

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einleitung | 13 |
| | |
| I. Theoretischer Hintergrund | |
| | |
| Kapitel 1: Beschreibung Posttraumatischer Störungen | 17 |
| 1.1 Erscheinungsbild und Definitionskriterien der Posttraumatischen Belastungsstörung .. | 17 |
| 1.1.1 Vom DSM-IV zum DSM-5 – was ist neu? | 17 |
| 1.1.2 DSM-5: Die „neue“ Posttraumatische Belastungsstörung | 18 |
| 1.1.3 Bisherige diagnostische Kriterien nach DSM-IV und ICD-10 | 19 |
| 1.1.4 Typ-I- und Typ-II-Trauma | 21 |
| 1.1.5 Traumapatient ist nicht gleich Traumapatient | 21 |
| 1.1.6 Diagnostik der PTB | 22 |
| 1.1.7 Epidemiologie | 23 |
| 1.1.8 Risikofaktoren: Wer entwickelt eine PTB nach einer Traumatisierung? | 24 |
| 1.1.9 Verlauf und Prognose | 24 |
| 1.1.10 Suizidalität | 25 |
| 1.1.11 Komorbide Störungen | 25 |
| 1.1.12 Komorbidität mit der Borderline-Persönlichkeitsstörung | 26 |
| 1.2 Umgang mit Achse-I-Komorbidität | 27 |
| 1.3 Weitere Belastungsstörungen nach ICD-10 und DSM-IV | 30 |
| 1.3.1 Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung | 30 |
| 1.3.2 Akute Belastungsstörung nach DSM-5 und ICD-11 | 30 |
| 1.3.3 Ausblick auf das ICD-11 | 31 |
| 1.3.4 Versorgungsrealität der Posttraumatischen Belastungsstörung in Deutschland | 33 |
| | |
| Kapitel 2: Ätiologiemodelle | 35 |
| 2.1 Die behaviorale Perspektive: Das Modell der pathologischen Furchtstruktur | 35 |
| 2.2 Die kognitive Perspektive: Das kognitiv-behaviorale Modell der chronischen PTB von Ehlers und Clark | 36 |
| 2.2.1 Traumagedächtnis | 37 |
| 2.2.2 Veränderung von Intrusionen durch die Traumakonfrontation | 39 |
| 2.2.3 Dysfunktionale Interpretationen des Traumas und seiner Konsequenzen | 39 |
| 2.2.4 Sicherheits- und Vermeidungsverhalten | 40 |
| | |
| Kapitel 3: Therapieerfolgsforschung | 42 |
| 3.1 Untersuchte Traumapopulationen | 42 |
| 3.2 Wirksamkeit der kognitiven Verhaltenstherapien der PTB | 42 |
| 3.2.1 Internationale Richtlinien | 42 |
| 3.2.2 Die Effektivität der kognitiven Verhaltenstherapie der PTB im Feld | 43 |
| 3.2.3 Allgemeine Bausteine der traumafokussierten Therapien | 44 |
| 3.2.4 Therapie der Posttraumatischen Belastungsstörung nach Ehlers und Clark | 44 |
| 3.2.5 Wieso wirkt Konfrontation mit traumatischen Erinnerungen? | 46 |
| 3.3 Traumafokussierte Interventionsverfahren im Überblick | 46 |
| 3.3.1 Kontraindikationen gegen traumafokussierte Therapie | 50 |

| | | |
|-------|---|----|
| 3.3.2 | Welche Konfrontationsdosis ist notwendig? | 50 |
| 3.4 | Dialektisch behaviorale Traumatherapie/Zwei-Phasen-Modelle | 51 |
| 3.5 | Eye Movement Desensitisation and Reprocessing Therapy (EMDR) | 55 |
| 3.6 | Pharmakotherapie | 56 |
| 3.7 | Komorbidität und Therapieerfolg | 57 |
| 3.8 | Therapieabbrüche | 57 |
| 3.9 | Welches sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Verlängerten Konfrontationstherapie und der kognitiven Verhaltenstherapie der chronischen PTB?..... | 58 |
| 3.10 | Mythen bezogen auf die Konfrontation traumatischer Erfahrungen | 59 |
| 3.11 | Welche Methode soll die Therapeutin wählen? | 61 |

Kapitel 4: Therapiehürden: Was erschwert den konfrontativen Umgang mit den Symptomen der PTB?

| | | |
|-----|--|----|
| 4.1 | Therapiehürde nicht angstbezogene kognitiv-affektive Posttraumatische Reaktionen und Überzeugungen | 63 |
| 4.2 | Wieso komplizieren diese kognitiv-affektiven Reaktionen die Modifikation des Furchtgedächtnisses? | 65 |
| 4.3 | Therapiehürde: Exzessive Übererregung | 66 |
| 4.4 | Therapiehürde: Dissoziation | 67 |

Kapitel 5: Kognitive Verhaltenstherapie der PTB

| | | |
|-------|---|----|
| 5.1 | Vom Hier und Jetzt zum Damals und Dort: „Was muss das Traumagedächtnis lernen?“ | 68 |
| 5.1.1 | Hot-Spots: Die schlimmsten Momente der Traumatisierung | 69 |
| 5.1.2 | Die Inhalts-Spezifitäts-Hypothese von A. T. Beck | 71 |
| 5.1.3 | Erfassung der kognitiven Themen in den Hot-Spots | 72 |
| 5.1.4 | Methoden zur Modifikation der Bedeutung der schlimmsten Momente des Traumas .. | 72 |
| 5.2 | Traumatherapie ist eine Therapie der schlimmsten Momente | 72 |
| 5.2.1 | Welches Trauma zuerst behandeln? | 73 |
| 5.3 | „Trampelpfade im Kopf“: prätraumatisch vorbestehende Grundüberzeugungen oder Schemata | 74 |

II. Rahmenbedingungen kognitiv-verhaltenstherapeutischer Traumatherapie

Kapitel 6: Rahmenbedingungen der Therapie chronisch traumatisierter Menschen

| | | |
|-------|---|----|
| 6.1 | Aspekte einer angemessenen therapeutischen Haltung gegenüber Opfern | 81 |
| 6.2 | Aspekte wenig förderlichen therapeutischen Handelns: Das Bedürfnis, aktuelle Traumatisierungen zu beenden | 82 |
| 6.3 | Relative Sicherheit und Täterkontakte | 82 |
| 6.3.1 | Bewältigung der Trennung vom Täter | 83 |
| 6.3.2 | Einbezug von Tätern in die Therapie? | 84 |
| 6.3.3 | Externale und internale Sicherheit | 85 |
| 6.4 | Der schwierige Umgang mit schwierigen Erinnerungen | 85 |
| 6.4.1 | Amnesien und Kontinuität für Erinnerungen an Traumatisierungen | 85 |
| 6.4.2 | Das Unfassbare fassen lernen | 86 |
| 6.4.3 | Ist es mir wirklich passiert? | 87 |
| 6.4.4 | Umgang mit dem Verdacht auf eine Traumatisierung | 88 |
| 6.4.5 | Ungünstige Bewertungen unvollständiger Erinnerungen durch Patientinnen | 88 |

| | |
|---|-----|
| Kapitel 7: Beziehungsgestaltung | 90 |
| 7.1 „Optimale“ Differenz | 90 |
| 7.2 „Optimales“ Setting | 91 |
| 7.3 „Optimales“ Therapeutenverhalten | 92 |
| | |
| III. Therapie | |
| | |
| Kapitel 8: Erklärungs- und Veränderungsmodell | 95 |
| 8.1 Mögliche Schwierigkeiten zu Beginn der Therapie | 95 |
| 8.2 Über die Spätfolgen reden, ohne über das Trauma zu reden | 95 |
| 8.3 Vermittlung eines plausiblen Erklärungsmodells | 96 |
| 8.4 Vermittlung eines plausiblen Veränderungsmodells: „Vom Hier und Jetzt zum Damals und Dort“ | 98 |
| 8.5 Psychoedukation über relevante Aspekte der impliziten bzw. expliziten Informations- verarbeitung | 100 |
| 8.5.1 Anwendung des Modells bei traumatischen Amnesien | 101 |
| 8.5.2 Behandlungsimplicationen für sensorische Wiedererinnerungen ohne explizite Erinnerungen | 101 |
| 8.6 Wahrgenommene Bedrohung: Symptom oder Problem? | 102 |
| | |
| Kapitel 9: Traumagrafiken | 103 |
| 9.1 Problembezogene Informationserfassung | 103 |
| 9.2 Klassifikatorische Diagnostik | 103 |
| 9.3 Traumagrafik oder „das Traumagedächtnis unter ein Mikroskop legen“ | 103 |
| 9.4 Mikroanalyse der schlimmsten Momente | 104 |
| 9.5 Die Anwendung der Traumagrafiken bei verschiedenen traumarelevanten Konstellationen | 105 |
| 9.5.1 Reviktimisierung | 105 |
| 9.5.2 Verschiedene Traumatisierungen von einem Typus | 106 |
| 9.5.3 Singuläres Trauma | 106 |
| 9.5.4 Vorbestehende ungünstige, aber nicht traumatische Lebensereignisse | 106 |
| 9.6 Therapieplanung auf der Grundlage der klassifikatorischen Diagnostik und der Traumagrafiken | 106 |
| 9.7 Typische Traumagrafiken und deren therapeutische Implikationen | 107 |
| 9.7.1 Fallbeispiel 1: „Ich fühle mich nicht sicher, die Männer werden mich überall finden!“ | 107 |
| 9.7.2 Fallbeispiel 2: „Ich bin an allem schuld!“ | 110 |
| 9.7.3 Fallbeispiel 3: „Ich muss immer wissen, woran ich bin!“ | 114 |
| 9.7.4 Fallbeispiel 4: „40 Jahre später kommen die Erinnerungen wieder.“ | 117 |
| | |
| Kapitel 10: Schuldgefühle | 122 |
| 10.1 Pathologische Schuldgefühle und Schuldgedanken | 122 |
| 10.2 Theoretische Einordnung von Schuldgefühlen in das kognitive Modell | 122 |
| 10.3 Ein multidimensionales Modell der Entstehung von Schuldgefühlen | 123 |
| 10.3.1 Schuldkognitionen | 124 |
| 10.3.2 Denkfehler der Retrospektiven | 124 |
| 10.4 Überblick über häufige Kontextfaktoren während einer Traumatisierung | 125 |
| 10.4.1 Entwicklungsstand von Kindern | 125 |

| | | |
|--|--|------------|
| 10.4.2 | Prätraumatische Lernbedingungen | 125 |
| 10.4.3 | Zuwendungsexperte Kind | 126 |
| 10.4.4 | „Kinder haften für ihre Eltern“ | 126 |
| 10.4.5 | Psychoedukation über Verhalten in Extremsituationen | 127 |
| 10.4.6 | Psychoedukation über Täterverhalten | 127 |
| 10.4.7 | Überzeugungen, die den Verbleib in einer schädigenden Partnerschaft begünstigen ... | 128 |
| 10.5 | Modifikation von Schuldgefühlen | 129 |
| 10.5.1 | Ablaufschema der Modifikation von Schuldgefühlen | 129 |
| 10.5.2 | Ausgeprägte Schuldgefühle nach chronischer Traumatisierung | 133 |
| 10.5.3 | Schuldgefühle nach risikoreichem Verhalten, das zum Trauma führte | 133 |
| 10.5.4 | Entschädigung, Vergebung und Rückfallprophylaxe | 134 |
| 10.6 | Unschuld | 134 |
| 10.7 | Teilschuld | 134 |
| 10.8 | Realschuld traumatisierter Täter | 136 |
| 10.9 | Fallbeispiel: Modifikation eines Schuldgedankens während der Konfrontation | 136 |
| Kapitel 11: Schamgefühle | | 141 |
| 11.1 | Zur Unterscheidung von Schuld und Schamgefühlen | 141 |
| 11.2 | Theoretische Einordnung von Schamgefühlen in das kognitive Modell | 141 |
| 11.3 | Ein multidimensionales Modell der Entstehung von Schamgefühlen | 141 |
| 11.3.1 | Internalisierte und externalisierte Schamgefühle | 143 |
| 11.3.2 | Gerechtfertigte und ungerechtfertigte Schamgefühle | 144 |
| 11.3.3 | Kulturspezifische Überzeugungen: Der Einfluss kultureller Normen auf Scham- und Schuldreaktionen | 144 |
| 11.4 | Modifikation von Schamgefühlen | 145 |
| 11.4.1 | Ablaufschema der Modifikation von ungerechtfertigten Schamgefühlen | 145 |
| 11.4.2 | Fallbeispiel: Modifikation von Posttraumatischen Schamgefühlen außerhalb und während der Konfrontation in sensu | 146 |
| 11.5 | Traumatisierungen in Schamkulturen | 148 |
| 11.5.1 | Trauma, Ehrverlust und Scham im kulturellen Kontext: gerechtfertigte Schamgefühle | 148 |
| 11.5.2 | Exkurs: Begriffsklärung des Ehrbegriffes „Namûs“ | 149 |
| 11.5.3 | Ablaufschema der Modifikation von gerechtfertigten Schamgefühlen | 150 |
| 11.5.4 | Vermeidung als soziale Überlebensstrategie | 150 |
| 11.5.5 | Wiederherstellung des Ehrgefühls | 151 |
| 11.6 | Kulturspezifische Besonderheiten | 151 |
| 11.7 | Psychotherapie mit Migrantinnen und Migranten | 153 |
| 11.7.1 | Richtlinien für den Ablauf von Psychotherapie unter Zuhilfenahme eines Sprachvermittlers | 153 |
| 11.7.2 | Exkurs: Strukturelle Benachteiligungen von Menschen in schwebenden Asylverfahren | 154 |
| Kapitel 12: Befürchtungen der Kontamination und Ekelgefühle | | 156 |
| 12.1 | Theoretische Einordnung von Ekel in das kognitive Modell | 157 |
| 12.1.1 | Ekelgefühle und Sexualität | 157 |
| 12.1.2 | Welche Bedeutung haben sexualtherapeutische Interventionen bei der Bewältigung von Ekel? | 157 |
| 12.2 | Modifikation von, mit sexuellen Aktivitäten assoziierten, Ekelgefühlen | 158 |
| 12.2.1 | Ablaufschema der Modifikation von Ekelgefühlen | 158 |
| 12.2.2 | Fallbeispiel: Modifikation von Ekel | 158 |
| 12.2.3 | Verhaltensexperimente zur Bewältigung von Ekelgefühlen | 160 |
| 12.3 | Traumatische Sexualisierung | 160 |

| | | |
|---|---|------------|
| 12.3.1 | Therapeutischer Umgang mit traumatischer Sexualisierung | 161 |
| 12.3.2 | Sexualtherapie nach Traumatisierung? | 161 |
| 12.4 | Behandlung von Kontaminationsbefürchtungen und -gefühlen nach Steil und Jung | 163 |
| Kapitel 13: Imaginative Methoden im Rahmen der Traumakonfrontation | | 165 |
| 13.1 | Die Bedeutung imaginativer Techniken innerhalb der kognitiven Theorie und Therapie | 165 |
| 13.2 | Vorstellungsbilder in der kognitiven Therapie | 165 |
| 13.3 | Theoretische Einordnung imaginativer Techniken in das kognitive Modell | 165 |
| 13.3.1 | Evaluation imaginativer Methoden in der Traumakonfrontation | 166 |
| 13.3.2 | Funktionalere Bewertungen durch Imaginationen gewinnen | 167 |
| 13.3.3 | Ablaufschema für den Einsatz von Imaginationen | 168 |
| 13.4 | Überblick über einige imaginative Methoden | 170 |
| 13.5 | Bewältigungsbilder zur Modifikation von Grundannahmen oder Schemata, die durch die Traumatisierung reaktiviert wurden | 172 |
| 13.6 | Imaginatives Umschreiben von Kindheitserinnerungen nach Arntz und Weertmann | 174 |
| 13.7 | Konfrontationsdosis bei früher Traumatisierung und instabilen Patienten verändern? | 174 |
| 13.8 | Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy (IRRT) | 175 |
| 13.8.1 | Ablaufschema der IRRT | 175 |
| 13.8.2 | Fallbeispiel: IRRT nach sexuellem Missbrauch in der frühen Kindheit | 179 |
| Kapitel 14: Psychologische und somatoforme Dissoziation | | 183 |
| 14.1 | Peritraumatische und Posttraumatische Dissoziation | 183 |
| 14.2 | Dissoziative Symptome – eine Hürde bei der emotionalen Verarbeitung? | 184 |
| 14.3 | Psychologische Dissoziation | 186 |
| 14.4 | Somatoforme Dissoziation | 187 |
| 14.4.1 | Depersonalisation und Derealisation | 188 |
| 14.4.2 | Selbstentfremdung | 188 |
| 14.4.3 | Derealisation | 188 |
| 14.5 | Kampf, Flucht und Einfrieren | 189 |
| 14.5.1 | Modellvorstellung von Depersonalisation (DP) und Derealisation (DR) als Angststörung | 189 |
| 14.5.2 | Behandlung der sekundären Depersonalisations- und Derealisationssymptome nach Hunter et al. | 190 |
| 14.5.3 | Behandlung exzessiver dissoziativer Symptome und exzessiver Symptome der Übererregung während der Traumakonfrontation | 195 |
| 14.5.3.1 | Stabilisierung | 196 |
| 14.5.3.2 | Ablaufschema von Konfrontationen unter Berücksichtigung von Therapiehürden | 196 |
| 14.5.3.3 | Fallbeispiel: Konfrontation mit einem schlimmsten Moment beobachteter elterlicher Partnergewalt | 197 |
| 14.5.4 | Reduzierung tonischer Immobilität | 201 |
| Kapitel 15: Modifikation von Sicherheits- und Vermeidungsverhalten | | 203 |
| 15.1 | Theoretische Einordnung von Sicherheits- und Vermeidungsverhalten in das kognitive Modell | 203 |
| 15.2 | Verhaltensexperimente | 203 |
| 15.2.1 | Ablaufschema: Verhaltensexperiment | 204 |
| 15.3 | Konfrontationen in vivo | 206 |

| | | |
|----------------------------|--|---------|
| 15.3.1 | Ablaufschema: Konfrontationen in vivo | 206 |
| 15.3.2 | Verhaltensexperimente/Konfrontationen in vivo unter Nutzung moderner Medien | 207 |
| 15.3.3 | Konfrontation mit dem Täter? | 207 |
| 15.3.4 | Umgang mit emotionalem Terror | 208 |
| 15.4 | Triggerdiskrimination und Tatortbesichtigung | 210 |
| 15.5 | Tatortbesichtigungen | 211 |
| 15.6 | Zusammenfassung: Ablaufschema der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Traumatherapie | 212 |
| Literatur | | 213 |
| Anhang | | 225 |
| | Impact of Event Scale (IES-R)7 | 227 |
| | IES-R – Auswertung | 228 |
| | Fragebogen zu Gedanken nach traumatischen Erlebnissen (PTCI)8 | 229 |
| | PTCI – Auswertung | 232 |
| | Arbeitsblatt: Idiosynkratisches Störungsmodell | 233 |
| | Arbeitsblatt: Traumagrafiken | 234 |
| | Arbeitsblatt: Was hat es mir schwer gemacht, mich anders zu verhalten? | 235 |
| | Arbeitsblatt: Verhaltensexperimente – Teil 1 | 236 |
| | Arbeitsblatt: Verhaltensexperimente – Teil 2 | 237 |
| | Arbeitsblatt: Konfrontation in vivo – Teil 1 | 238 |
| | Arbeitsblatt: Konfrontation in vivo – Teil 2 | 239 |
| | Arbeitsblatt: Konfrontation in sensu | 240 |
| | Arbeitsblatt: Identifikation von Auslösereizen | 241 |
| | Arbeitsblatt: Reizdiskriminierung | 242 |
| | Arbeitsblatt: Diskriminationsübung zu Auslösereizen | 243 |