

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	15
Danksagungen	17
Vorwort	19
1. Hintergründe	27
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
2. Beschleunigte Informationsverarbeitung – Das Modell als Arbeitshypothese ..	59
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
3. Die Komponenten der EMDR-Behandlung	
und grundlegende Behandlungsergebnisse	89
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
4. Phase Eins – Anamnese	125
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
5. Phase Zwei und Drei – Vorbereitung und Bewertung	159
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
6. Phase Vier bis Sieben –	
Desensibilisierung, Verankerung, Körpertest und Abschluß	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
<i>Mismatches - Diskrepanzen</i>	198
Positive Gedanken	198
Einsichten / Erkenntnisse	199
Empfindung und Affekt	200
<i>Neu auftauchende Emotionen</i>	200
<i>Verlagerung von Empfindungen</i>	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

7. Umgang mit Abreaktionen und Blockierungen	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
<i>Alle Empfindungen</i>	231
<i>Die primäre Empfindung</i>	231
<i>Unausgesprochene Worte</i>	231
Nutzen von Bewegung	233
<i>Lokales Ausüben von physischem Druck</i>	233
Änderungen des Blickwinkels	234
Visuelle Signale	234
Akustische Phänomene	234
Dialog	235
Veränderungen	235
<i>Die Charakteristika des Bildes</i>	235
<i>Ausblenden von Handlungen</i>	236
<i>Hierarchiebildung</i>	236
<i>Refokussierung auf das ursprüngliche Bild</i>	237
<i>Refokussierung auf die negative Kognition</i>	237
<i>Hinzufügen einer positiven Aussage</i>	237
<i>Überprüfen der positiven Kognition</i>	238
Rückkehr zum Ziel	238
Ergänzende Ziele	239
Hintergrunderinnerungen (<i>feeder memories</i>)	239
Blockierend wirkende Überzeugungen	242
Ängste	244
<i>Angst davor, »verrückt« zu werden</i>	245
<i>Angst davor, gute Erinnerungen zu verlieren</i>	246
<i>Angst vor Veränderungen</i>	246
Hintergründige Quellen der Belastung	249
Praktikum unter Supervision	250
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	250
8. Phase Acht: Überprüfung und Anwendung des Standard-EMDR-Protokolls ..	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
9. Protokolle und Verfahren für spezielle Situationen	277
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 Augenbewegungsreihen zum Abbau von Stress	300
Warnungen und Vorschläge	300
Technische Aspekte	301
Selbstkontroll- und Abschlußverfahren	302
Visualisieren eines sicheren Ortes	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

10. Das kognitive Einweben –	
Aktive Strategien für die Arbeit mit besonders problematischen Klienten ..	309
Die Grundlage des kognitiven Einwebens	312
Verantwortung, persönliche Sicherheit und Wahlmöglichkeiten	313
Anpassung der Interventionen an die Bedürfnisse bestimmter Klienten	323
Verschiedene Möglichkeiten des Einwebens	324
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
11. Ausgewählte Populationen	341
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
12. Theorie und Forschung und ihre Implikationen für die klinische Praxis	385
Theoretische Erklärungen	385
Elemente der EMDR-Methode	387
Augenbewegungen (und alternative Stimuli)	390
Verzerrung der Reaktionsstereotype	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
Anhang A: Hilfsmittel für die klinische Praxis	423
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
Anhang B: Die Sicherheit des Klienten	431
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
Anhang C: EMDR-Ressourcen	442
EMDR Humanitarian Assistance Programs	442
Das EMDR Institute	442
Die Auswahl eines Therapeuten	443
EMDR International Association	443
Anhang D: EMDR-Therapeuten-Befragung	445
Methode	447
Resultate	450
Die Notwendigkeit einer Ausbildung	458
Allgemeine Diskussion	458
Danksagung	459
Literaturhinweise	460
Literatur	461
Stichwortverzeichnis	477