

CHRISTINE ROST (Hrsg.)

# EMDR zwischen Struktur und Kreativität



Bewährte Abläufe und neue Entwicklungen

Christine Rost (Hrsg.)  
**EMDR zwischen Struktur und Kreativität**



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](http://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](http://www.youtube.com/user/Junfermann)

CHRISTINE ROST (HRSG.)

# EMDR ZWISCHEN STRUKTUR UND KREATIVITÄT

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2016



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2016  
Coverfoto © Barbara-Maria Damrau – Photocase  
Covergestaltung/Reihenentwurf Christian Tschepp  
  
Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

ISBN 978-3-95571-459-8

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*

ISBN 978-3-95571-457-4 (EPUB), 978-3-95571-456-7 (Print),  
978-3-95571-458-1 (MOBI).

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Vorwort.....   | 11        |
| <b>1. Die Entstehung von EMDR.....</b>   | <b>15</b> |
| 1.1 Forschung zu den Wirkmechanismen von EMDR.....   | 15        |
| 1.2 Das Modell der adaptiven Informationsverarbeitung<br>(AIP – Adaptive Information Processing) .....             | 17        |
| 1.3 Dysfunktionell gespeicherte Erinnerungen .....   | 18        |
| 1.4 Veränderte Speicherung nach Traumakonfrontation mit EMDR.....  | 19        |
| 1.5 Das EMDR-Ablaufschema .....  | 19        |
| 1.6 Die Struktur der EMDR-Methode.....   | 20        |
| 1.7 Kreativität im EMDR-Prozess.....   | 21        |
| 1.8 Veränderungen im EMDR-Ablaufschema und neue Techniken .....  | 22        |
| <b>2. Affekte in Gehirn und Körper und in der EMDR-Praxis .....</b>  | <b>25</b> |
| 2.1 Begriffsklärung und ein neurowissenschaftliches Erklärungsmodell .....   | 26        |
| 2.2 Grundsätzliche Überlegungen zu den emotionalen Aktionssystemen<br>und zum EMDR-Prozess.....                    | 30        |
| 2.3 Das System SUCHEN .....  | 31        |
| 2.4 Das Defensivsystem FURCHT und WUT .....  | 36        |
| 2.5 Das Bindungssystem mit den emotionalen Aktionssystemen<br>LUST / SEXUALITÄT, FÜRSORGE und PANIK / TRAUER ..... | 40        |
| 2.6 Das System SPIELEN .....   | 49        |
| <b>TEIL I: DIE EMDR-METHODE UND IHRE STRUKTUR .....</b>  | <b>61</b> |
| <b>3. Die acht Phasen der EMDR-Methode (Christine Rost) .....</b>  | <b>62</b> |
| 3.1 Ein kurzer historischer Abriss .....   | 62        |
| 3.2 Phase 1: Am Beginn der EMDR-Behandlung.....  | 63        |
| 3.3 Phase 2: Vorbereitung und Stabilisierung .....   | 65        |
| 3.4 Phase 3: Beobachtung und Wertung .....   | 69        |
| 3.5 Phase 4: Das Prozessieren .....  | 75        |
| 3.6 Phase 5: Verankern der positiven Kognition.....  | 82        |
| 3.7 Phase 6: Der Körpertest.....   | 83        |
| 3.8 Phase 7: Der Abschluss.....  | 83        |
| 3.9 Phase 8: Die Nachbefragung.....  | 86        |

|           |   |     |
|-----------|---|-----|
| <b>4.</b> | <b>Die drei Stränge im EMDR-Standardprotokoll</b> (Christine Rost) .....  | 88  |
| 4.1       | Einführung.....   | 88  |
| 4.2       | Die drei Stränge des EMDR-Standardprotokolls .....  | 89  |
| 4.3       | Schlussfolgerung.....   | 94  |
| <b>5.</b> | <b>Das umgedrehte Standardprotokoll</b> (Christine Rost) .....  | 96  |
| 5.1       | Warum in umgekehrter Reihenfolge arbeiten? .....  | 96  |
| 5.2       | Vier Tests .....  | 96  |
| 5.3       | Beginn: Arbeit an zukünftigen Belastungen.....  | 98  |
| 5.4       | Arbeit an Triggern in der Gegenwart.....  | 98  |
| 5.5       | Arbeit an Traumata aus der Vergangenheit .....  | 98  |
| <b>6.</b> | <b>Behandlungsplanung zwischen Struktur und Kreativität</b><br>(Raimund Dörr und Hanne Hummel) .....            | 100 |
| 6.1       | Einführung.....   | 100 |
| 6.2       | Allgemeine Vorgehensschritte in der Behandlungsplanung .....  | 105 |
| 6.3       | Spezielle Verläufe beim Reprozessieren .....  | 123 |
| <b>7.</b> | <b>Bewährte Techniken im EMDR</b> (Eva Münker-Kramer und Christine Rost) .....                                  | 129 |
| 7.1       | Position of Power.....  | 129 |
| 7.2       | Die Absorptionstechnik .....  | 131 |
| 7.3       | CIPOS .....   | 133 |
| 7.4       | Einweben .....  | 135 |
| 7.5       | Affektbrücke .....  | 138 |
| 7.6       | Affektscan.....   | 139 |
| <b>8.</b> | <b>Stabilisierung in der Phase 2</b> (Christine Rost) .....   | 142 |
| 8.1       | Aufbau positiver Affekttoleranz durch die Lobe-Übung.....   | 142 |
| 8.2       | Vier-Elemente-Technik nach Elan Shapiro .....   | 144 |
| 8.3       | Die Lichtstrom-Übung.....   | 146 |
| <b>9.</b> | <b>Gezielte individuelle Ressourcenaktivierung auf<br/>allen Repräsentationsebenen</b> (Eva Münker-Kramer)..... | 148 |
| 9.1       | Die Erfassung von Belastungen und von Ressourcen im Überblick.....  | 149 |
| 9.2       | Erfassung von reinen Ressourcen im Zuge der Anamnese .....  | 151 |
| 9.3       | Die Anwendung der Ressourcenaktivierung.....  | 157 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>10. Stabilisierung in der Phase 3 (Christine Rost)</b> .....                            | 164 |
| 10.1 Am Beginn von Phase 3: Stabilisierung durch Einsatz<br>des Sicheren Ortes .....       | 164 |
| 10.2 Am Beginn von Phase 3: Stabilisierung durch Einsatz<br>der Position of Power .....    | 165 |
| 10.3 In der Mitte von Phase 3: Stabilisierung durch Einsatz<br>der Position of Power ..... | 166 |
| 10.4 Gegen Ende von Phase 3: Stabilisierung durch CIPOS .....                              | 167 |
| 10.5 Am Ende von Phase 3: Stabilisierung über die Körperressource.....                     | 167 |

**TEIL II: EINSATZ VON EMDR BEI BESTIMMTEN SYMPTOMATIKEN  
UND PATIENTENGRUPPEN.....**

169

|  |     |
|--|-----|
| <b>11. EMDR – nach kurz zurückliegenden Traumatisierungen:</b>   |     |
| <b>EEI – Early EMDR Intervention (Christine Rost &amp; Eva Munker-Kramer)</b> ....                       | 170 |
| 11.1 Einführung.....   | 170 |
| 11.2 Traumtypen, Selbstheilung, Risiken und Resilienz .....  | 173 |
| 11.3 Indikationen für therapeutische Interventionen.....   | 178 |
| 11.4 Behandlung von Akuttrauma, Resilienzförderung<br>und „posttraumatic growth“ .....                   | 195 |
| <b>12. EMDR in der Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen</b><br>(Maria Lehnung).....             | 201 |
| 12.1 Psychosomatische Leiden als Traumafolgestörung .....  | 201 |
| 12.2 Psychosomatische Störungen als Folge dysfunktional<br>verarbeiteter Erinnerungen .....              | 202 |
| 12.3 Psychosomatische Symptome im Fokus .....  | 207 |
| 12.4 Arbeit am Symptom ganz anders – ein auslösendes Ereignis<br>und zukünftige Befürchtungen.....       | 208 |
| 12.5 Psychosomatische Symptome als Symbole unverstandener<br>Sinnzusammenhänge .....                     | 209 |
| <b>13. EMDR bei depressiven Erkrankungen</b><br>(Maria Lehnung, Arne Hofmann, Michael Hase).....         | 211 |
| 13.1 Depression als Traumafolgestörung.....  | 211 |
| 13.2 Depression als Folge von Mobbing- und Verlusterlebnissen –<br>die Arbeit mit Episodenauslösern..... | 212 |



|   |  |            |
|---|--|------------|
| 13.3  | Die Behandlung schwerer depressiver Erkrankungen mit dem EMDR-Protokoll DEPREND® .....   | 214        |
| 13.4  | Die Arbeit mit depressiven States .....  | 216        |
| 13.5  | Die Bearbeitung negativer Überzeugungssysteme mit EMDR.....  | 218        |
| <b>14.</b>  | <b>EMDR und transgenerationale Traumatisierung</b><br>(Michael Hase, Helge Höllmer und Hanne Hummel).....  | 222        |
| 14.1  | Die Mechanismen transgenerationaler Traumatisierung.....   | 222        |
| 14.2  | „Wir haben geschwiegen, unsere Kinder haben nicht gefragt und unsere Enkel stellen jetzt die Fragen“ .....   | 223        |
| 14.3  | Modelle für die transgenerationale Weitergabe .....  | 225        |
| 14.4  | Wie arbeiten wir im EMDR mit transgeneracionalem Material? .....   | 226        |
| <b>15.</b>  | <b>EMDR in der Behandlung von psychischen Traumata bei jugendlichen Diabetikern mit Diabetes Mellitus Typ 1</b> (Tanos Freiha).....                                  | 237        |
| 15.1  | Genetische und stressgebundene Faktoren. ....  | 237        |
| 15.2  | Spezifika der acht Phasen des EMDR-Standardprotokolls bei der traumabezogenen psychotherapeutischen Behandlung bei Patienten mit Diabetes Mellitus (DM) Typ 1: ..... | 240        |
| 15.3  | Fallbeispiele.....   | 243        |
| 15.4  | Spezifische Aspekte der EMDR-Behandlung von Patienten mit Diabetes Mellitus Typ 1.....   | 248        |
| <b>16.</b>  | <b>Behandlung der dissoziativen Identitätsstörung mit EMDR</b><br>(Lucien Burkhardt) .....   | 251        |
| 16.1  | DIS-Patientinnen in der EMDR-Praxis.....   | 251        |
| 16.2  | Techniken zur Ressourcenstabilisierung.....  | 253        |
| 16.3  | Arbeit am Trauma mit dem modifizierten EMDR-Ablaufschema.....  | 261        |
| <b>TEIL III: DIE INTEGRATION VON EMDR IN ANDERE METHODEN / SETTINGS .....</b> |  | <b>267</b> |
| <b>17.</b>  | <b>Integration von EMDR in tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie</b><br>(Heike Gerhardt) .....  | 268        |
| 17.1  | Einleitung.....  | 268        |
| 17.2  | Hintergrund.....   | 268        |
| 17.3  | Diagnostik bei traumamodifizierter psychodynamischer Behandlung .....  | 269        |

|   |   |            |
|---|---|------------|
| 17.4  | Fallvignette zur Darstellung der Integration von EMDR<br>in tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.....                     | 270        |
| <b>18.</b>                                    | <b>Die Integration von EMDR in verhaltenstherapeutische Behandlungen</b><br>(Eva Münker-Kramer).....                              | 281        |
| 18.1  | Verhaltenstherapie – Kurzüberblick.....   | 282        |
| 18.2  | Traumatherapie mittels EMDR? .....  | 284        |
| 18.3  | Praktische Verbindungspunkte und Kombinationsmöglichkeiten<br>für EMDR- und TF-VT-„Indikationen“ .....                            | 292        |
| 18.4  | Fallbeispiele.....  | 297        |
| <b>19.</b>                                    | <b>Der Einsatz von EMDR im Bereich von nicht-klinischer<br/>Einzelsupervision, Coaching und Beratung</b> (Eva Münker-Kramer)..... | 303        |
| 19.1  | Möglichkeiten für den nicht-klinischen Einsatz von EMDR.....  | 303        |
| 19.2  | Gebräuchliche EMDR-Protokolle zum „Performance Enhancement“ .....   | 308        |
| 19.3  | Zusammenfassung.....  | 311        |
| <b>TEIL IV: KREATIVE ANSÄTZE IM EMDR.....</b> |   | <b>313</b> |
| <b>20.</b>                                    | <b>Die Vier-Felder-Technik</b> (Dorothee Lansch) .....  | 314        |
| 20.1  | Wie funktioniert die Vier-Felder-Technik?.....  | 316        |
| 20.2  | Beispiel: Zahnarztphobie .....  | 319        |
| 20.3  | Beispiel: Der grausame „Defi“ .....   | 320        |
| 20.4  | Beispiel: Soziale Phobie und massiver Leistungsdruck .....  | 322        |
| 20.5  | Beispiel: Angst vor Impulskontrollverlust.....  | 324        |
| 20.6  | Beispiel: Allein und abgekapselt .....  | 325        |
| 20.7  | Beispiel: Schlafstörungen aufgrund von Gewalterfahrungen als Kind .....   | 328        |
| 20.8  | Beispiel: Die Angst vor dem Vater .....   | 330        |
| <b>21.</b>                                    | <b>Triggerbearbeitung durch Differenzierung im Schema<br/>der Vier-Felder-Technik</b> (Esther Ebner) .....                        | 335        |
| 21.1  | Der allgemeine Ablauf.....  | 335        |
| 21.2  | Fallbeispiel A.....   | 338        |
| 21.3  | Fallbeispiel B .....  | 341        |
| 21.4  | Mögliche Schwierigkeiten sowie Umgangsmöglichkeiten mit diesen .....  | 345        |
| 21.5  | Fallbeispiel C: Triggersituation Differenzierungsbild – Ressourcenbild ....   | 347        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>22. Mit EMDR am Symptom Albtraum arbeiten</b> (Tanos Freiha).....                                 | 349 |
| 22.1 Posttraumatische Albträume – Fragmente und Rätsel im Gehirn? .....                              | 349 |
| 22.2 Andere Albträume .....  | 352 |
| 22.3 Die Regisseurtechnik.....   | 353 |
| <br>   |     |
| <b>23. EMDR-Erzählgeschichten bei Kindern</b> (Dagmar Eckers).....                                   | 363 |
| 23.1 EMDR-Narrative bei Kleinkindern.....  | 364 |
| 23.2 Bearbeitung von Traumata aus dem Kleinkindalter .....   | 367 |
| 23.3 Entwicklungserzählgeschichten.....  | 369 |
| 23.4 Arbeitsweise bei Widerstand und Vermeidung.....   | 373 |
| 23.5 Akuttraumatisierung.....  | 376 |
| 23.6 Übersetzung von therapeutischem Spiel in Traumabearbeitung .....                                | 378 |
| 23.7 Arbeit mit Albträumen.....  | 380 |
| <br>   |     |
| <b>24. Einsatz von Geschichten in Kombination mit EMDR bei Erwachsenen</b><br>(Christine Rost) ..... | 382 |
| 24.1 Der Einsatz von Imagination in der Therapie.....  | 382 |
| 24.2 Die Arbeit mit dem Inneren Kind .....   | 383 |
| 24.3 Der Einsatz von Geschichten in Kombination mit EMDR.....  | 384 |
| 24.4 Die Technik der Rettungsgeschichte für ein Kind.....  | 384 |
| 24.5 Die Technik der Geschichte zum Leben .....  | 388 |
| <br>   |     |
| <b>25. EMDR und Sandspielarbeit</b> (Gisela Roth) .....  | 392 |
| 25.1 Kinder spielen .....  | 392 |
| 25.2 Sandspiel.....  | 393 |
| 25.3 EMDR bei Kindern .....  | 401 |
| 25.4 Vorteile der Kombination von Sandspiel und EMDR .....   | 404 |
| 25.5 Beispiele .....   | 406 |
| <br>   |     |
| Abkürzungsverzeichnis.....   | 425 |
| Index .....  | 426 |
| Autorinnen und Autoren.....  | 430 |

# Vorwort

Warum dieser Titel: *EMDR zwischen Struktur und Kreativität*? Für mich stehen diese Begriffe nicht für Gegensätze, sondern für Zustände, die sich gegenseitig bedingen und beeinflussen. Struktur ohne Kreativität erstarrt und Kreativität ohne Struktur kann im Chaos enden.

EMDR, eine noch junge Psychotherapiemethode mit einer jedoch bereits erstaunlichen Entwicklung, hat eine gut durchdachte Struktur für die Behandlung von Traumafolgestörungen entwickelt: die acht Phasen und das Standardprotokoll. In vielen kontrollierten Studien konnte ihre Wirksamkeit für PTBS nachgewiesen werden. Allerdings wurde EMDR nie ausschließlich für die Behandlung von PTBS benutzt. Francine Shapiro sprach von Anfang an von „Big-T Trauma“ und „small-t trauma“, also von klassischen Traumasituationen und Belastungen, die zu ähnliche Störungen in der Verarbeitung und dadurch zu einer intrinsischen Speicherung führen können. Solche „pathogenen“ Erinnerungen sind die Ursache für viele psychische Störungen. Durch EMDR wollen wir nachträglich die Verarbeitung dieser intrinsisch gespeicherten Erinnerungen anregen.

Nach Shapiro aktiviert EMDR im Gehirn das AIP (adaptive information processing model), also die gehirneigene Verarbeitung, die neue Informationen aufnimmt und mit bekannten Inhalten verknüpft und integriert und damit die assoziierten Affekte auf ein für die Gegenwart akzeptables Maß reduzieren kann. Wenn es uns gelingt, durch die Fokussierung auf die wichtigsten Aspekte der belastenden Erinnerung (Phase 3) und die Durchführung der bilateralen Stimulation (schnelle Augenbewegungen) das AIP zu aktivieren, dann erleben wir eine beschleunigte Verarbeitung, die ausgesprochen kreativ sein kann, mit neuen Erkenntnissen und Verknüpfungen mit anderen Erinnerungen, die vorher nicht immer bewusst waren; mit imaginativen Lösungsmöglichkeiten und/oder Veränderungen in der emotionalen Reaktion sowie in der Körperwahrnehmung. Keine EMDR-Sitzung verläuft wie die andere, selbst bei ein und demselben Patienten nicht. Wir steuern nicht, sondern schaffen nur die passenden Rahmenbedingungen – und zwar mit unserer Struktur, in der der Prozess sich dann (von uns) möglichst ungestört entwickeln kann. Im Prozess der Verarbeitung erleben wir beim EMDR also eine enorme Kreativität.

Die Struktur des EMDR-Ablaufschemas (Phase 3–7) wurde über die Jahre feingeschliffen und an die Erfahrungen angepasst, die den Prozess möglichst optimal unterstützen. Dadurch hat es immer wieder kleine Veränderungen im Ablauf gegeben. Die Struktur wurde also verändert durch die Erfahrungen. Die größte Veränderung

erfolgte am Anfang, in der Entwicklung von EMD, bei dem noch das reine Desensibilisieren im Vordergrund stand, zum EMDR, bei dem die Aspekte des Verarbeitens und der kognitiven Umstrukturierung dazukamen. Spannenderweise wird inzwischen auch EMD wieder eingesetzt, und zwar dann, wenn es durch die Anzahl der traumatischen Situationen hilfreich erscheint, sich nur auf ein Ereignis zu konzentrieren und die assoziativen Verbindungen zu unterbinden (siehe Kapitel 11: EMDR-Protokolle nach kurz zurückliegenden Traumatisierungen). Und es gibt Übergänge zwischen beiden Formen, das EMDr, bei dem etwas assoziatives Prozessieren zugelassen wird, wenn es hilfreich wirkt. Wenn die emotionale Belastung zu groß erscheint, kann es aber auch gestoppt werden (siehe im gleichen Kapitel).

Bereits hier wird deutlich, dass die Struktur von EMDR an Krankheitsbilder und äußere Bedingungen (z. B. für den Einsatz in der Notaufnahme oder bei Gruppen) angepasst werden muss und kann. Deswegen haben sich Protokolle für verschiedene Krankheitsbilder und Patientengruppen entwickelt und einige davon stellen wir in diesem Buch vor, z. B. für Depression, Akuttrauma, psychosomatische Erkrankungen, für die Arbeit mit jugendlichen Diabetikern, für transgenerationale Traumatisierung und dissoziative Erkrankungen sowie Veränderungen im Ablaufschema für die Arbeit an Symptomen wie Triggern bei dissoziativen Patientinnen oder an Albträumen. Bei manchen Anwendungen laufen Studien, aber nicht bei allen ist die Studienlage bereits ausreichend, um ihre Wirksamkeit nachzuweisen.

Aber es gibt viele Erfahrungen von Kolleginnen und Kollegen. Durch die Veröffentlichung wollen wir – in guter EMDR-Tradition – weiter Forschung anregen, die wir dringend brauchen. So wurde EMDR von der WHO 2013 anerkannt für die Behandlung von PTBS bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, aber noch nicht für den Einsatz bei Akuttrauma, weil da die Studienlage noch nicht ausreicht. Und auch der Gemeinsame Bundesausschuss der Kostenträger und Leistungsanbieter (GBA) hat EMDR 2014 bisher nur für die Behandlung von PTBS und auch nur bei Erwachsenen, und nicht bei Kindern und Jugendlichen zugelassen. Also bitte weiterforschen!

Ein Teil der Beiträge in diesem Buch widmet sich der Darstellung der Struktur von EMDR, der Methode, der Behandlungsplanung, dem Standardprotokoll und dem umgedrehten Standardprotokoll. Dabei wird nicht nur der Ablauf, sondern auch unser Verständnis für das Vorgehen erläutert.

Wir stellen auch einige der Techniken vor, die sich im EMDR entwickelt haben. Ein Teil wird in der Phase der 2, der Vorbereitung und Stabilisierung, genutzt. Manche können wir in das EMDR-Ablaufschema integrieren, wenn der Prozess nicht problemlos läuft und unsere Kompetenz als Therapeutinnen gefragt ist und damit auch unsere Kreativität im Begleiten, Strukturieren und Unterstützen, z. B. durch das Einweben in der Phase 4.

Und wir stellen vor, wie EMDR gut in andere Methoden (z. B. Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, Coaching) integriert oder auch kreativ an Bedürfnisse angepasst und verändert werden kann, z. B. durch die Kombination mit dem Malen (Vier-Felder-Technik) oder der Sandspieltherapie und der Entwicklung von Geschichten zum traumatischen Erleben, sowohl bei Kindern wie Erwachsenen, um mehr Distanz zum Ereignis zu schaffen. Uns war dabei immer wichtig, auch zu erklären, warum vom normalen Ablaufschema abgewichen wurde. Kreative Veränderungen sind kein Selbstzweck, sondern sollen hilfreich sein und die Menschen da abholen, wo sie sich befinden.

Ich möchte an dieser Stelle unseren Patientinnen und Patienten danken, die ihre Geschichten für die Veröffentlichung freigegeben haben. Nur durch die Fallbeispiele werden die Beiträge wirklich lebendig. Die Fallgeschichten wurden anonymisiert und häufig auch etwas verändert, um die Privatsphäre zu schützen.

Ich danke auch allen Mitautoren und -autorinnen, die sich bereit erklärt haben mitzuschreiben, und allen Kolleginnen und Kollegen, Freunden und Familienangehörigen, die uns unterstützten und Korrektur lasen. Danke auch an den Junfermann Verlag und Frau Carstensen, die uns eine so große Freiheit im Schreiben ließen und auch die Bilder ins Buch aufgenommen haben. Im Buch verwenden wir wechselnd die weibliche und die männliche Form. Bitte fühlen Sie sich immer angesprochen.

Dieses Buch wendet sich an Kolleginnen und Kollegen, die schon mit der EMDR-Ausbildung angefangen oder sie bereits abgeschlossen haben. Wir hoffen, dass die Beiträge im Buch Ihre Praxis bereichern. Für alle, die EMDR noch nicht kennen, aber neugierig genug waren, das Buch zu kaufen: Das Lesen des Buches alleine befähigt Sie nicht zum Anwenden von EMDR, aber vielleicht macht es Ihnen ja Lust auf die Ausbildung. Für das Erlernen und Verstehen von EMDR ist die in die Kurse integrierte Selbsterfahrung essenziell.

*Christine Rost*

Februar 2016



# 1. | Die Entstehung von EMDR

## Christine Rost

Die Grundstruktur von EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) wurde von Francine Shapiro zwischen 1987 und 1989 entwickelt. Die Entdeckung des Phänomens beruhte auf ihrer Beobachtung, dass die Belastung von traumatischen Erinnerungen reduziert wird, wenn sich gleichzeitig die Augen schnell hin und her bewegen. Sie untersuchte diese Beobachtung zuerst an Kollegen und anschließend mit Klienten. Dabei bestätigte sich der Effekt der Desensibilisierung und Shapiro nannte die Methode anfangs EMD (Eye Movement Desensitization). Über die Erfahrung mit EMD-Behandlungen wurde aber bald deutlich, dass es nicht nur zu einer Auflösung der negativen Affekte kommt (Desensibilisierung), sondern gleichzeitig während des Durcharbeitens eine assoziative Entwicklung und damit eine kognitive Umstrukturierung stattfinden (Reprozessieren). Deshalb kam das R (Reprocessing) in den Namen: EMDR.

Aus diesen Erfahrungen entwickelte Shapiro schließlich eine manualisierte Methode mit acht Phasen (1995, 2001). Darin wird sowohl die Therapie, d. h. die Behandlungsplanung, als auch die Traumakonfrontation strukturiert. EMDR setzt auf drei Ebenen an: bei der auslösenden Erinnerung in der Vergangenheit, auf der Ebene der Symptome in der Gegenwart und bei den Befürchtungen bzw. dem Vermeidungsverhalten in Bezug auf die Zukunft. Die EMDR-Methode besteht also nicht nur aus den EMDR-Sitzungen (EMDR-Ablaufschema), sondern hilft, die gesamte Behandlung zu gestalten.

## 1.1 Forschung zu den Wirkmechanismen von EMDR

Obwohl es seit vielen Jahren Forschung zu den Wirkmechanismen von EMDR gibt, verstehen wir noch immer nicht genau, wie es wirkt. Aber erste Aussagen sind möglich. So scheinen die Augenbewegungen den Parasympathikus zu aktivieren, obwohl bei der Fokussierung auf die belastende Situation eigentlich eine Stressreaktion ausgelöst wird und damit der Sympathikus aktiviert werden müsste. Doch trotz der Konfrontation mit dem traumatischen Erleben kommt es zu einer Entspannung und die Herzfrequenz sinkt langsam ab (Sack et al. 2008).

Die **Aktivierung des Parasympathikus** ist noch aus einem anderen Grund wichtig. Wir sind kreativer in einem Zustand der Entspannung. Wenn wir aber eine Klientin



mit einem erlebten traumatischen Ereignis konfrontieren, besteht die Gefahr, dass die Betroffene mit Übererregung reagiert und anschließend in eine Untererregung rutscht. Bei Über- und Untererregung ist aber die Lernfähigkeit blockiert (Ogden & Minton 2000). Deshalb ist es so wichtig, die Klientinnen bei der Traumakonfrontation in einem mittleren Erregungsfenster zu halten, dem sogenannten „Window of Tolerance“. Kreative Lösungen und neues Lernen finden eher auf diesem mittleren Erregungsniveau statt.

Zwei weitere Erklärungen sind:

1. Die Augenbewegungen des EMDR könnten einen **Orientierungsreflex** auslösen und so direkt zu einem De-Arousal und einer Desensibilisierung führen (Barrowcliff et al 2003, 2004, Armstrong & Vaughan 1994, Lipke 1992).
2. Die bilaterale Stimulation führe zu einem **State des „mindful observing“** (Ser van Schreiber 2002). Genau dies wollen wir im EMDR erreichen: Eine Beobachterrolle soll eingenommen werden und es soll nicht zu einem Wiedererleben kommen. Aus der Sicht von hier und heute sollen die Klienten an das belastende Ereignis denken und dann wahrnehmen, was unter der bilateralen Stimulation geschieht, also beobachten. Diesen Aspekt vermitteln wir in der Aufklärung über EMDR z. B. mit der Metapher des Zugfahrens: Wir sitzen im Zug und die Landschaft zieht vorbei. In einer Untersuchung von Lee (2006) zeigte es sich, dass die schnellsten Veränderungen im EMDR bei einem „distanzierten Reprozessieren“ beobachtet werden konnten; unter einem assoziativen oder nacherlebenden Reprozessieren erfolgten die Veränderungen langsamer.

Weitere Überlegungen sind:

Die schnellen Augenbewegungen erinnerten Shapiro an den Traumschlaf (REM-Schlaf), der eine Rolle bei der Verarbeitung von neuen Informationen spielt. Und dieser REM-Schlaf ist bekannterweise bei der Posttraumatischen Belastungsstörung häufig gestört. Aber nicht nur die schnellen Augenbewegungen, sondern auch abwechselnde Berührungen oder alternierende Töne können das Reprozessieren in Gang setzen. Und bisher gibt es keine Studien, die einen Zusammenhang zwischen den Augenbewegungen beim Träumen und denen beim EMDR nachweisen.

Eine weitere Hypothese beschäftigt sich mit dem Konzept des Arbeitsgedächtnisses (Working Memory Model). Dieses wird als Netzwerk im Gehirn verstanden, was ein gewisses Maß an verbalen und visuellen Informationen erinnern kann. Bei gleichzeitiger Ablenkung, z. B. durch Zählen, Augenbewegungen oder Computerspiele (Tetris), verringert sich die Intensität des Erinnerungsbildes, wahrscheinlich weil die Erinnerung und die Ablenkung in der Repräsentanz im Arbeitsspeicher miteinander konkurrieren. Diese Hypothese würde aber nur den Aspekt der Desensibilisie-

rung erklären, dem Nachlassen in der Intensität und Lebendigkeit von Erinnerung und Affekt. Nicht erklären würde sie den Aspekt des Reprozessierens, bei dem es zu neuen Erkenntnissen, anderen Erinnerungen und lösungsorientierten Vorstellungen kommen kann.

In Kapitel 2 setzt sich Franz Ebner mit dem neurowissenschaftlichen Erklärungsmodell von Panksepp zur Informationsverarbeitung und dessen Überschneidung mit dem AIP-Modell auseinander und diskutiert die daraus entstehenden Implikationen für EMDR.

## 1.2 Das Modell der adaptiven Informationsverarbeitung (AIP – Adaptive Information Processing)

Shapiro versteht die Entwicklung von Traumafolgestörungen als Folge einer dysfunktionell gespeicherten, fragmentierten traumatischen Erinnerung, die „eingefroren“ wird in dem Zustand, in dem sie zum Zeitpunkt des Geschehens aufgenommen wurde. Sie tritt nicht in die normalen Veränderungsprozesse ein, die sonst entstehen, wenn das Gehirn neue Information aufnimmt. Normalerweise haben wir ein Gefühl für die Zeit, die seit dem Stattfinden eines Ereignisses vergangen ist, und das Gehirn sortiert aus, was für uns emotional wichtig ist und was nicht. Auch können Details verloren gehen und die Erinnerung kann mit der Zeit blasser werden. Entsteht eine Traumafolgestörung, scheint dieser Prozess nicht stattzufinden.

Bevor die Forschung in Bezug auf die Wirkfaktoren von EMDR begann, postulierte Shapiro, dass es im Gehirn ein System geben müsse, das neue Informationen aufnehmen und selbstständig verarbeiten könne. Sie nannte dieses „Adaptive Information Processing Model“ (AIP). Durch ein lösungsorientiertes Verarbeitungssystem könnten neue Informationen im Gehirn integriert werden, ohne dass dies bewusst erfolgt. Der Prozess der „adaptiven Informationsverarbeitung“ kann einige Zeit dauern. Träumen (REM-Schlaf) scheint dabei auch eine Rolle zu spielen. So ist inzwischen bekannt, dass Menschen deutlich weniger neue Informationen erinnern, wenn sie in der Nacht nach der Informationsaufnahme nicht ausreichend lange schlafen. Die schnellen bilateralen Stimulationen (BLS), wie Augenbewegungen, Berührungen und Töne, scheinen dieses System zu aktivieren und damit die Verarbeitung auch von traumatischen Erinnerungsfragmenten anzuregen.

Mit unserem heutigen Wissenstand über die Verarbeitung von neuen Informationen kann man vereinfachend sagen, dass fast alle Informationen über die Umwelt durch Eindrücke aus den Sinnesorganen über den Thalamus zum Neokortex gelangen. Der

Thalamus hat sozusagen eine Filter- und Verteilerfunktion. Er delegiert durch neuronale Erregungsschleifen die Weiterleitung der Informationsverarbeitung an andere Hirnnetzwerke. Damit scheint er eine integrative Funktion zu haben und sinnvoll verknüpfte Erinnerungen, die das Leben und Überleben erleichtern, zu initiieren. Im Hochstress, z. B. in potenziell traumatischen Situationen, ist diese Funktion aber überlastet und es kommt zu „Erinnerungssplittern“ (Defragmentation). Shapiro bezeichnete diese Form der Speicherung als dysfunktional. Im Nachhinein (z. B. im REM-Schlaf) können diese Splitter noch „zusammengepuzzelt“ und somit integriert werden. Dies bezeichnen wir normalerweise als Verarbeitung im Gehirn und betonen im EMDR, dass es sich dabei um „Selbstheilungskräfte“ des Gehirns handelt.

Bis zu zwei Drittel aller Menschen verarbeiten nach einem potenziell traumatischen Ereignis das Erlebte selbstständig – immer auch abhängig von der Art des Ereignisses. Dieser Prozess kann bis zu sechs Monate dauern (Rothbaum 1992, siehe auch Kapitel 11). Bei einem Teil der Betroffenen scheint das AIP aber für dieses Ereignis blockiert zu bleiben. Die Verarbeitung funktioniert dann nicht mehr ohne Unterstützung. Ohne eine spezifische Psychotherapie kommt es nicht mehr zu einer vollständigen Integration der dysfunktionalen Erinnerung. Wenn wir dafür EMDR einsetzen, dann betonen wir in der Aufklärung der Klienten, dass wir mit dieser Methode versuchen, Selbstheilungskräfte im Gehirn zu aktivieren (das AIP). Wenn dies gelingt, kann die Verarbeitung durch das Gehirn selbst gesteuert werden. Deshalb fordern wir die Klienten während des EMDR Prozesses auch auf, nur zu beobachten, was innerlich spontan abläuft, ohne zu versuchen, Einfluss zu nehmen.

### 1.3 Dysfunktional gespeicherte Erinnerungen

Wenn eine traumatische Erfahrung nicht verarbeitet wird, dann sind die Erinnerungsfragmente nicht genügend in Gehirnetzwerke (vor allem über den Thalamus s. o.) integriert und können zu unkontrollierten und unangenehmen Erregungszuständen im Gehirn und im Körper führen, z. B. in der Form von Flashbacks. Dies können wir durch MRT-Untersuchungen feststellen, indem wir überprüfen, welche Regionen im Gehirn aktiv werden, wenn z. B. das Traumaskript (Niederschrift des Ablaufs des traumatischen Geschehens) vorgelesen wird. Durch die dysfunktionelle und nicht genügend integrierte Speicherung kann es bei den Betroffenen zu sensorischen, affektiven und kognitiven Intrusionen kommen. Dies kann auch spontan oder durch Trigger ausgelöst werden, entweder im Wachzustand als Flashbacks oder beim Schlafen in Form von Alpträumen. In der EMDR-Methode verstehen wir diese dysfunktional gespeicherten Erinnerungen als Ursache von psychischen Störungen und sprechen deswegen inzwischen auch von pathogenen Erinnerungen (Hofmann 2014).

## 1.4 Veränderte Speicherung nach Traumakonfrontation mit EMDR

Nach einer erfolgreichen EMDR-Therapie – d. h., die PTBS-Symptomatik hat sich unter die Schwelle des Krankheitswertes reduziert – konnte in bildgebenden Verfahren eine Veränderung der Aktivität im Gehirn nachgewiesen werden. Die zuvor vermehrte Aktivität des Parietalkortex und des posterioren Cingulums zeigte sich reduziert, die Deaktivierung der frontalen Kortextareale vermindert (Jatzko et al. 2007; Pagani et al. 2013). Für die Verarbeitung scheint also die Aktivierung bestimmter Bereiche des Frontalhirns von großer Bedeutung zu sein (*Denken hilft*).

In einigen Untersuchungen (Bremner et al. 1995; Stein et al. 1994) zeigte es sich, dass bei schwer traumatisierten Menschen der Hippocampus im Durchschnitt kleiner war als im Durchschnitt der Bevölkerung. Und in Pilotstudien zeigten sich Hinweise darauf, dass nach erfolgreichen Psychotherapien das Volumen zunehmen kann (Bossini et al 2011, S. 2; Ehling et al. 2008, S. 307 ff.).

## 1.5 Das EMDR-Ablaufschema

Die **Strukturierung des EMDR-Prozesses** dient letztlich dazu, auf die wichtigsten Anteile der pathogenen Erinnerung zu fokussieren, durch die bilaterale Stimulation das AIP zu aktivieren und im Gehirn die eigenen Selbstheilungskräfte möglichst ungestört ablaufen zu lassen. Durch die Auswahl der wichtigsten Anteile der pathogenen Erinnerung versuchen wir die Filterfunktion des Gehirns/Thalamus zu übernehmen und damit die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu konzentrieren, um so eine Blockierung der gehirneigenen Verarbeitungsmechanismen (AIP) zu vermeiden. Während des Reprozessierens, d. h. unter der bilateralen Stimulation, kann es zu Veränderungen kommen. Diese können die Sinneseindrücke der pathogenen Erinnerung, die damit verbundenen Affekte und Körperempfindungen sowie das negativ geprägte Selbstbild (Kognitionen) betreffen. Wenn es zu Veränderungen kommt, so erfolgen diese viel schneller, als wir es normalerweise aus Therapiesitzungen gewohnt sind.

Es besteht allerdings auch die Möglichkeit, dass sich nichts verändert. Auch dies betonen wir immer in unserer Aufklärung über EMDR. EMDR ist keine Methode, die etwas erzwingen kann, sondern stellt einen Versuch dar, durch Begrenzung auf das Wesentliche und Aktivierung der Selbstheilungskräfte (AIP) eine Verarbeitung anzustoßen. Wenn unter mehrfachen bilateralen Stimulationen nichts geschieht, so hat dies einen Sinn. Vielleicht ist das Unbewusste noch nicht bereit, sich dem Thema

zu stellen, oder es gibt andere, bewusstseinsnahe Gründe. Spannend ist, dass bei Nachfrage, warum nichts geschieht, die Klientinnen manchmal klar sagen können, was sie hindert, sich auf den Prozess einzulassen. Lässt sich dieser Grund beseitigen, so kommt die Verarbeitung anschließend unter erneuter bilateraler Stimulation in Gang.

Die Veränderungen während des Reprozessierens verlaufen frei und möglichst ohne Einfluss von außen. Die Nachfragen während des Durcharbeitens dienen dazu, dass wir als Therapeutinnen mitbekommen, wie der Prozess läuft. Wenn er gut läuft, dann kommentieren wir nicht (keine Deutung, keine Spiegelung) und nehmen möglichst wenig Einfluss, damit er spontan ablaufen kann. Stockt die Verarbeitung oder besteht die Gefahr, dass die Klientin emotional überfordert werden könnte, können wir mit EMDR-spezifischen Interventionen eingreifen und unterstützen. Hier ist ein achtsames, empathisches Begleiten vonseiten der Therapeutinnen wichtig und ein Wissen um die Interventionsmöglichkeiten, die es im EMDR gibt.

Die Traumakonfrontation mit EMDR ist zu Ende, wenn unter mehrfacher Stimulation der Erinnerungsreste keine neue Veränderung mehr eintritt und die Belastung auf das für heute angemessene Maß abgesunken ist.

## 1.6 Die Struktur der EMDR-Methode

Die Struktur der EMDR-Methode wurde von Shapiro aus praktischen Erfahrungen entwickelt und nicht über theoretische Überlegungen. Sie wurde über die Jahre durch die Verwertung von neuen Erfahrungen „feingeschliffen“, um eine möglichst optimale Aktivierung und Verarbeitung der pathogenen Erinnerung zu ermöglichen. Durch die Erfahrung aus EMDR-Therapien kam es zu kleinen Veränderungen und Umstellungen im EMDR-Ablaufschema bei der PTBS.

Es gibt also eine bewährte Struktur des Vorgehens bei der Behandlung der PTBS und auch anderer Erkrankungen, die auf dem Hintergrund von pathogenen Erinnerungen entstanden sind, wie traumabedingte Angststörungen, Phobien, Anpassungsstörungen und komplizierte Trauerreaktionen. Bei anderen Erkrankungen wie chronisch komplexer PTBS, akuter PTBS, dissoziativen Erkrankungen, chronischen Schmerzstörungen wie Phantomschmerzen und Depression kann EMDR ebenfalls eingesetzt werden, wenn die Struktur an das entsprechende Krankheitsbild angepasst wird. Wichtig ist dabei, dass wir begründen können, warum wir von der bewährten Struktur abweichen (z. B. umgedrehtes Standardprotokoll) und was wir mit dem veränderten Vorgehen erreichen wollen.

## 1.7 Kreativität im EMDR-Prozess

Im EMDR-Prozess erleben wir auf der anderen Seite eine enorme Kreativität in der Verarbeitung. Kein Verlauf ist wie der andere, auch nicht bei ein und demselben Klienten. Wir können nicht vorhersagen, ob die Sinneseindrücke eher blasser werden oder intensiver, ob Emotionen einfach nachlassen oder erst mal stärker werden bzw. ob es zu einem Wechsel zwischen verschiedenen Emotionen kommt. Es kann sein, dass die Vorstellungen und Bilder, die auftauchen, der Realität entsprechen oder dass sie fantasievolle Lösungsmöglichkeiten darstellen, und genauso kann der Körper sich einfach entspannen oder es kann zu deutlichen körperlichen Reaktionen kommen, bis hin zum Wiedererleben. Es kann auch zu Verknüpfungen mit Erinnerungen kommen, die ein ähnliches Thema haben (Affektbrücke, auch mit Auflösung dissoziativer Barrieren).

Im EMDR erleben wir einen unbewussten Prozess, der von außen kaum gesteuert wird. Man kann dem Gehirn gewissermaßen beim Arbeiten zuschauen. Dies ist spannend, erfordert aber auch „Vertrauen in den Prozess“ (Aussage von Arne Hofmann im Training). Und es fordert auch unsere eigene Affekttoleranz heraus, wenn wir als Therapeuten und Therapeutinnen intensive Emotionen über traumatisches Erleben begleiten.

Wir haben also auf der einen Seite eine bewährte äußere Struktur und auf der anderen Seite einen sehr kreativen inneren Prozess. Wo aber bleibt unsere eigene Kreativität im EMDR? Diese wird vor allem dann gefordert, wenn der Verarbeitungsablauf ins Stocken gerät, es also zu einer Blockade kommt. Oder auch dann, wenn der Klient durch intensive Prozesse (emotionales Reprozessieren) Gefahr läuft, in ein Wiedererleben der belastenden Situation hineinzurutschen oder die Affekttoleranz zu überschreiten. Immer dann sind wir als Therapeuten gefordert, unsere Klienten so zu unterstützen, dass es gelingt, die Verarbeitung wieder anzustoßen bzw. in eine Richtung zu lenken, die als hilfreich erlebt wird. Hier steht uns u. a. die Technik des kognitiven Einwebens zur Verfügung und in ihr können wir unsere ganze Kreativität und therapeutische Kompetenz ausleben (siehe Kapitel 7: Bewährte Techniken im EMDR).

## 1.8 Veränderungen im EMDR-Ablaufschema und neue Techniken

**Ziel des EMDR-Prozesses** ist die Integration der pathogenen Erinnerung in das Gedächtnis sowie eine Auflösung der dadurch entstandenen Beschwerden. Die Betroffenen sollen Abstand von der Erinnerung bekommen, das Erleben in ihr Selbstbild integrieren und eine realistische Selbsteinschätzung entwickeln (kognitive Umstrukturierung – Reprozessieren). Dabei gehen die Gefühle auf das Maß zurück (Desensibilisierung), das für heute angemessen ist. Meist kann ein neutrales Empfinden erreicht werden: Man weiß noch, wie belastend oder schlimm das Ereignis früher war, spürt aber jetzt den Abstand, und auch der Körper bleibt beim Erinnern entspannt. Manchmal bleiben geringe Restbelastungen. Sind sie angemessen, können wir sie durch EMDR nicht auflösen. Selbst unter mehrfacher Stimulation kommt es dann zu keiner Veränderung in der Wahrnehmung der ursprünglichen Erinnerung.

Ob die Verarbeitung erfolgreich war, zeigt sich letztlich in einer Veränderung im Alltag. Beschwerden, die mit der pathogenen Erinnerung verbunden waren, sollten verschwinden und neue adaptierte Reaktionen entwickelt werden: „This integration alters the way the clients experience these memories, allowing them to acquire new skills and develop more adaptive characteristic response patterns” (Shapiro 2011, S. 197).

Da wir aber mit sehr unterschiedlichen Menschen über einzigartige Erinnerungen und in sehr verschiedenen Settings arbeiten, haben sich neben dem Standard-EMDR-Ablaufschema inzwischen auch andere Techniken und Protokolle entwickelt, bei denen Formen bilateraler Stimulation genutzt werden, z. B. Techniken zur Ressourcenaktivierung (Rost 2008, 2014). Außerdem gibt es verschiedene Protokolle im Akutbereich (siehe Kapitel 11: EMDR-Protokolle nach kurz zurückliegenden Traumatisierungen).

Idealerweise sollten all diese Veränderungen auch über Studien auf ihre Wirksamkeit hin überprüft werden. Untersucht werden sollte auch, ob durch den Einsatz der bilateralen Stimulation bzw. durch die Veränderung des Standardprotokolls die Wirkung tatsächlich verbessert wird.

Teilweise wurden Veränderungen im Ablauf zumindest in einzelnen Studien erforscht. Bei vielen der neuen Techniken liegen aber bisher nur klinische Erfahrungen vor. In diesem Buch finden sich neue Techniken, die entweder durch Studien belegt sind (wie z. B. die Vier-Felder-Technik) oder bei denen eine breite klinische Erfahrung aufseiten des Mitarbeiterteams des EMDR-Instituts Deutschland vorliegt. Diese Techniken haben wir teilweise in den zweiten Teil der EMDR-Ausbildung

(Fortgeschrittenen-Seminar) aufgenommen, z. B. das umgedrehte Standardprotokoll und die CIPOS-Technik. Dieses Buch möchte durch die Verschriftlichung und Veröffentlichung der Techniken dazu beitragen, dass noch mehr Forschung in diesem Bereich erfolgen kann.

## Literatur

- ARMSTRONG, N. & VAUGHAN, K. (1994): *An orientating response model for EMDR*. Paper presented at the meeting of the New South Wales Behaviour Therapy Interest Group, Sidney, Australia.
- BARROWCLIFF A. L.; GRAY N. S.; MACCULLOCH S.; FREEMAN T. C. & MACCULLOCH M. J. (2003): Horizontal rhythmical eye movements consistently diminish the arousal provoked by auditory stimuli. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, S. 289–302.
- BARROWCLIFF, A. L., GRAY, N. S., FREEMAN, T. C. A. & MACCULLOCH, M. J. (2004): „Eye movements reduce the vividness, emotional valance and electrodermal arousal associated with negative autobiographical memories“, *Journal of Forensic Psychiatry and Psychology*, Vol. 15, No. 2, S. 325–345.
- BOSSINI, L. et al (2011): EMDR Treatment for Posttraumatic Stress Disorder, with Focus on Hippocampal Volumes: A Pilot Study. *Journal of Neuropsychiatry & Clinical Neurosciences*, Vol. 23: 2.
- BREMNER, J. D.; RANDALL, P.; SCOTT, T. M.; BRONEN, R. A.; SEIBYL, J. P.; SOUTHWICK, S. M.; DELANEY, R. C.; MCCARTHY, G.; CHARNEY, D. S. & INNIS, R. B. (1995): MRI-based Measurement of Hippocampal Volume in Patients with Combat-related Posttraumatic Stress Disorder. *Psychiatry*, Vol. 152, S. 973–981.
- Ehling, T.; Niejnhuis, E. R. S.; Krikke, A. P.: Volume of Discrete Brain Structures in Complex Dissociative Disorders: Preliminary Findings. *Progress in Brain Research*, Vol. 167, S. 307–310.
- HOFMANN, A. (2014): *EMDR – Praxishandbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen*. Stuttgart: Thieme.
- JATZKO, A.; RUF, M.; SCHMITT, A. (2007): *Durch EMDR normalisierte funktionelle Verarbeitungsprozesse bei PTBS: eine fMRT Pilotstudie*. DGPPN Poster.
- LEE, C. W.; TAYLOR G. & DRUMMOND, P. D. (2006): The Active Ingredient in EMDR: Is it Traditional Exposure or Dual Focus of Attention? *Clinical Psychology & Psychotherapy*, Vol. 13 (2), S. 97–107.
- LIPKE H & BRODKIN A. (1992): Brief case studies of eye movement desensitization and reprocessing with chronic post-traumatic stress disorder. *Psychotherapy* 1992; 29, S. 591–595
- PAGANI, M.; HÖGBERG, G.; FERNANDEZ, I.; SIRACUSANO, A. (2013): Correlates of EMDR Therapy in Functional and Structural Neuroimaging: Critical Summary of Recent Findings. *Journal of EMDR Practice and Research*, Vol. 7 (1), S. 29–38. New York: Springer.
- OGDEN, P. & MINTON, K. (2000): One Method for Processing Traumatic Memory. *Traumatology*, Vol. 6 (3): Beitrag 3.
- ROST, C. (2008, 2014): *Ressourcenarbeit mit EMDR: Vom Überleben zum Leben. Bewährte Techniken im Überblick*. Paderborn: Junfermann.
- ROTHBAUM, B. O. (1992): How does EMDR work? *Behavior Therapist*, Vol. 15: 34.



- SACK, M. et al (2008): Psychophysiological Changes during EMDR and Treatment Outcome. *Journal of EMDR Practice and Research*, Vol. 2 (4).
- SERVAN-SCHREIBER, D. (2002): Eye Movement Desensitization and Reprocessing Psychotherapy: A Model For Integrative Medicine. *Alternative Therapies*, Vol. 8, No. 4, S. 100–103.
- SHAPIRO, F. (1995, 2001): *Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Basic , Protocols and Procedures*. New York: Guilford Press. *Deutsche Übersetzung: EMDR – Grundlagen und Praxis*. Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen (1998, 2012). Paderborn: Junfermann.
- SHAPIRO, F. & LALOTIS, D. (2011): EMDR and the Adaptive Information Processing Model: Integrative Treatment and Case Conceptualization. *Clinical Social Work Journal.*, Vol. 39, S. 191–200.
- STEIN, M. B.; HANNAH, C.; KOVEROLA, C.; YEHUDA, R.; TORCHIA, M.; & MCCLARTY, B. (1994): Neuroanatomical and Neuroendocrine Correlates in Adulthood of Severe Sexual Abuse in Childhood. Wissenschaftliche Abhandlung, die auf dem 33. Treffen des American College of Neuropsychopharmacology, San Juan, präsentiert wurde.

## 2. | Affekte in Gehirn und Körper und in der EMDR-Praxis

**Franz Ebner**

Affekte spielen im EMDR eine wichtige und zentrale Rolle. Ein typischer klassisch verlaufender EMDR-Prozess bei einem Ereignis, das ein Typ-A-Kriterium für die klassische PTBS darstellt, ist gut vorhersehbar. Normalerweise nehmen Belastung und Intensität der Affekte ab und es entsteht eine Distanz zur Erinnerung mit Beruhigung im Hier und Jetzt.

Bei der Durcharbeitung einer Trauerreaktion nach einem Todesfall eines nahestehenden Angehörigen hingegen wird bei der Fokussierung des Ereignisses normalerweise der Affekt der Trauer zunächst verstärkt. Diese deutliche Trauerreaktion bleibt eventuell auch über die ersten beiden Sitzungen hinaus im Alltag im Sinne des Nachprozessierens verstärkt, bis es zu einer Entlastung kommen kann und zum Auftauchen von positiven Erinnerungen und/oder zu dem Gefühl der positiven Verbundenheit mit dem Verstorbenen. Deshalb taucht auch in der Supervision von Kolleginnen häufig als Frage auf, ob man etwas falsch gemacht habe, da nicht die relativ schnelle Distanzierung der Belastung, sondern eine Verstärkung des Traueraffekts aufgetreten sei. Nach meiner langen klinischen Erfahrung als Therapeut und Supervisor und dem Austausch mit erfahrenen Kollegen ist dieser Verlauf bei schwerwiegenden Verlusterlebnissen aber absolut normal. Bestätigt wird dies nur durch eine einzige Studie über die Behandlung von Trauerfällen mit EMDR von Julie Sprang (2001, S. 300 ff.), die vor allem bei der Darstellung der Stärke der Symptomatik nach den ersten ein bis drei Sitzungen teilweise eine Zunahme der Symptome zeigt, bevor es dann zu einer deutlichen Symptomreduzierung kommt.

In diesem Beitrag soll ein Erklärungsmodell für dieses und auch für andere Phänomene dargestellt werden. Es werden klinische Schlussfolgerungen gezogen für den Umgang damit in der Patientenbehandlung und kreative Gedanken aus der therapeutischen Werkstatt niedergeschrieben.

## 2.1 Begriffsklärung und ein neurowissenschaftliches Erklärungsmodell

### Definition von Affekt

Das Wörterbuch der Psychotherapie (Ciompi 2000, S. 7 f.) definiert im Kapitel über „Affektlogik“ Affekte so: „Affekte sind (als Oberbegriff von Begriffen wie Emotion, Gefühl, Stimmung, Befindlichkeit etc.) definiert als kurz- oder lang dauernde, bewusste oder unbewusste psychophysische Gestimmtheiten, die mit spezifischen neurobiologischen, hormonalen, vegetativen, verhaltensmäßigen und (eventuell) auch mimisch-expressiven und subjektiven Erscheinungen einhergehen.“ Den von ihm kreierten Begriff „Affektlogik“ definiert Ciompi folgendermaßen: Sie „geht von der Annahme aus, dass emotionale und kognitive Komponenten (oder Fühlen und Denken, Affekte und Logik) in sämtlichen psychischen Leistungen obligat zusammenwirken. Dies impliziert sowohl eine immanente „Logik der Affekte“ wie auch eine Mitbeteiligung von Affekten an kognitiven Operationen aller Art, mit Einschluss von Abstraktion und Logik.“ Nun ist über ein Affektmodell von Tieren diese Hypothese des erfahrenen Kliniklers Ciompi wieder aktuell geworden.

### Ein neurowissenschaftliches Erklärungsmodell: die emotionalen Aktionssysteme

Der Wissenschaftler Jaak Panksepp hat sich sein Leben lang mit der Neurowissenschaft der Affekte und Affektsysteme beschäftigt und in Tierversuchen emotionale Reaktionen und deren Verankerung vor allem in subkortikalen tief liegenden Strukturen des Gehirns von Säugetieren erforscht. Ein wesentliches Ergebnis war die Ähnlichkeit dieser Reaktionen in den Hirnstrukturen und im Verhalten über alle Spezies hinweg. Er beschreibt das Modell eines emotionalen Aktionssystems in seinem neusten Buch „The Archaeology of Mind“ (Panksepp & Biven 2012) folgendermaßen:

- Es gibt zunächst einen spezifischen Input in das Aktionssystem, z. B. einen sehr lauten Knall, Brandgeruch oder eine geliebte Person geht weg oder stirbt (Trennung, Tod). Es gibt also einen unkontingierten Reiz für dieses jeweilige System.
- Es folgen verschiedene spezifische Reaktionen im Körper, meist als autonom-viszerale Outputs und instinktive Verhaltensweisen, z. B. die Ohren zuhalten, den Kopf wegrehen, schnüffeln, Trauerreaktion mit Weinen und Bindungsschrei als unkontingentierte Reaktionen.
- Andere in der aktuellen Situation erhältliche Reize werden gebahnt und überprüft. Diese Kontextreize können konditioniert werden als konditionierter Stimulus, klassisch oder operant. Dieser kann dann konditionierte andere Aktions-

systeme und Reaktionen auslösen. Diese Rückkopplung auf unterer Ebene dient als erste Kontrolle der Wichtigkeit des Reizes – der Knall war z. B. ein Silvesterkracher oder Brandgeruch kommt vom Lagerfeuer im Garten –, dient also oft der Beruhigung. Die Rückkopplung kann aber auch andere emotionale Systeme aktivieren und alarmieren, z. B. dass ein Haus brennt. Oder: Bei kleinen Kindern führt das Verschwinden der Mutter aus einem Raum zu Trennungsstress. Normalerweise gibt es einen herausragenden Reiz, dem nachgegeben wird, vor allem wenn Belohnung oder Bestrafung in Aussicht steht. – Vielleicht finden Sie es jetzt gerade interessant, dies zu lesen. Wenn aber im nächsten Moment das Handy klingelt und ihr Partner anruft, ist Ihnen das (hoffentlich) wichtiger.

- Die emotionale Reaktion überdauert den Stimulus und „kreist“ zunächst weiter als Erregung des Systems über die Aktivierung durch den Stimulus hinaus, wobei Inputs und Gedanken aus höheren kortikalen Ebenen, vor allem aus dem Frontalhirn, die Emotion hemmen oder verstärken können (ältere Kinder können Trennungen normalerweise länger aushalten als jüngere).
- Emotionale Aktionssysteme können aber eindeutig die übergeordneten Reaktionen kontrollieren und modifizieren, sodass bei einer PTBS durch einen Wohnungsbrand oder Ähnliches jeder Brandgeruch, auch der vom Lagerfeuer nebenan, eine sehr starke Angstreaktion auslösen kann. Auch häufige inadäquate Trennungssituationen in der Kindheit können zu grundsätzlichen Trennungsängsten im Erwachsenenalter führen.
- Die gesamte Aktion des Systems wird schließlich als Affekt bezeichnet. Der Affekt ist somit eine Auswirkung der neuronalen Erregung des gesamten Aktionssystems auf mehreren Ebenen, mit auslösenden und hemmenden neuronalen Reaktionen.
- Jedes der Systeme hat ein Ziel, z. B. Sicherheit erreichen, Bindung herstellen, Ressourcen in der Umwelt finden wie Nahrung, Wasser oder Helfer. Ist es erreicht, wird die Aktivität des Aktionssystems reduziert.

### ***Die drei Ebenen von affektiven Prozessen der emotionalen Aktionssysteme im Gehirn (modifiziert nach Panksepp & Biven 2012)***

Primärprozesse mit ursprünglichen Basisaffekten:

- Homöostatische Affekte wie Hunger und Durst
- Sensorische Affekte (z. B. Schmerz, Ekel), die Lust / Unlust hervorrufen
- Emotionale Affekte als emotionale Aktionssysteme (s. o.)

**Lokalisation:** tief subkortial bis ins Stammhirn und nach oben bis ins untere limbische System

Sekundärprozesse mit emotionalem Lernen über Basalganglienreaktion auf Situationen aus der Umwelt:

- Klassische Konditionierung (z. B. Furcht, über die Amygdala)
- Operante Konditionierung (z. B. Suchtverhalten, über den Nucleus Accumbens)
- Emotional bedingte Verhaltensgewohnheiten (meist unbewusst, Striatum)

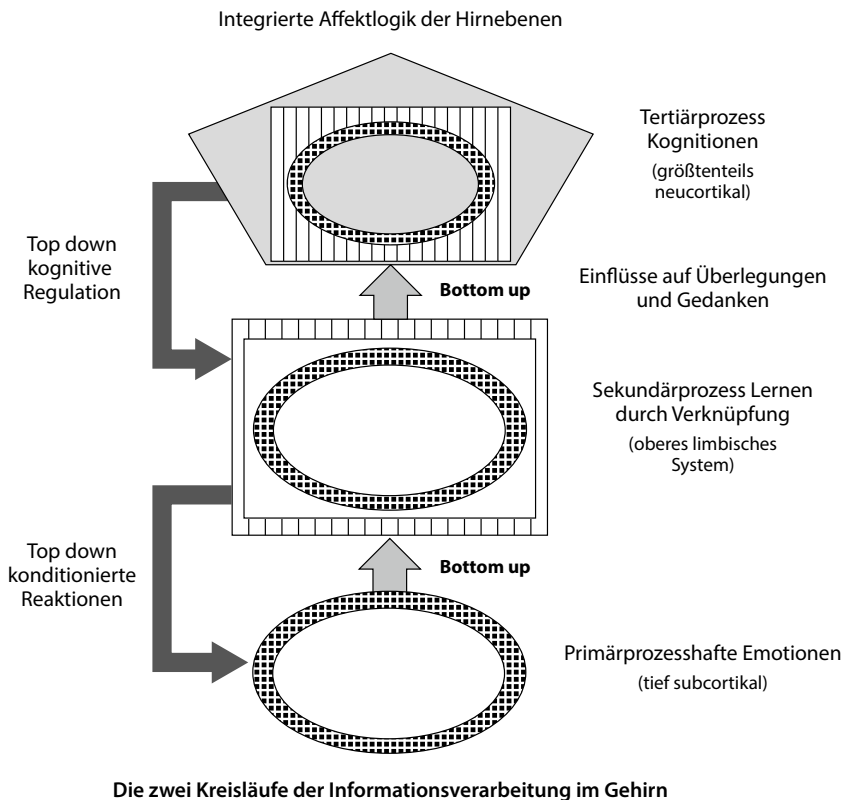
**Lokalisation:** zum Großteil im oberen limbischen System

Tertiärprozess der Affekte und neokortikale Wahrnehmungsfunktionen:

- Kognitive exekutive Funktionen wie Gedanken und Planung (Frontalhirn)
- Emotionales Nachsinnen und Regulieren (mediales Frontalhirn)
- „Freier Wille“ in den höheren Funktionen des Arbeitsgedächtnisses

**Lokalisation:** zum Großteil im Neocortex

Diese eng zusammenhängenden neuralen Kreisläufe kann man sich nach Panksepp ungefähr so vorstellen:



**Abbildung 1:** Drei Ebenen von affektiven Prozessen (abgewandelt nach Panksepp & Biven 2012)

## Die Verschachtelung der verschiedenen Ebenen der Prozesse der Aktionssysteme

Zwischen diesen drei Ebenen der Aktionssysteme im Gehirn gibt es zwei zirkuläre Kreisläufe. Der erste geht vom Thalamus nach unten und verknüpft durch Konditionierungen zwischen erster und zweiter Ebene die ursprünglichen instinktiven Emotionen mit Umweltreizen. Der zweite Kreislauf läuft vom Thalamus aus in den Neocortex und zurück. Dieser ist kognitiv durch Gedanken und Überlegungen geprägt und über das Arbeitsgedächtnis dem Bewusstsein zugänglich. Typischerweise sind die sogenannten Top-down-Verbindungen weniger stark wirksam als die Bottom-up-Signale. Phylogenetisch ältere und tiefere Hirnstrukturen üben grundsätzlich einen stärkeren Einfluss auf die Gesamtreaktion aus. Panksepp selbst betont, dass auch die Tertiärprozesse des Neocortex auf Aktivierungsschleifen durch die Basalganglien zum Thalamus und zurück zum Neocortex zurückzuführen sind, bevor Gedanken und Verhalten sich als durchdacht und entschieden zeigen. Die primären Prozesse müssen also in die sekundären und dann wieder in die tertiären integriert werden und der „freie Wille“ und die Planung sind nicht unabhängig.

Panksepp & Biven (2012) und Northoff et al. (2011) stellen sich dies etwa so vor: An unterster Stelle steht der **Primärprozess** mit den Emotionen, also den „Rohaffekten“, die tief subkortikal lokalisiert sind. Bottom-up kommt es zur Entwicklung und Prägung der Affekte mit der Umwelt, also ein basaler Lernprozess für den besseren Umgang mit den Affektzuständen zum besseren Überleben.

Im **Sekundärprozess** steht das Erlernen des angepassten Umgangs mit den Emotionen in der Umwelt im Vordergrund, was als integrative Leistung wohl hauptsächlich in den höheren limbischen Strukturen geschieht. Der Top-down-Prozess führt zu relativ stark konditionierten Reaktionen, die aber – wie im EMDR bekannt – „überschrieben“ und verändert werden können.

Im **Tertiärprozess** beeinflussen die Ergebnisse des Sekundärprozesses die Gedanken und das Nachsinnen über einen Reiz, z. B. über ein Lagerfeuer (s. o.). Damit kann der Sekundärprozess benannt und kommuniziert werden und durch kognitive Überlegungen gelenkt und auch unterdrückt werden.

Panksepp beschäftigte sich in seiner Forschung und den Veröffentlichungen fast ausschließlich mit emotionalen Aktionssystemen, also mit den emotionalen Basisaffekten. Durch langjährige Versuche, vor allem mit Elektrodenstimulation der Kernbereiche in tief liegenden subkortikalen Hirnbereichen bei Tieren, fand er die folgenden sieben abgrenzbaren emotionalen Aktionssysteme. Die Bezeichnung der Systeme nutzt Großbuchstaben, damit klar ist, dass sie jeweils das gesamte Aktionssystem als Affekt auf allen Ebenen bezeichnen.