

## EMDR bei Sozialen Angststörungen



**Anna-Konstantina Richter**  
**Klett-Cotta, Stuttgart**  
**1. Auflage 2019**  
**269 Seiten, 40,00 €**  
**ISBN: 978-3608963885**

DOI 10.21706/tg-13-3-278

Mit ihrem Buch führt Richter die psychotherapeutische Behandlungsmethode von Traumata und Angstzuständen »EMDR« (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) – entwickelt durch Francine Shapiro, Ph.D. – als einen alternativen Behandlungsweg ein, neben den bereits bestehenden und gut geeigneten Psychotherapien für Soziale Angststörungen (SAS) im Rahmen der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) und der Psychodynamischen Psychotherapie (PDP). Dieses Buch ist wahrscheinlich das erste zu diesem Thema und zielt zum einen darauf ab, die Alternative EMDR – in Hinblick auf die durch Leichsenring et al. (2013) berichtete Non-Responderquote von bis zu 48% im Rahmen der bereits bestehenden Therapieansätze – ins Gespräch zu bringen. Zum anderen soll die Leser die strukturierte Psychodiagnostik zu einer akkuraten Feststellung der Diagnose SAS nahegebracht werden, an der es im praktischen Alltag häufig mangle. Die Autorin richtet sich mit ihrem höchstaktuellen Buch an approbierte PsychotherapeutInnen – zur Hilfe im Arbeitsalltag, an Forscher – zur Anregung weiterer Forschung zu diesem Thema und an psychologische und ärztliche Aus- und Weiterbildungskandidaten zu Psychotherapeuten.

Das Buch beinhaltet insgesamt acht Kapitel. Im Einleitungskapitel vermittelt die Autorin ihre Beweggründe zum Schreiben dieses Buchs und die Entwicklung ihres Interesses an EMDR nebst der Erwähnung wichtiger Leitfiguren. Sie weist auf die hohe Non-Responder-Quote anderer Therapieverfahren hin sowie auf Defizite beim Erkennen der SAS und wirbt für eine strukturierte Psychodiagnostik, die sie selbst in ihrem Ar-

beitsalltag anwende. Im zweiten Kapitel bringt Richter die Leser ins Bild betreffs der Diagnose SAS, deren Definition gemäß DSM-5 und ICD 10 sowie bezüglich Differentialdiagnosen, Ätiologie, Risikofaktoren, Komorbidität und dem Einsatz diagnostischer Verfahren – unter Berücksichtigung aktueller Studienergebnisse, Änderungen und Hinweisen auf Probleme bei der Erkennung von SAS. In Kapitel 3 werden die Entstehung der SAS und Erklärungsansätze für diese behandelt – bei einhergehender Darstellung der Gemeinsamkeiten der Modelle anderer Richtlinien Therapien mit dem EMDR-Störungsmodell sowie neuerer Erkenntnisse aus der Forschung. Dabei soll auf das negativ verzerrte Selbstbild (NSI) und die Erwartungsangst bei SAS-Betroffenen ein besonderes Augenmerk gelegt werden. Bei den besagten Modellen handelt es sich um die Angstnetzwerk-Hypothese von Tillfors (neurowissenschaftlich), das AIP-Modell von Shapiro (neuronalen Netzwerke), das Arbeitsgedächtnismodell von Baddeley, das Flashforward-Modell nach Engelhard, die Informationsverarbeitungsverzerrungen nach Clark und McManus sowie Forschungen betreffs Bildern und Erwartungsängsten im Rahmen der KVT, das NSI-Konzept nach Hackmann sowie Schreiber und Steil, das Imagery Rescripting nach Arntz und Weertman, die Alteritätstheorie nach Seidler (psychoanalytisch) und das Psychodynamische Manual für die Kurzzeitbehandlung sozialer Phobien nach Leichsenring et al. Kapitel 4 handelt von einer sehr ausführlichen Übersicht über bewährte und neue Möglichkeiten zur Diagnostik der SAS. Dazu gehören die Erhebung der biographischen Anamnese bzw. der lerngeschichtlichen Entwicklung, diverse diagnostische Interviews (SKID-I, SKID-II, DIPS und Mini-DIPS, letztere Open Access), die Skalen zur Sozialen Angststörung »SOZAS-Skalen« (LSAS, SPIN, SIAS, SPS), ergänzende Diagnostik betreffs Komorbidität (LAST, BDI-II, ADS). Zudem führt die Autorin Explorationsmöglichkeiten an zur Erfassung eines negativ verzerrten Selbstbildes (NSBS – deutsche Arbeitsversion, WIMI) und das BIT zur Ermittlung von Therapiezielen. Im Unterkapitel 4.7 wird von den mitwirkenden Autorinnen Chavannon und Christiansen die SAS im Kin-

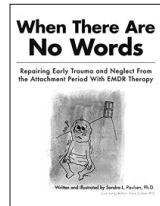
des- und Jugendalter, deren Diagnostik sowie deren Relevanz in Hinblick auf die Angstenstehung und -manifestation im Erwachsenenalter erklärt. Hier seien genannt: die Definition und Darstellung der Angst und SAS im Entwicklungsverlauf nach dem Entwicklungsmodell nach Piaget, ein Abschnitt über die Sensibilisierung bezüglich kindlicher Ängste in Hinblick auf deren Entwicklung im Erwachsenenalter, die Diagnostik von SAS im Kindes- und Jugendalter die störungsübergreifende Diagnostik, sowie strukturierte Interviews und Fragebögen. Anschließend folgt im vierten Kapitel noch die Strukturierung der Diagnostikergebnisse nach dem dreigliedrigen Behandlungsansatz des EMDR (vergangene Belastungen – Trigger – Zukunftsbefürchtungen). Die Darstellung der Behandlung einer SAS mit EMDR folgt dann in Kapitel 5 – anhand der Schilderung verschiedener Kombinationen von EMDR mit KVT, Psychoanalyse (PA) und PDP. Richter beschreibt dabei die Ressourcenaktivierung mittels EMDR, die Behandlungsplanung mit dem EMDR-Arbeitsblatt bei SAS, die Ableitung des EMDR-Erklärungsmodells anhand der Modelle aus Kapitel 3 und der dann folgenden detaillierten Darstellung des dreigliedrigen Behandlungsansatzes, zwei störungsspezifische Ergänzungen zum EMDR-Standardprotokoll und eine Beschreibung des Einsatzes der Arbeitsgedächtnisbombe »Working Memory Bomb« nach de Jongh. Kapitel 6 befasst sich mit einer kritischen Auseinandersetzung mit EMDR im Allgemeinen und bezüglich SAS hinsichtlich der institutionellen Anerkennung als wirksame Behandlungsmethode und der Bestätigung dessen in diversen Studien und Metaanalysen auf dem Hintergrund der historischen Entwicklung der Einführung von EMDR als Behandlungsmethode in Deutschland. Dem Leser wird dabei in Kapitel 6.3 das – zum besseren Verständnis der wissenschaftlichen Aussagefähigkeit der danach folgenden Vielzahl klinischer Studien – relevante Fachvokabular nähergebracht. Im Vergleich der Effektstärken der unterschiedlichen Psychotherapien wird die hohe Wirksamkeit von EMDR dargestellt, zwecks eines größeren Augenmerks auf diese Therapieform in der Zukunft. Im siebten

Kapitel weist Richter noch auf einige typische Fehler bei der Anwendung von EMDR hin. Das achte Kapitel »Anhang« beinhaltet noch eine Vielzahl an nützlichen Arbeitsmaterialien für die praktische Arbeit.

Mit »EMDR bei Sozialen Angststörungen« ist der Autorin ein sehr empfehlenswertes Buch gelungen, mittels dessen sie EMDR – argumentativ überzeugend untermauert – beim Vorliegen einer SAS als Alternative zu den erwähnten Therapieverfahren zum Thema macht. Ähnliches gilt für die Werbung einer akkurateren Identifizierung der SAS durch eine strukturierte Psychodiagnostik, einem zentralen Baustein des Psychologiestudiums. Mit den Worten des Vorwortautors Monteiro »ergreift Richter die Hand der Leser«, führt diese an die unterschiedlichen Arbeitsmodelle, diagnostische Tests und Interviews sowie den EMDR-Behandlungsansatz heran. Sie gibt viele hilfreiche Tipps aus ihrem reichhaltigen praktischen Alltag weiter und macht den Inhalt der verschiedenen Kapitel mit anschaulichen Fallvignetten – eine dieser stammt von der mitwirkenden Autorin Röcker – für (EMDR-)Therapieeinlinge greifbar und interessant. Auch das Unterkapitel von Chavanon und Christiansen über SAS-Diagnostik bei Kindern und Jugendlichen bedarf des Lobes und zeichnet sich ebenfalls durch einen hohen Praxisbezug und eine hohe Anwendungsorientierung aus. Insbesondere Ausbildungskandidaten werden sich bei diesem Buch über eine Vielzahl von Arbeitsmaterialien und Vorlagen freuen können. Gerade in einer Zeit, in der Wirtschaftlichkeit und Stromlinienförmigkeit in der Psychotherapie seitens des Systems propagiert werden sind Ansätze und Appelle wie der von Richter notwendig und wichtig.

Markus Jonitz

## When There Are No Words Repairing Early Trauma and Neglect From the Attachment Period With EMDR Therapy



Sandra Paulsen  
CreateSpace Independent  
Publishing Platform  
1. Auflage 2017  
235 Seiten, 38,99 €  
ISBN: 978-1507507193

DOI 10.21706/tg-13-3-279

Dieses Buch der US-amerikanischen Traumatherapeutin Sandra Paulsen und ihrer Kollegin Katie O'Shea befasst sich mit einer der schwierigsten Herausforderungen von uns Therapeuten heute, der Nutzung von EMDR und Ego-State-Therapie bei Patienten mit affektiver Dysregulation, körperlichem Distress und Bindungsverletzungen durch frühe Traumata und Vernachlässigung. Die in diesem sehr lesenswerten Buch vorgestellten innovativen Methoden sollen Patienten befähigen, effiziente Ressourcen zu schaffen, um Erregungsbegrenzung, Sicherheit und eine erhöhte Affekttoleranz zu entwickeln. Daneben geht es darum, frühe »Bindungskatastrophen«, für die es keine expliziten Erinnerungen im Gedächtnis des Patienten gibt – d. h. keine Bilder oder Kognitionen –, gezielt anzusteuern und durchzuarbeiten, d. h. zu prozessieren.

Für Paulsen besteht die Herausforderung bei der Verwendung von EMDR bei frühem Trauma und Vernachlässigung in folgender Überlegung: EMDR mit seinem Standardprotokoll zielt auf explizite Erinnerungen, aber nach heutigem Stand des Wissens wird frühes Trauma implizit in der rechten Hemisphäre festgehalten und ist so typischerweise nicht direkt im Erinnerungsprozess abrufbar. Der Zugriff in der Therapie auf den »felt sense« (ein Terminus aus dem »Focussing«, übersetzbar mit »Inneres Wissen«, körperlich spürbare Bedeutung) der frühen Erfahrung kann nach Paulsen für den Patienten sehr überwältigend und retraumatisierend sein, wenn dabei die vernachlässigte Baby-Ego-State von damals – mit ihrem Mangel an internen Ressourcen – aktiviert werden. Dieses Buch widmet sich durch sorgfältige Vor-

bereitung und systematische Trauma-Wiederaufbereitung sowohl der Arbeit mit impliziten Erinnerungen als auch an frühen Beziehungsmustern mithilfe von Ego-State- und modifizierter EMDR-Therapie.

Die Vorbereitung des Patienten beinhaltet 1) »Containing« (übersetzbar mit Eingrenzung, Eindämmung), 2) sicheren Ich-Zustand (früher sagte man »Sicherer Ort« und 3) den »Reset« (übersetzbar mit »Zurücksetzen, Entladen«) angebotener emotionaler Netzwerke im Reptilienghirn durch Rückgriff auf Theorien von Jaak Panksepp und den 4) Schritt, die »Temporale Integration«.

Nach den drei geschilderten Vorbereitungsschritten wird das frühe Trauma trotz Fehlens von expliziter Erinnerung durchgearbeitet. Dabei nimmt man aufeinander folgende Zeitabschnitte ab dem Zeitpunkt der Geburt in den Fokus und installiert positive und reparative Erfahrung. Als Ergebnis baut der Patient eine neue Grundlage eines »felt sense« für seine Bindung und Zugehörigkeit durch auftauchende positive Kognitionen mit sich und der Umwelt auf. Diese macht es dem Patienten möglich, nächste wichtige Entwicklungsschritte in Angriff zu nehmen.

Das alles klingt zum Teil neu und überraschend und macht den Eindruck eines noch sehr experimentellen Ansatzes. Dennoch hat mich das Buch begeistert, da es für mich die Theorien von Jaak Panksepp über die basalen Emotionen in den Hirnstammnetzwerken, die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges, das Triune Gehirn nach McLean und die neuere Traumaforschung (die Bedeutung des Opioid- und Cannabinoidsystems bei Traumata) meisterlich verbindet. Es in die Praxis umzusetzen braucht ein bisschen Neugierde, Mut und Experimentierfreudigkeit, die ich uns allen wünsche.

Jochen Peichl