

Behandlung von Angststörungen mit „Fokus-EMDR“

1

Ein tiefenpsychologisch/traumatherapeutischer Ansatz

Dr. med. Karin Carstesen-Ziegler

Ärztin/Psychotherapie

Am Grünstreifen 14 – 25938 WYK/FÖHR

E-Mail: dr.karin.ziegler@hotmail.de

Behandlung von Angststörungen mit „Fokus-EMDR“

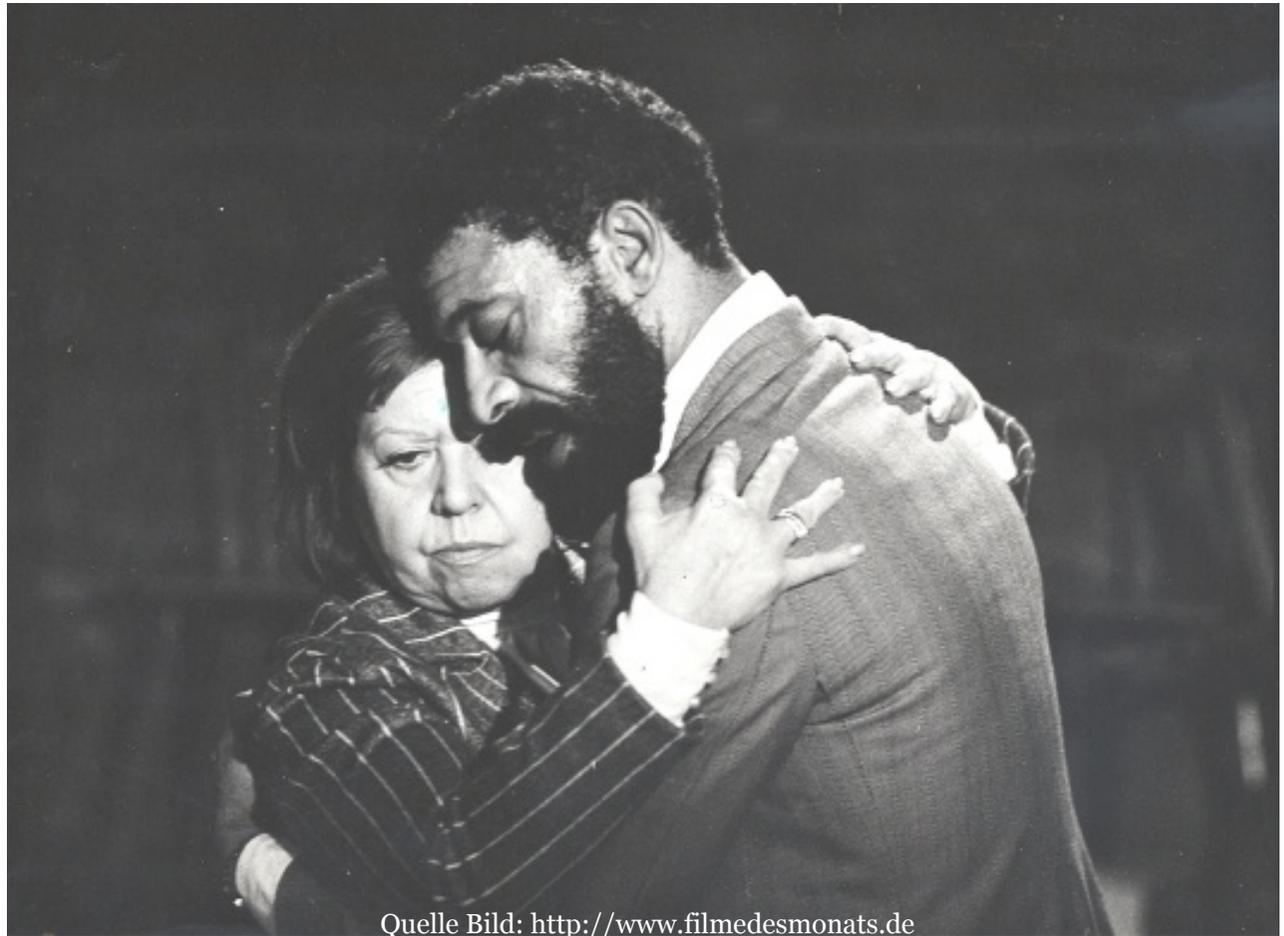
2

I. EINFÜHRUNG

II. FOKUS-EMDR mit Behandlungsbeispielen

III. VIDEO-DEMONSTRATION

IV. Zusammenfassung



Quelle Bild: <http://www.filmedesmonats.de>

„Angst essen Seele auf“ (Rainer Werner Fassbinder)

I. Einführung

4

Angst hemmt den Lernprozess (M. Spitzer, 2002)

Lebenszeitprävalenz 15 – 20 %

Angststörungen:

- 1. Panikstörungen mit/ohne Agoraphobie**
- 2. Die Generalisierte Angststörung**
- 3. Die Soziale Phobie**
- 4. Die Spezifischen Phobien**

(H.-P. Kapfhammer, 2005)

Rezidivrate 50% (Ad de Jongh, 2010)

I. Einführung

5

Erkrankungsalter:

1. Panikstörung: 20. Lebensjahrzehnt

2. Generalisierte Angststörung:

Adoleszenz und 40. Lebensjahrzehnt

3. Phobien: Kindheit und frühe Adoleszenz

Frauen:Männer: 2 : 1

(Kapfhammer, 2005)

I. Einführung

6

Ursachen:

- Psychodynamisch
- Psychosozial
- Genetisch
- Biologisch:

Paniksystem-Parasympathikus

Vegetative Symptomatik, Hyperarousal

Furchtsystem-Sympathikus

Fight-Flight

(Gerald Hüther, Ulrich Sachsse, 2007)

I. Einführung

7

EMDR-Protokolle von Francine Shapiro

a) aktuelle Angst : Ängste, die in keiner Beziehung zu ihrem Haupttrauma stehen

1. Entstehungssituation
2. auslösende Situation
3. Zukunftsprojektion

b) einfache Phobien: Angst vor einem bestimmten Objekt

1. Selbstkontrolltechniken
2. Reprozessieren und 3. Integrieren

c) Prozessphobie: Angst vor einer bestimmten Situation

1. Vertrag über Aktivität
2. mentales Videoband und Reprozessieren d. Belastungen
3. Reprozessieren der zwischen den Sitzungen aufgetauchten Ziele

(Francine Shapiro, 1999)

I. Einführung

8

Ad de Jongh: Dentalphobie

- 87% traumatische Zahnbehandlungserlebnisse
 - Behandlung der aktuellen Angst mit passenden Erinnerungen
- (Ad de Jongh, Erik ten Brocke, 2007)

Vanessa Bisping: EMDR und Zahnbehandlungsangst

(Vanessa Bisping, EMDRIA-Tag 2010)

II. Fokus-EMDR

9

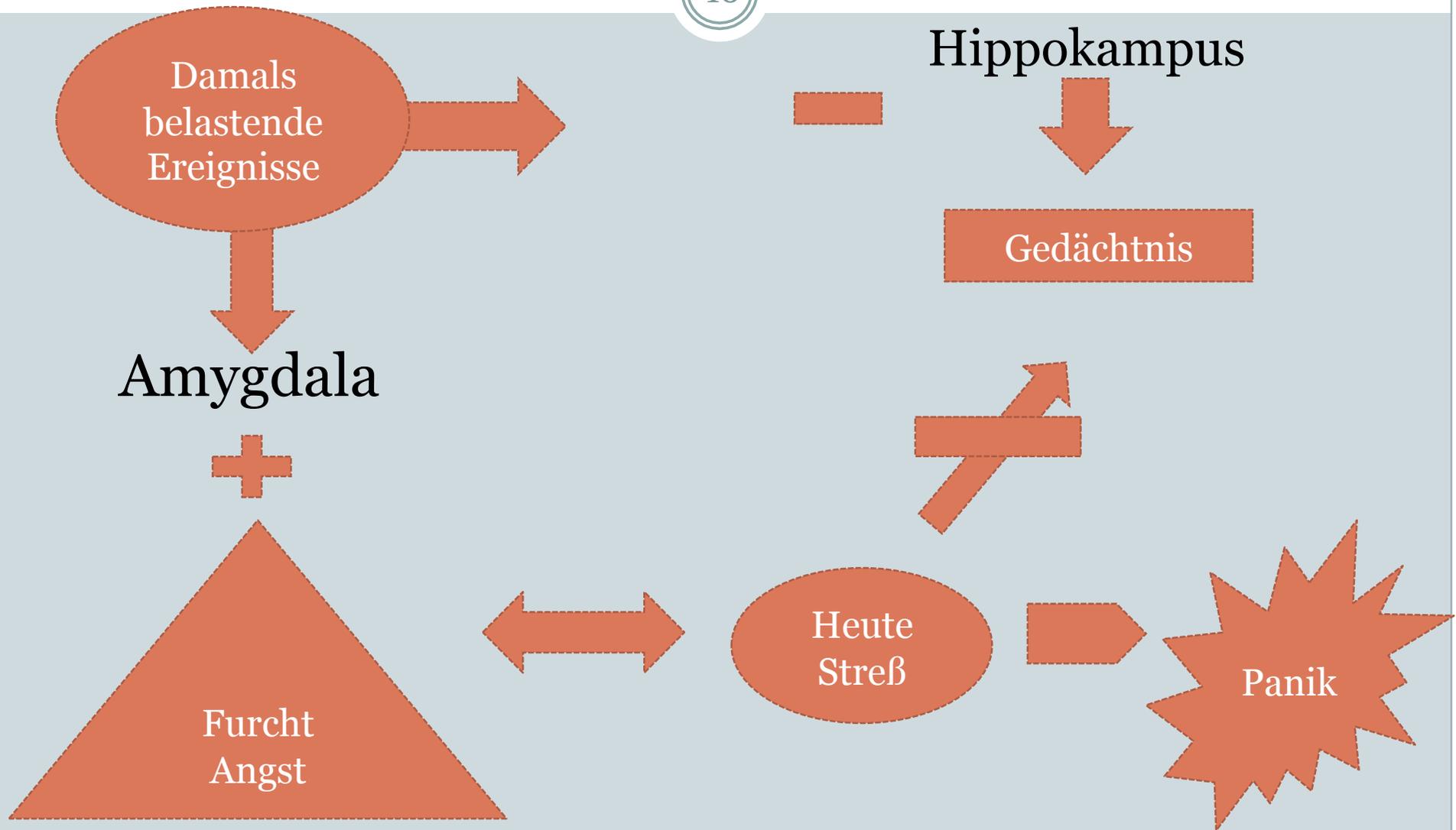
Le Doux (2011) – Verständnis von Angststörungen

- [...] warum diese manchmal nach belastenden Erlebnissen auftreten [...], die mit der Angst anscheinend nichts zu tun haben.
- Schwach konditionierte Furchtreaktion können bei Stress stärker werden
- Der Stress hängt mit der auftretenden Störung nicht zusammen, sondern senkt die Schwelle für eine Angststörung [...].

(Le Doux, 2011)

II. Fokus-EMDR

10



II. Fokus-EMDR

11

Traumatischer „Knoten“



Adaptatives Erinnerungsnetzwerk

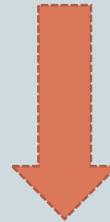
Affektbrücke - Assoziationen - Neg. Kognitionen

(A.Hofmann, 2009)

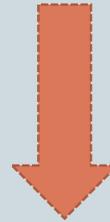
II. Fokus-EMDR

12

Aktuelle Angstsituation, bzw. angstauslösendes Objekt



Fokussuche, oftmals in früher Kindheit



EMDR nach dem Standardprotokoll

II. Fokus-EMDR

13

1. Fall Frau „B“

Geb. 1949, verheiratet, Hausfrau , 1 Kind

Diagnose: Situationsphobie (Zugfahren)

Therapie: Z.n. Depressionsbehandlung 2001 – 2005

1 Sitzung EMDR 2005

Vorgeschichte: Zugfahrt im Alter von 6 Jahren → massive Panik

Fokussuche:

Th.: Was ist denn, wenn Sie im Zug sitzen?

Pat.: Ich fühle mich total eingeschlossen, das geht gar nicht...

Th.: Gab es denn einmal in ihrem Leben eine reale Situation, wo Sie eingeschlossen waren?

Pat.: Ja, mit 4 Jahren im Krieg. Ich war in einem Bunker verschüttet. In meiner Erinnerung war das ewig.

II. Fokus-EMDR

14

EMDR nach dem Standardprotokoll:

Bunker – Innerer Helfer – Lücke ins Freie

Weiterer Verlauf:

Mehrere Zugfahrten nach Süddeutschland - problemlos

2007 Umzug

2010 Jugendliebe

2011 Führerschein

Bis heute mehrmals jährlich Zugfahrten nach Hamburg

II. Fokus-EMDR

15

2. Fall Frau „H“

Geb. 1946, in 2.Ehe mit Mediziner verheiratet, Angestellte im Kunsthandel, keine Kinder

Diagnose: Agoraphobie mit Panikstörung

Therapie: 2009/10 insgesamt 12 Stunden tiefenpsychologisch fundierte PT, davon 1 Sitzung EMDR

Vorgeschichte:

- Vater verunglückte als Patientin 6 Jahre alt war – Stottern
- 1 Jahr später Stiefschwester - unzertrennlich
- Stiefschwester verunglückte als Patientin 24 Jahre alt ist
- Panikattacken seit 36 Jahren, erstmals im Alter von 27 Jahren nach einer Radiojodtherapie. Bisher 3 malige stationäre Behandlungen - ohne Erfolg.

Aktuell: Patientin kann oft nicht zur Arbeit gehen, muss wird vom Mann gebracht , fühlt sich im Leben total eingeschränkt

II. Fokus-EMDR

16

Fokussuche:

Th.: Was war denn, bevor die Panikattacken begannen?

Pat.: Der Tod der Schwester.

Th.: mhh...

Pat.: Als meine Schwester starb, war ich frisch verheiratet, glücklich und durfte das nicht zeigen. Ich wollte mit Friedhof nichts mehr zu tun haben.

EMDR - nach Standardprotokoll:

Neg.Kog.: Ich mache es falsch

Pos.Kog.: Ich bin gut so, wie ich bin **VOC : 1**

Gefühl: Unsicherheit, Angst, Panik **SUD: 10**

Körper: Arme

II. Fokus-EMDR

17

EMDR:

- Erleichterung, daß Ehemann nichts passiert ist
- Abwehr der Beerdigung
- Darf Glück (frisch verheiratet) nicht zeigen, da alle trauern
- Scham und schlechtes Gewissen

Abschließend: VOC 7
SUD 0

Nachbesprechung:

- Gefühl, mit dem Tod der Schwester liege „etwas quer“.
- Es folgten 3 weitere Stunden PT „zur Sicherheit“
- Keine Panikattacken bis heute
- Keine Einnahme von Medikamenten (Abusus von Tafil 5 mg seit Jahren)

II. Fokus-EMDR

18

3. Fall Frau „Q“

Geb. 1992, Schülerin

Diagnose: Agoraphobie mit Panikstörung

Therapie: 2008/09 tiefenpsychologisch fund. PT 6 Sitzungen
+ 1 Sitzung EMDR

Vorgeschichte:

Auf dem Weg zur Schule Panikattacken, konnte Schulgebäude nicht, aber Klassenraum betreten. Seit Wochen dem Schulunterricht ferngeblieben.

II. Fokus-EMDR

19

Fokussuche:

Th.: Wie ist das denn im Klassenraum?

Pat.: Wie eingeschlossen sein.

Th.: Ja....

Pat.: Was ist, wenn ich nicht wieder rauskomme?

Th.: Sind Sie real einmal eingeschlossen gewesen?

Pat.: Weiß nicht genau, ich glaube, da war mal etwas.

Th.: Könnten Sie Ihre Mutter fragen?

Nächste Stunde: Mutter: [...] mit 6/7 Jahren von 2 Jungs im Kuhstall angebunden und eingeschlossen.

II. Fokus-EMDR

20

EMDR:

- War nicht genau nach Standardprotokoll möglich, daher Beginn des Prozessierens mit Erinnerungsbild der Stalltür.
- Erkennen der beiden Jungs, wie sie mit 10 Jahren aussahen.
- Lachend Abbruch „kenn‘ die Jungs nur als 20-jährige aus der Disko“.

Nachgespräch mit der Mutter: totale Veränderung, fröhlich und konnte alles erzählen.

Nachgespräch mit der Patientin: Schulabbruch, Lehre, Berufsschule problemlos, Gesellenprüfung nach 3 Jahren

II. Fokus-EMDR

21

4. Fall Frau „H“

Geb. 1964, verh., Verwaltungsangestellte, 2 Kinder (23 und 25 Jahre)

Diagnose: Agoraphobie mit Panikattacken

Therapie: 2012 , 14 Sitzungen davon 1 EMDR

Vorgeschichte:

Der Vater überfuhr ein Kind, als Pat. 7 Jahre

Pat. saß in der Schule neben der Schwester der Toten

Schüler zeigten mit dem Finger auf sie

2 ältere Geschwister haben ebenfalls Panikattacken

II. Fokus-EMDR

22

Vorgeschichte (Fortsetzung):

Seit 25. Lebensjahr Panikattacken: Vermeidung von Menschenmengen, Freihalten von Fluchtwegen etc.

Auslöser:

kontrollierende Schwiegereltern, sie bekam für alles die Schuld

Aktuell:

Beerdigung von Vater, Pastor erzählt alte Geschichte mit Exazerbation der Panikstörung

II. Fokus-EMDR

23

Fokussuche:

Th.: Wie ist das denn in der Kirche?

Pat.: Alle starren mich an, alle Augen sind auf mich gerichtet:

Th.: mhh..

Pat.: Ja, wie damals in der Schule.

EMDR:

Bild: Vater sitzt am Küchentisch, zusammengesunken, keiner spricht.

Neg.Kog.: Ich bin starr und hilflos

Pos.Kog.: Ich kann lernen, das durchzustehen

VOC: 5

Gefühl: Druck, Trauer, Fassungslosigkeit

SUD: 9

II. Fokus-EMDR

24

Durchprozessieren: Sprachlosigkeit, Spießrutenlauf, Brandmal,
Unbeschwertheit der Teeniezeit vorbei

Abschluß: VOC: 7

SUD 5  Trauer

Nachbesprechung: Keine weiteren Panikattacken mehr

II. Fokus-EMDR

25

<u>Pat.</u>	<u>Diagnose</u>	<u>Auslöser</u>	<u>Fokus</u>
Fr.“B“	Zugphobie seit 59J.	Zugfahrt mit 6J.	Im Bunker verschüttet mit 4 J.
Fr.“H“	Agoraphobie seit 36J.	Radiojodth. mit 27J.	Tod der Schwester/ eigenes Glück,24J.
Fr.“Q“	Agoraphobie seit 3 M.	Disco mit 16J.	Im Kuhstall einge- schlossen mit 7J.
Fr.“H“	Agoraphobie seit 27 J.	Schuldzuweisung mit 20 J.	Spießbrutenlauf in Schule mit 7J.

III. Video-Demonstration

26

1. Fall Herr „M“

Geb. 1951, in 2. Ehe verh., gelernter Bautischler, 2 Kinder

Diagnose: Situationsphobie – Überholen beim Autofahren

Therapie: tiefenpsychologisch fundierte PT , 11 Sitzungen, davon
3 Sitzungen EMDR

Vorgeschichte:

Patient seit 30 Jahren trockener Alkoholiker

Seit 17 Jahren in 2. Ehe , 2 Kinder aus 1. Ehe, 1 Enkelkind

Vater schwerer Alkoholiker, gewalttätig

Kinderheimaufenthalt mit 5 Jahren

Schwerhörigkeit

Vor 20 Jahren Tunnelangst und Angst, zu überholen

Aktuell:

seit 5 Jahren Angst, eine bestimmte Strecke zu fahren

III. Video-Demonstration

27

Fokussuche:

Th.: Wie ist das denn, wenn Sie überholen?

Pat.: Der andere könnte nach links ausschlagen und ich bin Schuld.

Th.: Gab es eine Situation, wo Sie sich schuldig gefühlt haben?

Pat.: Ja, Vater hat Mutter geschlagen und ich habe ihr nicht geholfen

EMDR:

Bild: Vater kam randalierend nach Hause. Er habe sich eingeschlossen und als Mutter in Not an die Tür klopfte, nicht geöffnet.

Neg.Kog.: Ich bin feige

Pos.Kog.: Ich kann lernen,
was zu tun

VOC: 3

Gefühl: Angst

SUD: 6

Körper: Nacken



III. Video-Demonstration

29

SUD: 0

VOC: 6

Körpertest: neg.

Th.: Frage: was müßte sein, damit VOC 7?

Pat.: Ich müsste erst mal Fahren und Überholen.

Nachbetrachtung:

- Autofahren ohne Probleme
- Überholen löst keine Angst aus
- Seit 6 Monaten keine Ängste oder negativen Gedanken



III. Video-Demonstration

30

Dokumentierte Einzelfälle aus über 20
Fällen ausgewählt.

„Fokus-EMDR“ ist eine effektive
Therapiemethode zur Behandlung von
Angststörungen mit EMDR.



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**