

# Theorie und Praxis der Narrativen Expositionstherapie (NET)

## Ein traumafokussiertes Modul für die Behandlung von Überlebenden multipler Traumata

Überlebende von komplexer Traumatisierung, wie Krieg, organisierte Gewalt und wiederholter Missbrauch, bedürfen besonderer psychotherapeutischer Behandlung. Die Bearbeitung einzelner traumatischer Szenen und Stabilisierungstechniken allein werden der leidenden Person nicht gerecht.

Durch die spezifische Gedächtnisfunktion während traumatischer Erlebnisse kommt es zum Fehlen der Verortung und Vergesichtlichung der traumatischen Szene; „kalte“ und „heisse“ Gedächtnisinhalte bleiben unverbunden. Die Architektur des Gehirns und damit unser Verhalten verändert sich in Folge von fortgesetztem Stresserleben, wie dies in Folge des Erlebens multipler traumatischer Stressoren der Fall ist. Anstelle einer durchdachten und frontal gesteuerten Verhaltensregulation dominiert zunehmend ein reflexiver und eher subkortikal gesteuerter Zustand, der biologisch vorprogrammiertes Handeln schneller aber entsprechend weniger an den Kontext angepasst realisieren kann. Die Betroffenen sind so schneller zu Kampf und Flucht oder leichter zu einem Wutausbruch, aber weniger zu überlegter Handlung bereit. Alle Hinweisreize auf den Schrecken lösen Angst und Panik aus, auch dann noch, wenn die Umgebung wiederum sicher geworden ist. Gehirn wie Geist bleiben auf Bedrohung eingestellt. Gewaltüberlebende vermeiden Hinweisreize und bleiben doch in ständiger Alarmbereitschaft, ein belastender Zustand der zur Funktionsuntüchtigkeit im sozialen und beruflichen Leben führt.

Die Narrative Expositionstherapie (NET) überführt implizite und drängende traumatische Erinnerungen in ein deklaratives autobiographisches Gedächtnis. Die PatientInnen werden ermutigt, ihre Lebensgeschichte in ihrem chronologischen Ablauf detailliert zu beschreiben. Der Fokus liegt auf den traumatischen Ereignissen. Durch das intensive Wiedererfahren aktualisiert sich die Vergangenheit auf allen Ebenen in der Gegenwart (Gedanken, Gefühle, Bedeutungen, Empfindungen, Körperhaltung usw.), alle Elemente des „Furchtnetzwerkes“ werden im Schutz des „Sprechens über“, in der Distanz zum „Damals“ so lange aktiviert, bis das Erlebte sich autobiographisch einordnen, benennen, begreifen, verorten lässt. Im Moment des Erkennens, Aushaltens, der Benennung und der bewussten Zuordnung in Raum und Zeit kann schliesslich Integration von „heissen“ Gedächtnisinhalten und „kalten“ Fakten geschehen. Erleichterung tritt durch Habituation und Integration ein. Die NET nutzt sowohl das natürliche kulturübergreifende Bedürfnis des Menschen zu erzählen, als auch den Umstand, dass jede Erinnerung durch die assoziativen Verknüpfungen in jedem Moment alles hervorzubringen vermag. Behandlungssitzungen im dialogischen Kontakt mit dem Gegenüber, durch empathische Verbalisierung unterstützt, eine detaillierte und konsistente, schriftliche Narration der Lebensereignisse. Aus dem sprachlosen Terror im „Hier und Jetzt“ entsteht eine in Worte gefasste, an einem anderen Ort erlebte, Vergangenheit (Vergesichtlichung und Verortung).

Durch die Narration entsteht eine Gesamtschau des eigenen Lebens und zu einer Würdigung der Biographie und der Identität des Überlebenden.

<b>Inhalt:</b>	<p>Der Workshop beginnt mit einem Vortrag zu gegenwärtigen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Auswirkungen multipler Traumatisierung auf Gehirn, Gedächtnis und Verhalten, zu den theoretischen Grundlagen der Narrativen Expositionstherapie (NET) sowie zur empirischen Evidenz der NET sowie deren Adpatationen (KIDNET, FORNET). Danach wird das Verfahren vorgestellt und praktisch demonstriert.</p> <p>Das therapeutische Vorgehen wird in Kleingruppen praktisch umgesetzt (Selbsterfahrungsanteil) und abschliessend besteht die Gelegenheit, die gemachten Erfahrungen zu diskutieren und zu reflektieren.</p> <p>Der Umgang in der NET mit häufig auftretenden Begleitumständen der PTBS (Dissoziation, Schuld und Scham) wird eingeführt.</p>
<b>Ziele:</b>	Die Narrative Expositionstherapie dient der psychotherapeutischen Behandlung der PTBS und deren Begleitsymptomen, verbunden mit Menschenrechtsarbeit. Der Workshop vermittelt theoretisch und praktisch das Verständnis der Narrativen Expositionstherapie.
<b>Leitung:</b>	<p><b>Dr. rer. nat. Nadja Jacob, Dipl.-Psych. (PBL Liestal), Fachpsychologin Psychotherapie FSP, Dr. rer. nat. Mareike Augsburger (Universtität Zürich)</b></p> <p><a href="http://www.vivo.org">www.vivo.org</a></p>
<b>Datum:</b>	<b>Donnerstag 3. und Freitag 4. September, 2020</b>
<b>Zeit:</b>	jeweils 9.30 bis 17.30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Restaurant Kreuz, Kreuzgasse 4, Solothurn</b>
<b>Gruppen- grösse:</b>	Max. 20 Teilnehmerinnen / Teilnehmer