

Das Trauma überwinden

Kindersoldaten in Uganda haben Traumatisches erlebt. Für Fälle wie ihre haben Psychologieprofessor Dr. Frank Neuner und seine Kollegen eine besondere Therapie entwickelt: Die Narrative Expositionstherapie, kurz: NET, kommt in Krisenregionen von Zentralafrika bis Sri Lanka zum Einsatz – und neuerdings auch in Deutschland.

Von Dominik Mahr

„Die NET“, so Frank Neuner, „erfindet das Rad der Psychotherapie nicht neu.“ Vielmehr stehe sie dafür, Therapie so zu gestalten, dass sie auch Traumabetroffenen in Krisenregionen wie Uganda, Ruanda und Sri Lanka helfen kann. Denn die Traumata von ehemaligen Kindersoldaten, Opfern politischer Gewalt und Kriegsflüchtlingen sind besonders schlimm und es fehlen meist Zeit und Raum für lange Therapien. Dies vor Augen hat Frank Neuner zusammen mit seinen Konstanzer Kollegen Dr. Maggie Schauer und Professor Dr. Thomas Elbert mit der NET eine Therapieform entwickelt, die in den vom Bürgerkrieg in Sri Lanka zerstörten Dörfern ebenso funktioniert wie in den Buschlandschaften Nordugandas.

Das zentrale Element der NET ist eine in jeder Kultur wertgeschätzte Praxis: die Erzählung. Die traumatisierten Personen bearbeiten mit Hilfe ihrer Therapeuten wiederholt und in chronologischer Reihenfolge die negativen und positiven Ereignisse ihres Lebens. Dabei lernen sie, ihre negativen Erfahrungen in ihrer Autobiografie zu verorten und sie als abgeschlossen und nicht mehr bedrohlich zu erkennen. Zugleich werden ihre guten Erinnerungen als Quelle für ein positives Selbstbild reaktiviert. Dabei gehe es, betont Neuner, zuallererst darum, bei den Betroffenen die Fähigkeit zu reaktivieren, in alltäglichen Situationen handeln zu können. Also beispielsweise am Familien- und Dorfleben teilzunehmen. Um möglichst vielen Betroffenen eine Therapie zu ermöglichen, bilden Neuner und seine Promovenden in Zusammenarbeit mit Mitarbeitern der eigens gegründeten Hilfsgesellschaft „Vivo“ vor Ort Laientherapeuten aus. Denn in den meisten Krisenregionen gibt es keine zertifizierten oder geschulten Therapeuten. Dass diese Herangehensweise nachhaltig helfen kann, zeigen Vergleichsstudien mit therapierten und nicht therapierten Personen.

Ursprünglich für Krisenregionen konzipiert, wird die NET jetzt auch in Deutschland angewandt, denn auch hier gibt es, so Neuner, einen zunehmenden Bedarf an einfach umsetzbaren sowie schnell wirksamen Therapien. Die psychotherapeutische Ambulanz der Universität Bielefeld erprobt das Verfahren beispielsweise auch bei Personen, die über Jahre hinweg schwer körperlich oder sexuell misshandelt oder missbraucht wurden, sowie bei Bundeswehrsoldaten, die aus Einsätzen wie in Afghanistan traumatisiert zurückkehren. www.vivo.org

Hilfe zur Selbsthilfe: Prof. Frank Neuner und sein Team schulen Laien in Krisenregionen in der Narrativen Expositionstherapie. Hier hilft eine Mitarbeiterin auf Sri Lanka einem traumatisierten Mädchen.

