

## Ziel

Die Traumaexposition in sensu ist eine der gängigsten und effektivsten Mittel zur Bearbeitung der Symptomatik bei posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS). Diese Technik verfolgt gleichzeitig mehrere Ziele (nach Böttche und Knaevelsrud 2017):

- Bewältigung der emotionalen Reaktion (Angst ...) inklusive psychophysiologischer Aktivierung,
- Integration von traumaassoziierten Gedächtnisinhalten (= „Traumanetzwerk“) ins bewusste autobiografische Gedächtnis durch Verbalisieren/Verankern, dadurch Reduktion der Intrusionen und Diskriminierung von Triggern,
- Bearbeitung traumaassoziiierter Überzeugungen/Bewertungen/Lebensbotschaften.

## Instruktion

### Vorbereitung

Häufig werden im Therapieverlauf **7 bis 10 Sitzungen** für die Exposition in sensu veranschlagt. Voraussetzung für die Exposition in sensu ist, dass Patient\*innen das Störungsmodell verstanden haben, v. a. die Rolle der Vermeidung. Dies kann ungefähr so wiederholt werden:

*„Wie wir besprochen haben, ist die posttraumatische Belastungsstörung eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis. In einer solchen außergewöhnlichen Situation wie einem Trauma kommt es zu **Schreckstarre** und **Tunnelblick** als Teil der Stressreaktion des Gehirns. Dadurch wird die Traumaerinnerung **im Gehirn konserviert** und kann nicht als vergangen ‚abgeheftet‘ werden.“*

Nun wird das Vorgehen erklärt, und Start- und Endpunkt werden festgelegt. Besonders wichtig es, die eigene Kontrollmöglichkeit der Patient\*innen zu betonen, um dem Gefühl des Ausgeliefertseins entgegenzuwirken. Für Therapeut\*innen ist dabei überlegenswert, eine Doppelstunde anzuberaumen. Am Ende der Erklärung sollten die Patient\*innen dem Vorgehen explizit zustimmen und es für sinnvoll erachten.

*„Deshalb wenden wir uns in den nächsten Stunden der **Traumabewältigung durch Exposition** zu: Dafür gehen wir das Traumaereignis in der Vorstellung durch (Imagination). Während der Vorstellung sind wir im Gespräch, und Sie hätten jederzeit die Möglichkeit zu unterbrechen. Ich möchte Sie aber bitten, dabeizubleiben, damit die Technik ihre ganze Wirkung entfalten kann. Stellen Sie sich das vor wie einen überfüllten Kleiderschrank, aus dem beim Öffnen alles herausquillt. In der Exposition öffnen wir den Schrank und schauen uns jedes Teil an und legen es nach und nach an seinen Platz zurück. Dann quillt der Schrank nicht mehr ungefragt über. Ich weiß, dass das genaue Anschauen auch schmerzhaft ist, ich bin aber überzeugt, nur so können wir langfristig die überfallenden Erinnerungen, Flashbacks ... verringern. Sind Sie bereit, diesen Weg zu gehen?“*