

Eva Münker-Kramer



# Traumazentrierte Psychotherapie mit EMDR

Mit 15 Abbildungen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

*Mag. Eva Münker-Kramer*, Klinische Psychologin, Wirtschaftspsychologin, Notfallpsychologin und Psychotherapeutin, ist seit ca. 15 Jahren auf EMDR und Traumatherapie spezialisiert. Sie ist seit 1996 in eigener Praxis in Krems/Donau tätig und leitet das EMDR Institut Austria.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02539-8 (Print)

ISBN 978-3-497-60207-0 (E-Book)

© 2015 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn

Covermotiv: © Fotolia.com – pirotechnik; Abbildungen: C. Chrudina – Lichtgold

Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

## 1

<b>Einführung</b> . . . . .	9
-----------------------------	---

## 2

<b>Geschichte</b> . . . . .	12
-----------------------------	----

2.1 Die „Entdeckung“, erste Annahmen und Weiterentwicklung . . . . .	12
2.2 Kasuistiken und Beginn der systematischen Forschung . . . . .	13
2.3 Beginn der klinischen Forschung . . . . .	15
2.4 Der erste Paradigmenwechsel: von EMD zu EMDR . . . . .	17
2.4.1 Das Krankheitsmodell hinter EMDR – das AIP-Modell	18
2.5 Der Wettlauf zwischen EMDR und TF VT: Randomized Controlled Trials (RCT) und Metaanalysen . . . . .	21
2.6 Anerkennungen und Qualitätssicherung . . . . .	22
2.6.1 Leitlinienanerkennungen 22 ■ 2.6.2 Qualitätssicherung durch Fachgesellschaften 22	
2.7 Trauma Recovery/HAP . . . . .	23
2.8 Der zweite Paradigmenwechsel: EMDR mit erweiterter Indikation und als Psychotherapiemethode . . . . .	24
2.9 Status quo . . . . .	26
2.9.1 Theoretische Entwicklung 26 ■ 2.9.2 Dritter Paradigmenwech- sel – klinisch und praktisch 26 ■ 2.9.3 EMDR im deutschsprachigen Raum 27 ■ 2.9.4 Der Name EMDR 28	

**3**

**Theorie** . . . . . 29

3.1 Die Begriffe . . . . . 29

3.2 Traumatischer Stress . . . . . 31

    3.2.1 Ursprünge und erste Vorläufer 31 ■ 3.2.2 Neurobiologie/Neurophysiologie des Extremstresses 33

3.3 Überblick: Folgestörungen nach psychischer Traumatisierung 41

    3.3.1 Die Systematik von Lenore Terr: Typ-I- und Typ-II-Traumatisierung 41 ■ 3.3.2 PTBS als „Mutter“ der Diagnosen nach psychischen Traumatisierungen 49 ■ 3.3.3 Spezialphänomen Dissoziation 53 ■ 3.3.4 Komorbiditäten im Kontext psychischer Traumatisierung 54 ■ 3.3.5 Komplexe PTBS – DESNOS 59

3.4 Geschichte der Psychotraumatologie . . . . . 61

3.5 Das AIP-Modell – das Theoriemodell hinter EMDR . . . . . 68

    3.5.1 EMDR und allgemeine Wirkfaktoren in der Psychotherapie 74 ■

    3.5.2 Annahmen über Wirkmechanismen bei EMDR 75

**4**

**Der therapeutische Prozess** . . . . . 88

4.1 Protokolle . . . . . 91

4.2 Das klassische Ablaufschema . . . . . 99

4.3 Die acht Phasen des EMDR . . . . . 102

    4.3.1 (Traumaspezifische) Anamnese, Beziehungsaufbau und Behandlungsplanung 104 ■ 4.3.2 Stabilisierung 122 ■ 4.3.3 Bewertung 133 ■

    4.3.4 Traumabearbeitung mit EMDR: Desensibilisieren und Reprozessieren 142 ■ 4.3.5 Verankern 154 ■ 4.3.6 Körpertest 158 ■

    4.3.7 Abschluss 158 ■ 4.3.8 Überprüfung und weitere Behandlungsplanung 159

4.4 Techniken . . . . . 166

    4.4.1 Einweben 166 ■ 4.4.2 Positive Zukunftsprojektion 167 ■ 4.4.3 CIPOS – Constant Installation of Present Orientation and Safety 167

## 5

**Evaluation** . . . . . 168

- 5.1 Leitlinienanerkennungen und Studien . . . . . 168
- 5.2 Relevante Kooperationen . . . . . 171
- 5.3 Evaluation spezieller Anwendungsbereiche . . . . . 173
- 5.4 Aktueller Stand der Forschung . . . . . 174
- 5.5 Qualitätssicherung im EMDR . . . . . 174

## 6

**Ausblick auf künftige Entwicklungen** . . . . . 176

- 6.1 EMDR bei Diagnosen über Traumafolgestörungen hinaus . . . . 176
- 6.2 Anwendung von EMDR bei spezifischen Zielgruppen . . . . . 177
- 6.3 EMDR in spezifischen Settings . . . . . 178
- 6.4 EMDR als Unterstützung der Krankheitsbewältigung  
bei somatischen Erkrankungen . . . . . 178
- 6.5 EMDR bei schweren Typ-II-Traumafolgestörungen . . . . . 179
- 6.6 EMDR bei nicht klinischen dysfunktional gespeicherten  
Erinnerungen . . . . . 181
- 6.7 EMDR in Coaching und Beratung . . . . . 182
- 6.8 Die Wirkmechanismen von EMDR . . . . . 183
- 6.9 EMDR als Psychotherapiemethode . . . . . 184
- 6.10 EMDR und AIP im Bereich der psychosozialen  
Basisversorgung . . . . . 185
- 6.11 Die Betrachtung des Beziehungsaspektes bei der  
EMDR-Behandlung . . . . . 185
- 6.12 Weiterentwicklung der HAP-Projekte und der  
weitere Aufbau von Strukturen . . . . . 186

## 7

**Zusammenfassung** . . . . . 189

<b>Glossar</b> . . . . .	191
<b>Literaturempfehlungen</b> . . . . .	198
<b>Zitierte Literatur</b> . . . . .	201
<b>Personenregister</b> . . . . .	210
<b>Sachregister</b> . . . . .	212
<b>Dank.</b> . . . . .	214
<b>Über die Autorin</b> . . . . .	216
<b>Anhang</b> . . . . .	217
Traumaspezifische Anamnese . . . . .	218
5-4-3-2-1-Übung . . . . .	219