

Warum biographische Arbeit? Kernpunkte der Narrativen Expositionstherapie (NET)

Prof. Dr. rer. soc. Thomas Elbert, Professor für Klinische Psychologie & Neuropsychologie, Universität Konstanz

Email: Thomas.Elbert@Uni-Konstanz.de

Im Rahmen der *Narrative Expositionstherapie* erstellt der Patient, mit Unterstützung des Therapeuten, einen chronologischen Bericht über seine Lebensgeschichte mit Schwerpunkt auf den lebensbedrohenden Erfahrungen. Lückenhafte episodische Angaben zu den traumatischen Erlebnissen werden mithilfe der imaginativen Wiedererfahrung sensorischer, emotionaler, kognitiver, körperlicher Erinnerungen und deren Bedeutung in kohärente Lebensgeschichten überführt.

Von besonderer Wichtigkeit sind die Bedeutungszusammenhänge innerhalb der Lebensgeschichte. Deshalb ist eine Narration über möglichst alle relevanten und prägenden Lebensereignisse zu erstellen in der Zusammenschau des Entwicklungsverlaufes der Person. In der NET kommt es so zum Erkennen der eigenen Geschichte, einem Verständnis für das resultierende eigene Verhalten und Gefühlsspektrum über den wertschätzenden therapeutischen Kontakt zu korrigierenden Beziehungserfahrungen, während die Szenen aus der Vergangenheit aufleben und zu einer Würdigung der Person und ihrer Biographie in einer Gesamtschau.