

Vorwort

Gewalt, Unfälle, Naturkatastrophen und belastende Lebensereignisse sind in unserer Welt allgegenwärtig. Trotzdem hat sich die Psychotherapie erst spät auf den Weg gemacht, Traumafolgen gezielt zu behandeln. Traumapatienten sind verunsichert und meist tief erschüttert: ihr bisheriges Leben wurde von einem Moment auf den anderen buchstäblich zerstört. Kontrolle, Urvertrauen, innere Vollständigkeit und Sicherheit gehen verloren. Auch wenn viele Menschen von alleine und mit ihren eigenen Bewältigungsstrategien schwierige und oft schreckliche Situationen verarbeiten und überwinden können, so weiß doch niemand genau, ob er dies auch selbst schaffen wird. Psychotherapie wird dort notwendig, wo das Leid bestehen bleibt. Und genau hier setzt EMDR an. EMDR steht für *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* und ist eine komplexe Psychotherapiemethode, welche die ganze Behandlung des Patienten beschreibt. EMDR ist keine zusätzliche Belastung, sondern eine fürsorgliche und von Patienten in Anbetracht der Situation gerne durchgeführte Psychotherapie. Häufig kommen Patienten in die Sitzungen und fragen: »Können wir heute bitte EMDR machen?« Dies erlebe ich bei anderen Methoden der Psychotherapie weit seltener.

EMDR im ganzheitlichen Kontext Dieses Buch hat den Anspruch, dem Leser praxisrelevantes Wissen über EMDR für den therapeutischen Alltag zu vermitteln. Theoretische Grundlagen zu Wirkungsmechanismen, Indikationen, Möglichkeiten und Grenzen werden erläutert und die praktische Umsetzung Schritt für Schritt erklärt. Es soll jedoch auch eine Einbettung von EMDR in den ganzheitlichen Kontext ermöglichen, bei der es nicht nur um die Umsetzung einer psychotherapeutischen Methode geht, sondern um eine therapeutische und integrative Haltung, welche die moderne humanistische und effektive Psychotherapie auszeichnet.

Psychotherapie unterliegt einem steten Wandel In der Antike wurden bereits 400 v. Chr. erste Beschreibungen psychischer Störungen von Hippokrates verfasst (460–370 v. Chr., s. auch Golder 2007). Zudem beschäftigten sich einige altgriechische Philosophen schon sehr eingehend mit der »Therapeutikos«, also der Behandlung der Seele (Chrysippos von Soloi, 281–208 v. Chr., s. auch Hülser 1987, 1988). Aristoteles (384–322 v. Chr.) hat viele, vor allem kognitive Denk- und Veränderungsprozesse, in seiner *Nikomachischen Ethik* (2011) detailliert erläutert. Nach der Antike gingen allerdings die Erkenntnisse der Psychotherapie erst einmal weitgehend verloren. Die sprechende Heilkunst zeigte sich nun stark in Religion und Mystizismus verwurzelt. Nur langsam entwickelten sich Elemente der Hypnotherapie, kognitiver und imaginativer Techniken. Seit Mitte des 18. Jahrhunderts entstand dann durch die moderne Psychologie, die Psychoanalyse und die Verhaltenstherapie das Gerüst für die heutige psychotherapeutische Behandlung, welche zugleich evidenzbasiert und humanistisch ist. Moderne Psychotherapie bedeutet heute, verschiedene Elemente diverser Verfahren zu kennen und auch zu verwenden. Mit EMDR wurde ein weiteres, aber auch neuartiges Element entwickelt, das eine effektive und schonende Psychotherapie komplexer Störungsbilder

ermöglicht. EMDR kann sicherlich schon heute als Meilenstein in der Weiterentwicklung psychotherapeutischer Verfahren bezeichnet werden, und gilt aktuell zurecht als Goldstandard in der Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen.

Der Aufbau des Buches folgt dem Gedanken, einen roten Faden durch den Behandlungsablauf mit EMDR zu legen. Die Kapitel geben deshalb die verschiedenen Therapieschritte wieder. Damit soll das praktische Vorgehen nachvollziehbar und leicht umsetzbar werden. Aus Gründen der Lesbarkeit wurden geschlechtsneutrale oder männliche Sprachformen gewählt.

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Versorgungsqualität unserer Patienten zu verbessern. Sie brauchen unser Streben, die Psychotherapie weiterzuentwickeln und mit neuen effektiven Methoden immer weiter zu verbessern. In der Traumabearbeitung zeigen sich immer wieder Bilder und Teile der Erinnerung, die nicht verbalisierbar sind. Patienten stehen ihnen wortlos gegenüber. Im EMDR dürfen diese Dinge unausgesprochen bleiben und werden trotzdem verarbeitet. Das ist in der Arbeit mit Traumafolgestörungen ein wertvoller Schatz. Und EMDR hat noch einen weiteren Vorteil: es ist nicht nur äußerst effizient, sondern macht auch dem Therapeuten Spaß!

Allen an der Entwicklung des Buches Beteiligten möchte ich sehr herzlich danken. Insbesondere Herr Dr. Julian Strauß hat mit seinen kritischen und konstruktiven Anmerkungen die Arbeit erst ermöglicht. Wir danken den Mitarbeiterinnen von Springer für die professionelle Begleitung des Buches, insbesondere Monika Radecki, Sigrid Janke und Kirsten Pfeiffer (Lektorat).

Dem Leser wünsche ich durch die Lektüre des Buches einen tiefen Einblick in die Möglichkeiten von EMDR und die Einbettung in einen gesamttherapeutischen Kontext.

Friedenweiler, im August 2015

Karsten Böhm



<http://www.springer.com/978-3-662-47892-9>

EMDR in der Psychotherapie der PTBS
Traumatherapie praktisch umsetzen

Böhm, K.

2016, XIV, 201 S. 23 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-662-47892-9