

EMDR

Karsten R. Böhm

Fortschritte der
Psychotherapie

 **hogrefe**

EMDR

Fortschritte der Psychotherapie Band 91

EMDR

Dr. Karsten R. Böhm

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Karsten R. Böhm

EMDR

Dr. phil. Karsten R. Böhm, geb. 1973. 1998–2003 Studium der Psychologie in Freiburg. 2003–2009 Wissenschaftlicher Mitarbeiter und Stationspsychologe an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. 2006 Promotion. 2008 Approbation zum Psychologischen Psychotherapeuten (Verhaltenstherapie). 2009–2011 Leitender Psychologe der psychiatrischen Rhein-Jura Klinik, Bad Säckingen. 2011–2021 Klinikleiter und Leitender Psychologe der Privatklinik Friedenweiler bei Freiburg. 2018 Senior Trainer für EMDR (Europa zertifiziert). Seit 2018 1. Vorsitzender von EMDRIA Deutschland e.V. Seit 2021 in eigener Privatpraxis in Freiburg tätig.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Satz: Sabine Rosenfeldt, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

1. Auflage 2024

© 2024 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3173-4; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3173-5)

ISBN 978-3-8017-3173-1

<https://doi.org/10.1026/03173-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1 Beschreibung der EMDR-Behandlung	3
1.1 EMDR – Geschichte und Begriffsklärung	3
1.2 Kernmerkmale der EMDR-Behandlung	5
2 Das AIP-Störungsmodell der EMDR-Therapie	9
2.1 Wirkmechanismen des EMDR	9
2.2 Das AIP-Modell	11
2.3 Spezifische Ableitung des AIP-Modells für die Posttraumatische Belastungsstörung	15
2.4 Spezifische Ableitung des AIP-Modells für die komplexe Posttraumatische Belastungsstörung	18
3 Diagnostik pathogener Erinnerungen und Indikationsstellung	21
3.1 Die Fallkonzeption pathogener Erinnerungen	21
3.2 Diagnostische Verfahren	26
3.3 Indikationen für EMDR	29
4 Behandlung	33
4.1 Die acht Phasen der EMDR-Therapie	34
4.1.1 Phase 1: Anamneseerhebung und Behandlungsplanung	35
4.1.2 Phase 2: Vorbereitung und Stabilisierung	38
4.1.3 Phase 3: Aktivierung der zu bearbeitenden pathogenen Erinnerung..	42
4.1.4 Phase 4: Desensibilisierung und Reprozessierung.	45
4.1.5 Phase 5: Verankerung der Erinnerungsreste mit der positiven Kognition	46
4.1.6 Phase 6: Körpertest	47
4.1.7 Phase 7: Abschluss der Stimulationssitzung	48
4.1.8 Phase 8: Behandlungsplan prüfen	48
4.2 Arten bilateraler Stimulation	50
4.3 Effektivität und Prognose	53
4.4 Varianten der EMDR-Therapie und Kombinationen mit anderen Verfahren	54

4.5	Probleme bei der Durchführung	56
4.5.1	Probleme bezüglich Rahmenbedingungen und Vorgehen	56
4.5.2	Kritik an der EMDR-Therapie	60
5	Fallbeispiele	61
5.1	Fallbeispiel einer PTBS-Patientin	61
5.2	Fallbeispiel einer kPTBS-Patientin	68
6	Weiterführende Literatur	76
7	Literatur	77
8	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	81
9	Anhang	84
	Anamnesebogen	84
	Hilfe zur Kognitionsarbeit	86

Karte

Ablauf der Stimulationssitzung im Überblick

Vorwort

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) hat sich zunächst als Methode zur Behandlung von Patient:innen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) etabliert. Ich selbst habe EMDR als leicht magisch anmutende Methode mit einem leichten Nimbus von „Hokuspokus“ und außerhalb der universitären Lernwege etabliert wahrgenommen. Auf der anderen Seite umgab EMDR eben dieser Geist von Aufbruch und Wirksamkeit, die wie aus dem Nichts da war und Leichtigkeit versprach. Gewusst habe ich allerdings nicht, wie EMDR im Einzelnen funktionierte und wie die Abläufe waren. Ich sollte später mehr erfahren und auch etwas desillusioniert werden: EMDR zeigte sich als eine klassische Psychotherapie, die sich gut in die Geschichte der Psychotherapieforschung und -entwicklung einordnen lässt. Erkenntnisse zur Neurobiologie sollten den magischen Charakter für mich reduzieren. Jedoch blieb eines zurück: EMDR machte nicht nur mir in der Anwendung Spaß, sondern auch meinen Patient:innen. Und das ist und bleibt immer mein stärkstes Argument. Im Rahmen meiner Arbeit an der Universitätsklinik Freiburg lernte ich EMDR kennen. Seit der Metaanalyse von van Etten und Taylor (1998) wurde in unseren Forschungsgruppen intensiv über EMDR diskutiert: Ist EMDR so effektiv wie die traumafokussierte Verhaltenstherapie? Und ist EMDR dabei auch noch schneller (d. h. wirksam in weniger Therapiesitzungen) und gibt es auch weniger Therapieabbrecher:innen?

Francine Shapiro, die EMDR entwickelte, hatte zu Beginn ihrer Arbeit zunächst kurz mit NLP geliebäugelt, aber schnell erkannt, dass EMDR deshalb von Therapeut:innen, die in der universitären Lehre tätig sind, abgelehnt wird. Diese Kritik an der kurzzeitigen Kooperation mit dem NLP begleitet die EMDR auch heute noch in einigen Diskussionen.

Shapiro überlegte, wie sie mit der Kritik besser umgehen konnte, und führte daher bald ein, dass EMDR nur noch von in den Ländern zertifizierten und anerkannten Psychotherapeut:innen eingesetzt und erlernt werden durfte. Damit etablierte sie eine strikte Qualitätskontrolle, die bis heute andauert, die jedoch auch immer wieder kritisiert wurde: Einerseits fühlen sich beispielsweise Fachgruppen wie die Heilpraktiker:innen in Deutschland ausgeschlossen, andererseits wurden und werden die Zugangsbegrenzungen zu den Ausbildungen als Schneeballsystem mit dem Ziel des Geldverdienens wahrgenommen.

Shapiro sagte bei einem ihrer letzten Auftritte in Europa, dass sich EMDR ursprünglich als Therapietechnik gebildet hatte, schnell zur Therapiemethode