

Inhalt

Trauma, Trigger und Tabu

Die schwelende Pandemie – unerkannt und geleugnet

- Ganz normale Leben: Begegnungen mit Trauma 13
Was macht Trauma so schädlich für
Individuen und Gesellschaften? 27
Warum es uns so schwerfällt,
Traumata hinter uns zu lassen 40
Das Problem der Vermeidung 46

Belastende Erfahrungen in der Kindheit

- NARRATION: Ella erzählt vom Missbrauch
in ihrer Kindheit 53
Eine wegweisende Studie 60
Vernachlässigung 70
NARRATION: Schmutzig, peinlich, traurig.
Jani erzählt 72
Frühes Trauma und spätere Krankheit 76

Eine kurze Geschichte der Behandlung von traumabedingtem Leid und die Entwicklung der Narrativen Expositionstherapie

- Die Biologie des Überlebens 83
NARRATION: Das Erdbeben. Marco, 9 Jahre alt, erzählt 92
Angst messbar machen 97
NARRATION: Der freie Fall. Thomas erzählt 98
Von der befürchteten Konfrontation
zur ersehnten Exposition 101

Aus dem Trauma heraustreten durch
Narration und Zeugenschaft 112
Humanitäre Notlage – Feuerprobe für die Entwicklung
einer robusten Narrativen Expositionstherapie 118
Aferditas Ohnmachtsanfälle 129
Vom Lager zurück in die Forschung 133

Narration – erzählte Biografie

Der Mensch als Erzähler und Zuhörer –
Fühlungnahme mit dem eigenen Selbst 135
Spiegelungen der Kindheit oder warum es Sinn macht,
noch einmal ganz von vorn zu beginnen 144
Wie wird die Narrative
Expositionstherapie (NET) durchgeführt? 149
Schritt 1: Ereignis-Checklisten und Psychoedukation 150
Schritt 2: Die «Lifeline» (Lebenslinie) 160
Schritt 3: Narrative Exposition 164
Das Rad der Erzählung für unsere Lebensgeschichten 165
NARRATION: Tödlicher Bergunfall am Mont Blanc.
Erik erzählt 173
Die Conditio humana des Sich-selbst-Bewusstseins oder
warum das Vorlesen von Lebensgeschichten die Kindheit
heilt 184
Wirksamkeit und Erfolge der
Narrativen Expositionstherapie 190
NARRATION: Auf der Flucht.
Agnes erzählt 194

Spezialformen der Narrativen Expositionstherapie

KIDNET für Kinder und Jugendliche 205
NARRATION: Nell bekommt ihre
Erinnerung vorgelesen 206
ELderNET: Die Vergangenheit als Ressource 211

- NARRATION: Die Flucht. Katharina erzählt 212
FORNET: Die Narrative Expositionstherapie
in der Täter-Rehabilitation 222
Reaktive und appetitive Gewalt 223
NARRATION: Das erste Mal töten: Jack erzählt 226
NETfacts: Wie Traumaerzählungen helfen,
Gemeinschaften zu befrieden 230

**Spezielle Themen in der Narrativen Exposition:
soziale Emotionen**

- Ich in den Augen der anderen. Scham und Schuld und die
Bedrohung des menschlichen Lebens 239
Wie kann die Narrative Expositionstherapie
bei Schuld und Scham helfen? 246
Eine tragische Entscheidung 247
NARRATION: Bullying auf dem Schulhof.
Diego erzählt 251
NARRATION: Ein Folteropfer erzählt 261
Behandlung traumabedingter Scham mit NET 266

Beenden wir den Teufelskreis

- Ein Dank und eine Frage zum Schluss 275
Anhang 277
Materialien zur Identifikation von Trauma 277
KINDEX und «Beni»-App 278
KERF-Interview 286
Threats to Human Life-Interview (THL) 288
Anmerkungen 304