Vorwort zur 6. Aufl. des EMDR Praxishandbuchs

EMDR-Therapie hat sich in den letzten Jahren sehr dynamisch weiterentwickelt. Seit der letzten Auflage dieses Buches sind eine Reihe wichtiger Forschungsarbeiten erschienen, durch die sich die Einsatzbereiche, in denen die Wirksamkeit von EMDR wissenschaftlich belegt ist, entscheidend erweitert haben. Weiterhin gibt es Untersuchungen, die die EMDR-Therapie als den kosteneffizientesten Therapieansatz im Vergleich zu anderen Psychotherapieansätzen im Bereich der posttraumatischen Belastungsstörungen aufzeigen [357].

Eine weitere Veränderung gegenüber den früheren Auflagen dieses Lehrbuches besteht darin, dass ich dieses Mal zusammen mit Frau Dr. Maria Lehnung, meiner Nachfolgerin in der Leitung des EMDR Instituts Deutschland, gemeinsam die Herausgeberschaft dieses Lehrbuches koordiniert habe. Frau Dr. Lehnung ist Psychologische Psychotherapeutin und hat sich in der Forschung und Lehre unseres Institutes, neben ihrer in der Focus-Liste prämierten Praxis, seit vielen Jahren herausragend bewährt. Gemeinsam werden wir in diesem Praxisbuch den aktuellen Stand der Forschung und der praktischen Anwendung der EMDR Therapie darstellen.

► **Hohe Wirksamkeit von EMDR auch bei Depressionen und Angststörungen.** Die dynamische Weiterentwicklung der Forschung zu EMDR-Therapie sind am klarsten im Bereich der depressiven Störungen sichtbar. Von den 9 randomisierten kontrollierten Studien zum Einsatz von EMDR bei depressiven Störungen sind 8 seit 2015 erschienen. Einen wichtigen Beitrag hat hierbei auch die von unserem Institut mitbegründete europäische EDEN Arbeitsgruppe geleistet. Auch wenn noch weitere Studien auf dem Weg sind, kann doch zum Zeitpunkt des Erscheinens dieses Buches schon festgehalten werden, dass EMDR-Therapie den bisherigen Psychotherapieansätzen mindestens gleichwertig ist [84]. Interessanterweise scheint nach einer EMDR Therapie die Zahl der kompletten Remissionen der depressiven Symptomatik, die eng mit der Reduktion des Risikos von Rückfällen verbunden ist, jedoch höher zu sein [598].

Eine zunehmende Anzahl von wissenschaftlichen Studien zeigt ebenfalls die Wirksamkeit von EMDR-Therapie bei den verschiedenen Angststörungen und Schmerzstörungen [605], [550]. Bei diesen und anderen Störungsbildern scheint vor allem die neue Blickweise der EMDR-Therapie mit dem Krankheitsmodell der unterschiedlichen Störungen verursachenden pathogenen Erinnerungen (AIP-Model) der innovative Ansatz zu sein, der neue Behandlungsmöglichkeiten eröffnet.

► **Eigenständiger neurobiologischer Wirkmechanismus von EMDR entdeckt.** Einen wichtigen Fortschritt im Bereich der EMDR Therapie stellt die Entdeckung eines eigenständigen, weitgehend subkortikalen, Wirkmechanismus der bilateralen Augenbewegungen von EMDR durch die Arbeitsgruppe von Shin am koreanischen Institut für Wissenschaft und Technik dar [30]. Auch wenn dies sicher nicht der einzige Wirkmechanismus von EMDR-Therapie ist, scheint er doch entscheidend für die schnelle Reduktion des mit der Erinnerung verbundenen Stresses zu sein. Die interessanten Einzelheiten finden Sie im entsprechenden Kapitel dieses Buches.

► **EMDR bei Traumafolgestörungen eine der Therapien der Wahl.** Der klassische Bereich, in dem EMDR Therapie seine Wirksamkeit durch viele Studien belegt hat, ist der Bereich der posttraumatischen Belastungsstörungen und der in der ICD-11 hinzugekommenen Stress- und Traumafolgestörungen. Die hohe Wirksamkeit der EMDR Therapie hat EMDR in diesem Bereich international Anerkennung verschafft und EMDR-Therapie in der Regel zu einer der beiden Therapien der Wahl für diese Störungsbilder gemacht. Die meisten der mittlerweile etwas unübersichtlich werdende Anzahl kontrollierter Studien in diesem Bereich, wie auch zu Depressionen, Angststörungen und Schmerzstörungen finden Sie in einer Tabelle im Anhang dieses Buches.

► **EMDR ist kostengünstig und nebenwirkungsarm.** Eine große Metaanalyse von 90 randomisierten kontrollierten Studien mit Patientinnen und Patienten mit einer posttraumatischen Belastungsstörung durch eine Arbeitsgruppe am University College in London zeigten EMDR Therapie und kognitive Verhaltenstherapie als die beiden bezüglich der Symptomreduktion effektivsten Behandlungsansätze [356]. In einer weiteren Analyse zeigt die Arbeitsgruppe, dass bezüglich der Kosten im Gesundheitssystem und der Lebensqualität für die Patientinnen und Patienten EMDR-Therapie deutlich effektiver war [357].

Die gute Verträglichkeit von EMDR zeigte sich so auch in zwei Studien, in denen 155 Patientinnen und Patienten mit psychotischen Störungen und gleichzeitiger posttraumatischer Belastungsstörung mit EMDR-Therapie und verlängerter Exposition erfolgreich behandelt wurden. Beide Gruppen profitierten sehr und es gab keine vermehrten Nebenwirkungen gegenüber einer Wartelistengruppe [44]. Interessanterweise zeigte eine Nachuntersuchung nach einem Jahr, dass die Gruppe, die mit EMDR behandelt worden war, insgesamt deutlich weniger Kosten im Gesundheitssystem verursacht hatte [57]. In einer zweiten Studie wurden 151 schwangere Frauen entweder mit EMDR behandelt oder sie bekamen die leitlinienübliche Behandlung [27]. Die Nebenwirkungen waren in beiden Gruppen gleich und gering. Insgesamt kann daher fest-

gehalten werden, dass EMDR, bei entsprechender Ausbildung und Vorsicht, eine sehr nebenwirkungsarme Psychotherapie ist.

Vor diesem Hintergrund ist nachvollziehbar, dass EMDR-Therapie weltweit zunehmend Anerkennung findet und die internationalen EMDR Fachgesellschaften über eine wachsende Mitgliederzahl berichten. So hat EMDR Europa, eine der fünf transnationalen Fachgesellschaften für EMDR, die 33 nationale Fachgesellschaften als Mitglieder hat, derzeit über 35 000 Mitglieder. Gleichzeitig sind die mit den EMDR Fachgesellschaften verbundenen humanitären Hilfsorganisationen, wie Trauma Aid Deutschland, an vielen Orten weltweit tätig um Menschen zu helfen, die in viel höher belasteten Regionen der Welt leben.

An dieser Stelle möchten wir auch unseren Patientinnen und Patienten, den engagierten Mitarbeiterinnen und Autoren dieses Buches sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Thieme Verlages herzlich für ihre Beiträge zu diesem Buchprojekt danken. Ein besonderer Dank gilt dabei auch unseren Partnern, ohne die wir nicht die Möglichkeit gehabt hätten, dieses Buch zu schreiben.

Bergisch Gladbach und Eckernförde
im Herbst 2022

Arne Hofmann und Maria Lehnung