

Posttraumatische Belastungsstörungen

Anke Ehlers

2., überarbeitete Auflage

Fortschritte der
Psychotherapie

 **hogrefe**

Posttraumatische Belastungsstörungen

Fortschritte der Psychotherapie

Band 8

Posttraumatische Belastungsstörungen

Prof. Dr. Anke Ehlers

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

Anke Ehlers

Posttraumatische Belastungsstörungen

2., überarbeitete Auflage

Prof. Dr. Anke Ehlers, geb. 1957. 1976–1983 Studium der Psychologie in Kiel und Tübingen. 1985 Promotion. 1990 Habilitation. 1991–1993 Professorin für Klinische Psychologie an der Universität Göttingen. 1993–2000 Wellcome Principal Research Fellow am Department of Psychiatry, University of Oxford, UK. 2000–2011 Professor of Experimental Psychopathology and Wellcome Principal Research Fellow am Institute of Psychiatry, King's College London sowie Co-Director des Centre for Anxiety Disorders and Trauma am Maudsley Hospital London. Seit 2012 Professor for Experimental Psychopathology, Wellcome Principal Research Fellow und Co-Director des Oxford Centre for Anxiety Disorders and Trauma am Department for Experimental Psychology, University of Oxford, UK.

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 Manuskripterstellung 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.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten. All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Die erste Auflage dieses Buches ist 1999 unter dem Titel „Posttraumatische Belastungsstörung“ erschienen.

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: Beate Hautsch, Göttingen

Format: PDF

2., überarbeitete Auflage 2025

© 1999, 2025 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3041-6; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3041-7)

ISBN 978-3-8017-3041-3

<https://doi.org/10.1026/03041-000>

Nutzungsbedingungen:

Durch den Erwerb erhalten Sie ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das Sie zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

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

Das E-Book darf anderen Personen nicht – auch nicht auszugsweise – zugänglich gemacht werden, insbesondere sind Weiterleitung, Verleih und Vermietung nicht gestattet.

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 zur 2. Auflage	1
Danksagung zur 1. Auflage	3
1 Beschreibung des Störungsbildes	4
1.1 Bezeichnung	4
1.2 Definition	5
1.2.1 Symptome der PTBS	5
1.2.2 Was macht einen Stressor traumatisch?	6
1.2.3 Diagnostische Kriterien nach ICD-11	7
1.3 Epidemiologische Daten	9
1.3.1 Häufigkeit traumatischer Ereignisse	9
1.3.2 Art des Traumas	9
1.3.3 Prävalenz der PTBS in der Bevölkerung	9
1.4 Verlauf und Prognose	10
1.5 Differenzialdiagnosen	10
1.6 Komorbidität	11
1.7 Diagnostische Verfahren und Dokumentationshilfen	12
2 Störungstheorien und Modelle	13
2.1 Überblick	13
2.2 Persönliche Bedeutungen des Traumas und/oder seiner Konsequenzen	15
2.3 Besonderheiten des Traumagedächtnisses	17
2.4 Verhaltensweisen und kognitive Strategien, die eine PTBS aufrechterhalten	20
2.5 Kognitive Verarbeitung während des Traumas	23
2.6 Weitere Variablen, die die Entwicklung und Aufrechterhaltung einer PTBS beeinflussen	23
2.7 Andere Störungsmodelle	24
3 Diagnostik und Indikation	27
3.1 Diagnostik der Symptomatik und Indikationshinweise	27
3.2 Diagnostik der aufrechterhaltenden psychologischen Prozesse	29

4	Behandlung	32
4.1	Allgemeine Aspekte der Behandlung	32
4.1.1	Ziele der Behandlung	32
4.1.2	Planung der Behandlungssitzungen	33
4.1.3	Therapeutische Beziehung und Setting	33
4.1.4	Effekte traumatischer Ereignisse auf Therapeut:innen	34
4.1.5	Aufnahme der Sitzung und schriftliche Therapiematerialien	35
4.1.6	Generelles Therapiekonzept	35
4.2	Behandlungsrational und Erarbeitung eines individuellen Störungsmodells	36
4.2.1	Beginn der Behandlung	36
4.2.2	Symptome normalisieren	37
4.2.3	Experiment zur Gedankenunterdrückung	38
4.2.4	Bedeutungen des Traumas und seiner Folgen	40
4.2.5	Das Leben zurückerobern bzw. neu aufbauen	40
4.2.6	Individuelles Störungsmodell	41
4.3	Übersicht über die weiteren Sitzungen	43
4.4	Normalisieren, Informieren und Problemlösen	44
4.5	Reduktion des ungewollten Wiedererlebens durch Aktualisierung der Traumaerinnerungen	45
4.5.1	Übersicht	45
4.5.2	Schritt 1: Zugriff auf Traumaerinnerungen und ihre bedrohlichen Bedeutungen	46
4.5.3	Schritt 2: Informationen zur Korrektur der bedrohlichen Bedeutungen entdecken	50
4.5.4	Schritt 3: Aktualisierung der bedrohlichen Bedeutungen durch emotionale Verknüpfung der neuen Sichtweise mit dem jeweiligen Hotspot	51
4.5.5	Imaginationstechniken	54
4.6	Identifikation und Diskrimination von Auslösern des intrusiven Wiedererlebens	57
4.7	Besuch des Ortes, an dem das Trauma passierte	58
4.8	Kognitive Arbeit zu Bedeutungen des Traumas und seiner Konsequenzen	59
4.8.1	Generelles Vorgehen	59
4.8.2	Übergeneralisierung von Gefahr – Angst	61
4.8.3	Verantwortlichkeit und Verurteilung durch andere – Schuld- und Schamgefühle	64
4.8.4	Übermäßige Beschäftigung mit Ungerechtigkeit – Ärger	69

4.8.5	Umstrukturieren von grundlegenden negativen Überzeugungen über das Selbst und die Welt	72
4.9	Modifikation aufrechterhaltender Verhaltensweisen und kognitiver Strategien	73
4.10	Beenden der Therapie und Rückfallprophylaxe	74
4.11	Wirkungsweise der Therapiemethoden	77
4.12	Effektivität und Prognose	77
4.13	Varianten der Methoden	81
4.14	Probleme bei der Durchführung	82
5	Fallbeispiel	84
6	Weiterführende Literatur	89
7	Literatur	90
8	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	99
9	Anhang	101

Karten

Kurzanleitung für die Diagnostik und Exploration

Kernbotschaften für das individuelle Störungsmodell

Vorwort zur 2. Auflage

Seit Erscheinen der ersten Auflage dieses Buches wurden weitere Fortschritte in der psychologischen Behandlung von Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) erzielt. Die Wirksamkeit kognitiv-verhaltenstherapeutischer Therapieansätze mit Traumafokus für diese Störung wurde durch intensive Forschungsarbeiten weiter erhöht. Verschiedene Varianten dieser Therapieansätze gelten heute als empirisch validiert und werden in internationalen Behandlungsrichtlinien als Behandlungen erster Wahl empfohlen. Nach einer Übersicht wird in diesem Buch eines dieser empirisch abgesicherten Therapieprogramme, *Kognitive Therapie für PTBS*, als Beispiel beschrieben. Die Abschnitte zu charakteristischen Methoden dieses Ansatzes, wie die Interventionen zur Aktualisierung des Traumagedächtnisses und die Diskrimination von Auslösern, wurden erweitert, und es werden mehr Beispiele zu wiederholten Traumata und der komplexen PTBS besprochen. Unterschiede zu traditionellen Expositionsansätzen wurden stärker herausgearbeitet als in der ersten Auflage. Fragebogen und Therapiematerialien, die im Therapieverlauf eingesetzt werden, sowie ein Workshop und viele Trainingsvideos (mit Untertiteln) sind kostenlos zu finden auf der Website des Oxford Centre for Anxiety Disorders and Trauma (<https://oxcadatresources.com>).

Die diagnostischen Kriterien für PTBS haben sich über die Jahre hinweg fortentwickelt. Zu beachten ist, dass die vorliegenden Forschungsergebnisse zur PTBS und der Effektivität von Behandlungsmethoden bisher hauptsächlich auf einer breiten Definition von PTBS nach dem *Diagnostischen und Statistischen Manual* (DSM) der American Psychiatric Association beruhen, die unterschiedliche Grade der Komplexität unter einer breiten Diagnose PTBS berücksichtigt. Hingegen wird in der 11. Auflage der *International Classification of Diseases* (ICD-11) der WHO erstmals eine Unterscheidung zwischen einer enger definierten Diagnose PTBS und einer neuen Diagnose komplexe PTBS (kPTBS) vorgenommen. Diese neuen Definitionen werden dargestellt und diskutiert, und inspirieren bereits neue Forschung. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die bisherigen Erkenntnisse und Therapieansätze nur auf die neue enge ICD-11-Definition der PTBS anwendbar sind, denn sie beruhen auf Forschung zur breiteren Definition der PTBS. Der besseren Lesbarkeit halber verwende ich deshalb im Text im Allgemeinen weiterhin die Abkürzung PTBS in ihrer breiteren Bedeutung, und die Abkürzung PTBS_{ICD-11} für die engere Definition. Die kurzen Fallbeispiele beruhen auf Beobachtungen von Gemeinsamkeiten bei Patient:innen und die Namen sind fiktiv.

Ich hatte das Glück, mit einem sehr talentierten, kreativen und forschungsbegeisterten Team zusammenzuarbeiten, und danke meinen langjährigen Kolleg:innen für die gute Zusammenarbeit bei der Weiterentwicklung und Überprüfung der *Kognitiven Therapie für PTBS*, insbesondere Jennifer Wild, Emma Warnock-Parkes, Nick Grey, Richard Stott, Ann Hackmann, Freda McManus, Melanie Fennell und David M. Clark. Dank an Laura Wilhelms für das Korrekturlesen des Textes und an die Herausgeber:in-

nen der Buchreihe und die Mitarbeiter:innen des Hogrefe Verlags für ihre Geduld bei der Fertigstellung der Überarbeitung des Buches und ihre hilfreichen Vorschläge. Dem *Wellcome Trust* bin ich für die langjährige Förderung meiner Arbeitsgruppe dankbar.

Oxford, September 2024

Anke Ehlers