

# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe .....	15
Danksagungen .....	17
Vorwort .....	19
<b>1. Hintergründe .....</b>	<b>27</b>
Eine folgenreiche Entdeckung .....	28
Die erste kontrollierte Studie .....	30
EMD wird zu EMDR .....	37
Weitere klinische und experimentelle Beobachtungen .....	38
Paradigmenwechsel .....	40
Beschleunigte Informationsverarbeitung .....	41
Theoretische Konvergenzen .....	46
Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) .....	46
Biochemische Ansätze .....	47
Psychodynamische Ansätze .....	48
Verhaltenspsychologische Ansätze .....	48
Ansätze der kognitiven Verhaltenstherapie .....	50
Der integrative Ansatz .....	53
Augenbewegungen .....	53
Eine komplexe Methode .....	55
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen .....	56
<b>2. Beschleunigte Informationsverarbeitung – Das Modell als Arbeitshypothese ..</b>	<b>59</b>
Informationsverarbeitung .....	60
Alternative Stimuli .....	63
Erinnerungsnetzwerke .....	64
Beispiel einer EMDR-Behandlungssitzung .....	65
Teiltranskript der Beispiel-Behandlungssitzung .....	68
Evaluation der Beispielsitzung .....	71
Die Verwandlung der dysfunktionalen in funktionale Information .....	72
Isolierte neuronale Netzwerke .....	73
Anwendung von EMDR bei anderen Störungen .....	74
Statische Erfahrung: Aussagen über Affekt und Überzeugungen .....	75
Auflösung .....	78

In der Kindheit erstarrt .....	79
»Zeitunabhängige« Psychotherapie .....	80
Ziele .....	83
Beschränkung des Zugangs auf negatives Material .....	83
Amnesien .....	84
Dissoziation .....	84
Eine integrative Form der Psychotherapie .....	85
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen .....	87
<b>3. Die Komponenten der EMDR-Behandlung und grundlegende Behandlungsergebnisse .....</b>	<b>89</b>
Grundkomponenten des EMDR-Verfahrens .....	90
Das Bild .....	90
Die negative Kognition .....	90
Die positive Kognition .....	93
Die Emotionen und der Grad der Belastung .....	96
Physische Empfindungen .....	97
Aktivierung des Informationsverarbeitungssystems .....	97
Augenbewegungen .....	97
Andere Formen der Stimulation .....	102
Die acht Phasen der EMDR-Behandlung .....	102
Phase 1: Anamnese und Behandlungsplanung .....	103
Phase 2: Vorbereitung .....	104
Phase 3: Bewertung .....	105
Phase 4: Desensibilisierung (Reprozessierung) .....	106
Phase 5: Verankerung (Installation) .....	106
Phase 6: Körpertest (Body-Scan) .....	108
Phase 7: Abschluß .....	108
Phase 8: Überprüfung (Re-Evaluation) .....	109
Das Standard-EMDR-Protokoll .....	109
Die Wahl eines Ziels .....	110
Reaktionsmuster .....	112
Assoziative Verarbeitung mehrerer Erinnerungen .....	114
Die im Trauma enthaltene Überzeugung .....	114
Der wichtigste Beteiligte oder der Täter .....	114
Hervortretende Stimuli .....	115
Das spezifische Ereignis .....	115
Die dominierenden physischen Empfindungen .....	115
Die dominierenden Emotionen .....	116
Die Wirkung der Verarbeitung auf einzelne Erinnerungen .....	116
Veränderungen des visuellen Bildes .....	117

Auditive Veränderungen .....	118
Veränderung der Kognitionen .....	119
Emotionale Veränderungen .....	120
Veränderungen physischer Empfindungen .....	121
Die Unterschiedlichkeit der Resultate .....	122
Praxis unter Supervision .....	123
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen .....	123
<b>4. Phase Eins – Anamnese .....</b>	<b>125</b>
Prüfung der Eignung von Klienten für eine EMDR-Behandlung .....	126
Faktoren, die für die gefahrlose Durchführung einer EMDR-Behandlung wichtig sind .....	127
Stärke des Rapports .....	128
Emotionale Belastungsfähigkeit .....	128
Stabilität .....	129
Verwurzelung im sozialen Umfeld .....	130
Der allgemeine körperliche Gesundheitszustand .....	130
Ambulante oder stationäre Behandlung? .....	130
Neurologische Beeinträchtigungen .....	131
Epilepsie .....	132
Sehprobleme .....	132
Drogen- und Alkoholmißbrauch .....	133
Juristische Aspekte .....	133
Berücksichtigung der Lebenszusammenhänge .....	134
Sekundärer Gewinn .....	135
Zeitliche Erfordernisse .....	136
Medikamenteneinnahme während einer EMDR-Behandlung .....	138
Dissoziative Störungen .....	138
Behandlungsplanung .....	140
Transkript einer Anamnese-Sitzung .....	144
Praktikum unter Supervision .....	156
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen .....	156
<b>5. Phase Zwei und Drei – Vorbereitung und Bewertung .....</b>	<b>159</b>
Phase Zwei: Vorbereitung .....	160
Rolle und Aufgabe der Therapeuten .....	160
Die Entstehung einer Verbindung zwischen Therapeutin und Klient .....	160
Erklären der Theorie .....	161
Testen der Augenbewegungen .....	162
Etablieren eines »sicheren Ortes« .....	163
Beschreibung des Modells .....	166

Kalibrieren der Erwartungen .....	169
Umgang mit Ängsten des Klienten .....	171
Phase Drei: Bewertung .....	172
Die Wahl eines Bildes .....	173
Identifizieren der negativen Kognition .....	174
Entwickeln einer positiven Kognition .....	176
Einschätzung der Stimmigkeit der Kognitionen (VoC) .....	178
Benennen der zentralen Emotion .....	179
Einschätzung des subjektiven Belastungsgrades (SUD) .....	179
Identifizieren von Körperempfindungen .....	180
Über die Bedeutung der einzelnen Komponenten .....	181
Praktikum unter Supervision .....	183
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen .....	183
<b>6. Phase Vier bis Sieben –</b>	
<b>Desensibilisierung, Verankerung, Körpertest und Abschluß</b> .....	185
Beschleunigte Verarbeitung der Erinnerung .....	186
Phase Vier: Desensibilisierung .....	192
Assoziative Verarbeitung .....	194
Bildliche Vorstellungen .....	194
<i>Neu auftauchende Erinnerungen</i> .....	194
<i>Veränderungen der bildlichen Vorstellung</i> .....	195
<i>Eine in der Erinnerung erstarrte traumatische Szene kommt wieder in Bewegung</i> ..	195
<i>Veränderungen der Erscheinungsform</i> .....	196
Geräusche und Gedanken .....	197
Negative Aussagen .....	197
Mismatches - Diskrepanzen .....	198
Positive Gedanken .....	198
Einsichten / Erkenntnisse .....	199
Empfindung und Affekt .....	200
<i>Neu auftauchende Emotionen</i> .....	200
Verlagerung von Empfindungen .....	201
Beurteilung .....	202
Phase Fünf: Verankerung .....	204
Phase Sechs: Körpertest .....	206
Phase Sieben: Abschluß .....	208
Visualisation .....	209
Beurteilung der Situation des Klienten auf ihre Sicherheit hin .....	209
Nachbesprechung und Tagebuch .....	210
Praktikum unter Supervision .....	214
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen .....	214

<b>7. Umgang mit Abreaktionen und Blockierungen</b> .....	217
Abreaktion .....	218
Empfehlungen für den Umgang mit Abreaktionen .....	220
Wenn eine Abreaktion nicht beendet wird .....	229
Strategien bei Blockierungen der Verarbeitung .....	229
Primäres Ziel .....	229
Veränderung der Augenbewegungen .....	230
Fokussierung auf Körperempfindungen .....	231
Alle Empfindungen .....	231
Die primäre Empfindung .....	231
Unausgesprochene Worte .....	231
Nutzen von Bewegung .....	233
Lokales Ausüben von physischem Druck .....	233
Änderungen des Blickwinkels .....	234
Visuelle Signale .....	234
Akustische Phänomene .....	234
Dialog .....	235
Veränderungen .....	235
Die Charakteristika des Bildes .....	235
Ausblenden von Handlungen .....	236
Hierarchiebildung .....	236
Refokussierung auf das ursprüngliche Bild .....	237
Refokussierung auf die negative Kognition .....	237
Hinzufügen einer positiven Aussage .....	237
Überprüfen der positiven Kognition .....	238
Rückkehr zum Ziel .....	238
Ergänzende Ziele .....	239
Hintergrunderinnerungen ( <i>feeder memories</i> ) .....	239
Blockierend wirkende Überzeugungen .....	242
Ängste .....	244
Angst davor, »verrückt« zu werden .....	245
Angst davor, gute Erinnerungen zu verlieren .....	246
Angst vor Veränderungen .....	246
Hintergründige Quellen der Belastung .....	249
Praktikum unter Supervision .....	250
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen .....	250
<b>8. Phase Acht: Überprüfung und Anwendung des Standard-EMDR-Protokolls</b> .	253
Phase Acht: Überprüfung .....	255
Das Standard-EMDR-Protokoll .....	255

Arbeit an der Vergangenheit .....	255
Das Resultat bei der Arbeit an einem einzelnen Ziel .....	257
Überprüfung bei Behandlung mehrerer traumatischer Ziel-Erinnerungen ..	259
<i>Primäre Ereignisse</i> .....	260
<i>Ereignisse aus der Vergangenheit des Klienten</i> .....	260
<i>Verarbeitungssequenzen</i> .....	260
<i>Cluster</i> .....	260
<i>Beteiligte</i> .....	261
Arbeit an der Gegenwart .....	261
Die Verwendung der Tagebuchaufzeichnungen bei der Auseinandersetzung mit systemischen Aspekten .....	263
Arbeit an der Zukunft .....	265
Signifikante Personen .....	265
Signifikante Situationen .....	266
Integration eines positiven Verhaltensmodells .....	266
Abschluß der Therapie .....	270
Folgebetreuung .....	270
Beendigung der Therapie .....	271
Praktikum unter Supervision .....	274
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen .....	275
<b>9. Protokolle und Verfahren für spezielle Situationen .....</b>	<b>277</b>
Die elf Schritte des Standardverfahrens .....	278
Protokoll für ein einmaliges traumatisches Erlebnis .....	280
Protokoll für eine aktuelle Angst oder ein aktuelles Verhalten .....	280
Protokoll für kürzlich erlebte traumatische Situationen .....	281
Protokolle für Phobien .....	284
Einfache Phobien .....	285
Prozeßphobien .....	285
Protokoll für pathologische Trauer .....	289
Protokoll für Krankheiten und somatische Störungen .....	292
Selbständige Nutzung der Augenbewegungsserien zum Abbau von Streß .....	300
Warnungen und Vorschläge .....	300
Technische Aspekte .....	301
Selbstkontroll- und Abschlußverfahren .....	302
Visualisieren eines sicheren Orts .....	303
Visualisationsanleitungen auf Tonbandkassetten .....	303
Die Lichtstrom-Technik .....	304
Vertikale Augenbewegungen .....	305
Nachbesprechung und Einschätzung der Situation des Klienten auf Sicherheit ..	306
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen .....	306

<b>10. Das kognitive Einweben -</b>	
<b>Aktive Strategien für die Arbeit mit besonders problematischen Klienten ..</b>	<b>309</b>
Die Grundlage des kognitiven Einwebens .....	312
Verantwortung, persönliche Sicherheit und Wahlmöglichkeiten .....	313
Anpassung der Interventionen an die Bedürfnisse bestimmter Klienten .....	323
<b>Verschiedene Möglichkeiten des Einwebens .....</b>	<b>324</b>
Vermittlung neuer Information .....	325
»Ich bin verwirrt« .....	325
»Wenn es nun Ihr Kind wäre?« .....	326
Metaphern und Vergleiche .....	327
»Nehmen wir einmal an ...« .....	327
Die Methode des Sokrates .....	328
Assimilation .....	329
Verbaler Ausdruck .....	330
Psychoedukation .....	336
Praktikum unter Supervision .....	338
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen .....	338
<b>11. Ausgewählte Populationen .....</b>	<b>341</b>
Compliance-Probleme in der Therapie .....	342
Kinder .....	347
Konkrete Definition von Gefühlen .....	348
Augenbewegungen .....	349
Wie man die Aufmerksamkeit eines Kindes fesseln kann .....	349
Die positive Kognition .....	350
Die Kognitionen des Kindes benutzen .....	350
Generalisieren von Behandlungsergebnissen .....	351
Kreative Therapie .....	351
Paare .....	352
Wenn ein Ehepartner in der Kindheit sexuell mißbraucht worden ist .....	353
Sind gemeinsame oder individuelle Behandlungssitzungen vorzuziehen? .....	353
Untreue .....	355
Opfer sexuellen Mißbrauchs .....	356
Adäquate Ziele .....	357
Klärung der Frage, ob Klienten die Voraussetzungen für eine Behandlung erfüllen .....	358
Sicherheit und Stabilität .....	358
Struktur .....	359
Integration .....	360
Informationsplateaus .....	361

Emotionale Stufen .....	362
Falsche Erinnerungen .....	364
Warnungen bezüglich der Arbeit an Erinnerungen .....	364
Hypnose .....	364
Die Täuschbarkeit des Erinnerungsvermögens .....	366
Kriegsveteranen .....	369
Umgang mit Selbsttherabsetzung .....	369
Umgang mit dem Gefühl, keinen Einfluß auf die eigene Situation zu haben ...	370
Probleme des sekundären Gewinns .....	370
Zugehörigkeitsgefühle und die Angst vor dem Vergessen .....	371
Umgang mit Leugnen und Übergangsphasen .....	372
Umgang mit Wut .....	373
Nutzung des kognitiven Einwebens .....	375
Therapie mit älteren Veteranen .....	376
Therapie mit weiblichen Kriegsveteranen .....	376
Dissoziative Störungen .....	376
Allgemeine Beurteilungen .....	380
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen .....	381
<b>12. Theorie und Forschung und ihre Implikationen für die klinische Praxis .....</b>	<b>385</b>
Theoretische Erklärungen .....	385
Elemente der EMDR-Methode .....	387
Augenbewegungen (und alternative Stimuli) .....	390
Verzerrung der Reaktionstereotype .....	390
Ablenkung .....	391
Hypnose .....	392
Synaptische Veränderungen .....	392
Der Traumschlaf .....	397
Die Entspannungsreaktion .....	398
Kortikale Funktionen .....	398
Integrative Wirkung .....	401
Kontrollierte Untersuchungen .....	402
Der generelle Mangel an Untersuchungen über PTBS-Behandlungsmethoden	402
Vorgeschlagene Kriterien für die EMDR-Forschung .....	402
Methodentreue .....	403
Auswahl der Meßmethoden .....	403
Die Auswahl der Testteilnehmer .....	404
Vergleichende Untersuchungen .....	405
Diverse Protokolle .....	405
Komponentenanalysen .....	405
Die erste Studie über EMDR .....	407



Ein Überblick über die bisherige EMDR-Forschung .....	407
Umfassendere klinische und berufsethische Implikationen .....	417
Klinische Verantwortlichkeit .....	419
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen .....	421
<b>Anhang A: Hilfsmittel für die klinische Praxis .....</b>	<b>423</b>
Checkliste für das EMDR-Screening und für die Erfassung therapie-relevanter Informationen .....	423
Checkliste für die Entwicklung eines EMDR-Behandlungsplans .....	425
Liste negativer und positiver Kognitionen .....	426
Kurzgefaßte Beschreibung der Vorgehensweise bei einer EMDR-Behandlung ...	427
<b>Anhang B: Die Sicherheit des Klienten .....</b>	<b>431</b>
Abschnitt 1 .....	431
Empfehlungen der EMDR Dissociative Disorders Task Force .....	431
Zusatzausbildung .....	436
Literaturempfehlungen .....	436
Abschnitt 2 .....	437
Empfehlungen des EMDR Professional Issues Committee .....	437
Das Wohl des Klienten .....	438
Ausbildung .....	438
Literaturhinweis .....	441
<b>Anhang C: EMDR-Ressourcen .....</b>	<b>442</b>
EMDR Humanitarian Assistance Programs .....	442
Das EMDR Institute .....	442
Die Auswahl eines Therapeuten .....	443
EMDR International Association .....	443
<b>Anhang D: EMDR-Therapeuten-Befragung .....</b>	<b>445</b>
Methode .....	447
Resultate .....	450
Die Notwendigkeit einer Ausbildung .....	458
Allgemeine Diskussion .....	458
Danksagung .....	459
Literaturhinweise .....	460
Literatur .....	461
Stichwortverzeichnis .....	477