

TRAUMA TAPPING TECHNIK



EINE ERSTE-HILFE-METHODE
BEI EMOTIONALEM STRESS, TRAUMA UND PANIK

Gunilla Hamne & Ulf Sandström

Haftungsausschluss

Weder die Autoren noch der Herausgeber erbringen professionelle Gesundheitsdienstleistungen für den einzelnen Leser. Die in diesem Buch enthaltenen Ideen, Verfahren und Vorschläge sind nicht als Ersatz für die Konsultation eines qualifizierten medizinischen oder psychotherapeutischen Experten gedacht. Die Absicht der Autoren ist es lediglich, Informationen allgemeiner Art anzubieten, um Ihnen bei Ihrer Suche nach emotionalen Wohlbefinden zu helfen. Die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Methoden erfolgt eigenverantwortlich. Die Autoren und der Herausgeber übernehmen keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die im Zusammenhang mit der Nutzung der Inhalte entstehen.

Haftungsausschluss für Inhalte Dritter

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalt keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise und eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Gunilla Hamne & Ulf Sandström

Trauma-Tapping-Technik

ISBN 978-91-990885-0-1

Erstmals 2014 veröffentlicht unter dem Titel *Resolving Yesterday: First Aid for Stress and Trauma with Trauma Tapping Technique*

Übertragung ins Deutsche auf der Basis von Deepl, kostenlose Version: Magdalene Häberle

Deutsche Ausgabe 2026

Fotos:

Gunilla Hamne & Ulf Sandström soweit nicht im Folgenden benannt, Monica Nordenvald (Seite 18), Erik Witsoe (Seite 44), Santosh Bhandari (Seiten 116, 162), Nathan Dumalo (Seite 255), Ivona Olofsson (Seite 296).

Illustrationen:

Mats Ottosson (Seiten 50-53, 76, 77, 232-241, 248, 249), Gerard Osenele Ukpan (Seite 251), Benard Githogori (Seite 269), Kalle Johansson (Seite 270), Jonathan Kinnander (Seiten 271, 272).

Deutsche Ausgabe 2026

Copyright © 2021 von Gunilla Hamne & Ulf Sandström

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch oder Teile davon dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers nicht vervielfältigt oder in irgendeiner Weise verwendet werden, abgesehen von kurzen Zitaten in Buchbesprechungen oder wissenschaftlichen Zeitschriften.

Der Herausgeber behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Publishing Statement

Dieses Buch ist auch auf unserer Webseite erhältlich. Erlöse aus Buchverkäufen werden verwendet, um Bücher für Menschen zu finanzieren, die sie brauchen, sich aber nicht leisten können.

Copyright © Peaceful Heart Publishing

Deutsche Ausgabe

GUNILLA HAMNE ULF SANDSTRÖM

TRAUMA TAPPING TECHNIK

**EINE ERSTE-HILFE-METHODE
BEI EMOTIONALEM STRESS, TRAUMA
UND PANIK**



PEACEFUL HEART PUBLISHING

Mit Liebe

Gunilla Hamne und Ulf Sandström

Weitere Informationen finden
Sie auf unserer Webseite

www.peacefulheart.se

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Autoren	13
Vorwort zur deutschen Ausgabe	15
Fangen wir an!	17
Über uns	19
Eine mutige E-Mail verändert alles	20
Eine weitere E-Mail sorgt für weitere Veränderung	24
Anregungen zur Nutzung dieses Buches	28
Wie man die Trauma-Tapping-Technik erlernen kann	28
Wie man Selbsthilfemethoden nutzt	28
Wie man anderen helfen kann	28
Wie Sie sich zertifizieren lassen können	28
Für Smartphone-Nutzer	29
Die thematischen Schwerpunkte dieses Buches	31
WAS IST TTT ?	33
Erste Hilfe bei emotionalem und traumatischem Stress	35
Was wird als emotionaler und traumatischer Stress bezeichnet?	35
Wie erkennt man traumatischen Stress?	36
Fazit	38
Die Entstehung von TTT	39
Warum diese Punkte?	42
Weshalb zwei Klopfrunden?	43
Waschen und Spülen	43
Trauma-Tapping als Methode vorstellen	45
SELBSTHILFE MIT TTT	49
Die Trauma-Tapping-Technik (TTT)	51
Die Punkte	51
Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Selbstanwendung von TTT	52
EINE TTT-SITZUNG ANBIETEN	55
Wo und wie kann TTT angewandt werden?	57

Vor einer Sitzung	58
Heilung ist möglich	58
Kongruenz, Zuversicht und Zentriertheit	58
Stehen, Sitzen oder Liegen	59
Sitzen wie zwei aneinander vorbeifahrende Schiffe	59
Erklären Sie vor und während der TTT-Anwendung,	
was Sie tun	59
Augen offen oder geschlossen halten?	59
Seien Sie demütig	60
Vereinbaren Sie, weiterzumachen, bis der Klient	
zur Ruhe kommt	60
Mit der Emotion verbunden sein	60
Den Unterschied zwischen vor und nach der Anwendung	
evaluieren	61
Erklären Sie, dass TTT eine Erste-Hilfe-Methode ist	61
Vertrauen Sie der Methode	61
Man muss über nichts sprechen	62
Formulieren Sie positiv	63
Leid in Freude verwandeln	64
Wenden Sie TTT an – oder besser:	
Lehren Sie die Anwendung von TTT!	64
Eine häufige Frage	64
Beziehen Sie die ganze Familie in die Anwendung von TTT ein	65
Während einer Sitzung	66
Kein Leiden!	66
Fest und präzise	66
Die Heilung durch Berührung	67
Den Arm loslassen	67
Die Handhaltung beim Klopfen auf die Finger	67
Beziehe ich die TTT-Punkte auf beiden Seiten des Körpers ein?	68
Nach einer Sitzung	69
Was kann ich erwarten?	69
Sofortiger Erfolg	70
Unklare Veränderung	70
Weniger häufige Reaktionen	70

Das Gefühl der Leere	71
Hält die Wirkung von TTT an?	73
Gleich ausprobieren!	75
Schritt-für-Schritt-Anleitung zur TTT – Anwendung bei Anderen	76
Hilfe für Kinder	79
Ein Tappingerlebnis mit Toto	80
Bei einem Schachturnier für Kinder	81
Marie – Eine Sitzung in Ruanda	82
TTT über Skype	85
TTT spontan unterrichten	89
In einer U-Bahn nach Harlem	89
Eine militärische Erfahrung mit TTT	91
Kombination von TTT mit anderen Behandlungsmethoden	95
Kombination von TTT mit Gesprächstherapien	95
Kombination von TTT mit Hypnotherapie	95
Anwendung von TTT in Kombination mit Massagetherapie	96
Anwendung von TTT während der Schwangerschaft und der Geburt	96
Anwendung von TTT beim Zahnarzt	97
Anwendung von TTT in der Suchtentwöhnung	97
Zertifizierter Trauma-Tapper	99
Ethik-Kodex	100
Metaphern und Bilder zur Umschreibung der Heilung	103
Die Metapher von Jacques	104
Der philosophische Bauer	105
Mit dem Strom schwimmen	105
Ihr innerer Diamant	106
Der Schwindel ist verschwunden	107
TTT MIT GRUPPEN	109
Die Seestern-Werferin	110
Unterrichten und Anwenden in Gruppen	113
Vorteile von Gruppentrainings	114
Wie viel Zeit ist verfügbar?	115
Praktische Hinweise für Gruppentrainings	115

Das somatische Gedicht	125
Trauma-Tapping kombiniert mit Gesang und Tanz	127
Ein TTT-Song in Sierra Leone	127
TTT in einem Lied im Rehabilitationszentrum für Kindersoldaten	129
City of Joy – der Höhepunkt meines Lebens	130
Entwicklung eines TTT-Songs	132
Two Fingers Tapping	133
Weitere Tipps	136
Vokalatmung (Tönen) mit Tapping verbinden	136
Fatumeh, eine Überlebende von sexueller Gewalt	139
Die unsichtbare Schönheit von TTT	141
Die Magie der Ermächtigung	144
Setzen Sie TTT auf den Tagesplan	145
Tapping-Pastor John	145
TTT in ruandischen Gefängnissen	147
Emotionale Hilfe für Ersthelfer	149
TTT in der Schule	151
Integrieren Sie sich vor Ort!	151
Beziehen Sie alle ein	152
Niemand hat uns Heilung angeboten	154
Tapping in der Katastrophenhilfe	157
Tapping in der Katastrophenhilfe	159
Corona-Krise	159
Brennende Gemeinden in Kalifornien	159
Tornado-Überlebende in Nepal	161
Tapping in einem griechischen Flüchtlingslager	164
Ein Vater wird ermächtigt	168
Die Beobachtungen eines Dolmetschers	169
STRESS VERSTEHEN	171
Die Funktionsweise von Stress und Trauma	173
Alarmzustand	173
Kampf, Flucht, Erstarren oder Bewusstlosigkeit	174

Entspannungsmodus	175
Atmung – das Fundament der Entspannung	175
Der Resilienz-Eimer	175
Re-Traumatisierung	179
Singuläres Trauma	179
Komplexes Trauma	179
Der Teufelskreis der Stressreaktionen	180
Phobien und Allergien	180
Die Kodierung und Dekodierung von Traumata	183
Kodierung	184
Dekodierungsmodelle	185
Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen	188
Emotionen	188
Gedanken	188
Verhaltenweisen	189
Positive Intentionen	189
Anzeichen von emotionalem und traumatischem Stress	193
Drei Stresssymptomtypen	194
Selbstmedikation und Suizid	196
Sexuellen Missbrauch überleben	197
Fünf häufige Fragen	197
Sexuelle Gewalt als Kriegswaffe	199
Ein zukunftsweisender Sozialarbeiter im Kongo	199
Kinder als Kriegswaffen	201
Eine Frau in Kiziguro	201
Faida – ehemalige Sexsklavin, Kindersoldatin und Überlebende	202
Doppeltes Trauma für Anthony	203
Von Dämonen besessen	206
Das erste Mal seit 34 Jahren	208
Eine grundsätzlich überlebensorientierte Einstellung	210
Heilung ist möglich	210
Wer könnte besser damit umgehen als Sie?	211
Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor?	211
Gibt es limitierende Denkweisen?	213

Haben Sie die Einstellung eines Opfers oder die eines Überlebenden?	213
Posttraumatisches Wachstum	213
Fürsorge auf eine gute Art	217
Mitleid, Einfühlungsvermögen oder Mitgefühl	217
Emotionen aufgreifen	219
Positives Klopfen	219
Trauma-Resilienz	220
Seien Sie mental auf das Unerwartete vorbereitet	220
Halten Sie sich körperlich fit und stressfrei	221
Trainieren Sie regelmäßig	221
Meditieren Sie regelmäßig	221
Essen Sie klug	222
Ein Überblick über PTBS-Behandlungsmethoden	224
Psychotherapeutische Ansätze	224
Medikation	224
Körperorientierte bzw. sinnesbasierte Techniken	225
Weitere sprachbasierte Techniken	226
Zusätzliche Techniken	229
Körperorientierte Techniken zur Linderung von emotionalem Stress	230
Crown Pull	232
Self-Havening	233
Gorilla-Tapping	236
Beruhigendes Kopfhalten	237
Atemübungen	238
Welche Atemübung ist für mich die beste?	238
Alpha-Theta-Atmung – Allgemeine Atmung	238
4-7-8-Atmung – Beruhigende Atmung	239
Schneller Stressabbau – Aktive Atmung	240
Das Gehirn ins Gleichgewicht bringen	241
PTB – Pass the balloon bzw. den Luftballon weitergeben	242
Tee und ein Lächeln	244
Do-In-Selbstmassage	245

Adrenalin Blow-Out	248
Energiespendendes Power Posing	249
Die Pfadfinder-Karten	250
Verbal First Aid	252
PEACEFUL HEART NETWORK	257
Unsere Vision	259
Wir brauchen Ihre Hilfe	260
Welche Art von Maurer sind Sie?	262
Das Peaceful Heart Manifest	263
Frieden schaffen	265
Beinahe Krieg	266
Die Nachricht verbreiten	267
Video	267
Druckerzeugnisse	269
Ein Kalender oder ein Poster	270
Anleitungen	270
Eine Illustration ohne Worte	270
App: Self Help for Trauma	271
Von TTT zu First Aid Stress & Trauma - F.A.S.T.	273
Der Multiplikationseffekt	275
Ein oranges Armband	276
Leiden lindern und Gewalt verhindern	277
Versöhnung nach dem Völkermord in Ruanda	279
Albträume aus dem Syrienkrieg	280
Heilung und was dann?	282
Kühe, Ziegen oder Hühner?	282
Wissenschaft und Effektivität	285
Wissenschaft und Effektivität	287
Was ist evidenzbasiert?	287
Wirksamkeit vs. Effizienz	288
Unsere Studie im Kongo	290
Der Peaceful-Heart-Ansatz bei posttraumatischem Stress	296
Quellenangaben	299

Wie F.A.S.T. am besten eingesetzt wird und weshalb	300
Glossar	301
Bücher zum Nachschlagen und zur Inspiration	320
Stimmen zu diesem Buch	322
Danksagung	333
ACEP Humanitarian Award	335
Online-Ressourcen	337
Namensverzeichnis	339
Stichwortverzeichnis	343

Vorwort der Autoren

Die erste Auflage dieses Buches lieferte praktische, innovative Werkzeuge für alle, die nach Wegen zur Auflösung von Stress und Trauma suchen, unabhängig davon, ob es Laien oder medizinische Profis mit jahrelanger Erfahrung sind.

In der überarbeiteten Auflage haben wir neue wissenschaftliche Erkenntnisse und unsere Erfahrungen aufgenommen, die wir bei der Anwendung und Verbreitung dieser Methoden zur Bewältigung von Stress und (post-)traumatischem Stress in mehr als 30 Ländern gesammelt haben. Es war eine spannende Reise. Wir sind in zahlreiche Weltgegenden gereist, haben tausende Menschen getroffen und sie sowohl live als auch online trainiert. Wir haben von der Weisheit und dem Feedback aller Menschen gelernt, denen wir begegnet sind. Wir sind zutiefst dankbar für ihre vielen Beiträge zu dieser Ausgabe.

Ausgehend von diesen Erfahrungen haben wir uns entschieden, wie wir unseren Ansatz und unsere Methoden verbreiten wollen. In der Vergangenheit haben wir Traumazentren aufgebaut. Es scheint aber wirkungsvoller zu sein, Schlüsselpersonen zu inspirieren und dabei zu unterstützen, ihre Communities bzw. ihre Netzwerke und Kollegen zu schulen. Unser Kollege und Freund Placide Nkubito aus Ruanda hat es perfekt ausgedrückt: Unser Ziel ist es, Traumazentren in den Herzen der Menschen zu bauen, wo immer sie sind, damit sie Ruhe finden und diese weitergeben können, indem sie anderen helfen und sie unterrichten.

Darum haben wir nun damit begonnen, dieses Buch zu regionalisieren, indem wir es ausgehend von der überarbeiteten Ausgabe in mehrere Sprachen übersetzen ließen. Dies ging einher mit kleineren Anpassungen, Ergänzungen und Aktualisierungen bei Titel und Inhalt, die insbesondere darauf abzielen, die Zugänglichkeit des Buches in verschiedenen Kulturkreisen sicherzustellen.

Um die Verbreitung unseres Ansatzes insbesondere als Erste-Hilfe-Werkzeug bei emotionalem Stress und Trauma (First Aid Stress & Trauma – F.A.S.T.) zu fördern, haben wir einen Praxis-Leitfaden für Erste Hilfe bei Stress und Trauma entwickelt, in dem TTT sowie andere in diesem Buch beschriebene Techniken zu einem Erste-Hilfe-Werkzeugkasten für spezifi-

sche Anwendungsfälle zusammenfasst werden. Ergänzend dazu haben wir zum Thema F.A.S.T. eine Plattform für Online-Training und regelmäßigen Erfahrungsaustausch aufgebaut.

Lassen Sie uns wissen, was Sie hilfreich finden. Wir sind daran interessiert, von jeder Initiative zu erfahren, die Sie in Zusammenarbeit mit uns durchführen möchten.

Teilen Sie uns unter info@peacefulheart.se alles mit, was Sie hinzufügen oder kommentieren möchten.

Networking und Zusammenarbeit sind der Kern des Peaceful Heart Network.

Wir sind gemeinsam auf dieser Welt – Turikumwe!

Gunnilla Hamne & Ulf Sandström

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Als ich 2019 erstmals mit der Arbeit des Peaceful Heart Network in Kontakt kam, hatte ich mich schon einige Jahre mit Emotional Freedom Techniques (EFT) bzw. Tapping befasst und verschiedene Ansätze persönlich angewandt.

An der vom Peaceful Heart Network entwickelten Trauma-Tapping-Technik (TTT) hat mich von Anfang an die Einfachheit, die Kulturneutralität, die Sprachfreiheit und die schnelle Erlernbarkeit begeistert.

Stress und seine gesundheitlichen Folgen sind eine stetig zunehmende Herausforderung für unsere Gesellschaft. Das habe auch ich in meinem beruflichen Alltag, im Ehrenamt und im Privatleben regelmäßig erlebt. Deshalb dachte ich mir, dass auch hier in Deutschland viele Menschen jeden Alters und jeder Herkunft von dieser Technik zum Abbau von mentalem Stress profitieren könnten:

Aktuelle Umfragen zeigen, dass sich neun von zehn Deutschen von ihrer Arbeit gestresst fühlen und mehr als die Hälfte aller Arbeitnehmenden regelmäßig unter Anzeichen von Erschöpfung wie Rückenschmerzen, Müdigkeit und Schlafstörungen leiden.

Jedes sechste Kind und jeder fünfte Jugendliche in Deutschland leidet unter hohem Stress. Die psychische Gesundheit von Jugendlichen verschlechtert sich zunehmend und der erhöhte Behandlungsbedarf kann häufig nicht zeitnah gedeckt werden.

Außerdem sind in den letzten Jahren viele Menschen mit traumatischen Erfahrungen als Schutzsuchende zu uns gekommen. Dies stellt Behörden, Kommunen und uns als Gesellschaft vor immer größere Herausforderungen, auch weil sprachliche und kulturelle Barrieren die Kommunikation erschweren.

Was wäre – so meine Vision nach der Lektüre dieses Buches – wenn jede Erzieherin, jede Verkäuferin, jede Sachbearbeiterin im Sozialamt, jeder Schulsozialarbeiter, jeder Polizist und jeder Sanitäter, jede Pflegefachkraft, jede Lehrkraft und jedes Kind diese einfache Technik kennenlernen würde, um emotional aufwühlende Erlebnisse ein kleines bisschen besser zu bewältigen als bisher.

Was wäre, wenn TTT für die Psyche ähnlich wirksam wäre wie regelmäßiges Zähneputzen gegen Karies?

Um das herauszufinden wollte ich diese faszinierende Technik an möglichst viele Multiplikatoren bei uns hier in Deutschland weitergeben. Voraussetzung dafür ist natürlich eine deutsche Ausgabe dieses beeindruckenden Buches. Deshalb habe ich mein ehrenamtliches Engagement für das Peaceful Heart Network genau darauf konzentriert und mich mithilfe von elektronischen Helferlein wie der freien Version von DeepL und einigen engagierten Freundinnen an die Arbeit gemacht, um den Text ins Deutsche zu übertragen ...

Magdalene Häberle, Stuttgart

FANGEN WIR AN!

Für mich ist das die beste Methode zur Trauma-Heilung. Erst als ich Tapping einsetzte, kamen meine Klienten wirklich aus ihren Traumata heraus. Was immer Sie also tun – hören Sie nicht auf, das Wissen über Tapping weiterzugeben.

Dr. Carl Johnson,
Psychologe und erster Mentor des Peaceful Heart Network



Gunilla Hamne nach einem Workshop
mit Farmarbeitern in Simbabwe

Über uns

Gunilla Hamne:

Zu einer bestimmten Zeit in meinem Leben arbeitete ich international als Journalistin und Filmemacherin mit Schwerpunkt auf Umweltthemen und Menschenrechte. Ich besuchte viele Orte und interviewte Menschen, die durch Krieg, Völkermord und Naturkatastrophen traumatisiert waren. Ich fühlte mich dabei jedoch nicht wohl. Irgendetwas fehlte, aber ich wusste nicht was. Mein Schlüsselerlebnis hatte ich im Schatten eines Mangobaums mit Ahok, einem zwölfjährigen Dinka-Mädchen in Marial Bai, einer Kleinstadt im heutigen Südsudan. Es war im Jahr 2003 und der Befreiungskrieg mit dem nördlichen Teil des Sudan war noch im Gange.

Ahok erzählte mir, wie sie entführt worden war, als sie acht Jahre alt war und das Dorf von den Milizen aus dem Norden des Landes angegriffen wurde. Die Milizen kamen auf Pferden, sie brannten, plünderten, töteten und zwangen Ahok und andere Kinder und Frauen, als Sklaven mit ihnen zu gehen. Ahok wurde drei Jahre lang versklavt, bis sie schließlich gerettet wurde.

Ich fragte Ahok nach den Details, die ich brauchte, um eine lebendige Geschichte zu schreiben: „Wie waren die Milizionäre gekleidet? Welche Tageszeit war es? Wie roch es auf dem Markt, wo sie dich verkauft haben? Was haben sie zu dir gesagt? Was geschah mit deinen Eltern? Hast du gesehen, wie sie getötet wurden? Wie sah es auf der Straße aus?“

Ahok erzählte mir alles, was ich wissen wollte. Während sie sprach, schaute sie auf den Boden und zeichnete mit einem Stock Linien in den Sand.

In diesem Moment entstand ein unangenehmes Gefühl in meinem Körper. Ja, ich würde meine Geschichte bekommen. Aber etwas anderes beunruhigte mich: Was würde mit Ahok passieren, wenn ich sie mit den Erinnerungen allein zurückließ, die erst ich wieder lebendig gemacht hatte, indem ich sie mit all meinen Fragen wieder an ihr Trauma erinnerte?

Ein Gedanke kam mir in den Sinn: ‚Ich möchte den Menschen, die leiden, nie mehr eine Geschichte wegnehmen und sie mit dem Schmerz zurücklassen.‘

Ich wusste, dass es notwendig ist, über Gräueltaten und das Leiden von Menschen zu schreiben, um die Öffentlichkeit auf derartige Themen aufmerksam zu machen, wie in diesem Fall auf die Kindersklaverei. Aber um die Zeugenaussagen der Opfer dieser Gräueltaten zu bekommen, musste ich re-traumatisierende Fragen stellen und ich konnte im Gegenzug nichts anbieten, um den Schmerz zu lindern, den ich mit meinen Fragen verursachte.

Als ich zehn Jahre später im Jahr 2013 zurückkehrte, war der Südsudan eine unabhängige Nation und ich konnte den Menschen beibringen, wie sie mit ihren durch Krieg und Sklaverei verursachten Traumata umgehen können.

Das Werkzeug für meine eigene persönliche Veränderung und alles, was all unsere Arbeit heute möglich machte, war eine Ausbildung in TFT – Thought Field Therapy (Gedankenfeldtherapie). TFT ist die ursprüngliche Tapping-Technik, die von Dr. Roger Callahan erfunden wurde. In den Schulungsunterlagen gab es einen Artikel, der mein Interesse mehr als alles andere weckte. Es war ein Artikel über fünf Psychologen, die Tapping im Kosovo eingesetzt hatten, um Menschen zu helfen, die während der Balkankriege in den späten 1990er Jahren traumatisiert worden waren. Ich dachte bei mir:

„Das ist es, was ich tun muss. Ich werde an Orte gehen, an denen der Bedarf an Trauma-Bewältigung groß ist, aber die Ressourcen klein oder gar nicht vorhanden sind, und dort Tapping lehren.“

Denn wenn diese Technik so gut war, wie sie dargestellt wurde, musste sie verbreitet werden.

Eine mutige E-Mail verändert alles

Gunilla fährt fort:

Ich konnte diese Idee nicht allein umsetzen. Ich brauchte jemanden, der mir beibringen konnte, wie man mit schweren Traumata arbeitet. Einen Mentor also. Ich besorgte mir die Namen der Autoren des Artikels über den Kosovo und begann, im Internet nach ihnen zu suchen. Nach einiger Zeit gelang es mir, die E-Mail-Adresse des Hauptautors des Artikels zu bekommen: Professor für Psychologie und seit 25 Jahren Trauma-Experte,

Dr. Carl Johnson aus Virginia in den USA. Ich schrieb ihm folgende kühne E-Mail, die mein Leben verändern sollte:

Lieber Carl,

ich schreibe Ihnen, weil ich über die fantastische Arbeit gelesen habe, die Sie mit TFT im Kosovo geleistet haben. Ich selbst habe erst vor kurzem die TFT-Ausbildung hier in Schweden abgeschlossen. Seither übe ich unermüdlich.

Durch meine andere Arbeit (ich bin auch Journalistin) stehe ich mit vielen Organisationen in Verbindung, vor allem im Süden, die sich für Kinderrechte und Kriegsoffer engagieren. Seit ich also diese TFT-Ausbildung abgeschlossen habe, ist es mein Ziel, diese Heilungsmethode an die Orte zu bringen, an denen ich als Journalistin gewesen bin. Ich möchte den Kindern, die gelitten haben, ein Stück Seelenfrieden zurückgeben. Und die TFT-Methode an Gemeindevorsteher weitergeben, damit sie verbreitet wird. Das wäre ein viel nachhaltigerer Schritt, als nur über die Schwierigkeiten der Menschen zu schreiben. Ich frage mich nun, ob Sie irgendwelche neuen Einsätze geplant haben und ob es möglich wäre, dass ich daran teilnehme? Oder falls das nicht möglich sein sollte, haben Sie irgendwelche hilfreichen Empfehlungen, wie ich weiter vorgehen kann?

Ich bin es gewohnt, unter sehr einfachen Bedingungen zu reisen und zu leben. Ich habe ein tiefes und gutes Gespür für die Menschen.

Ich danke Ihnen sehr für Ihre Hilfe und hoffe, von Ihnen zu hören.

Gunilla Hamne, Stockholm, Schweden

Zu meiner großen Überraschung antwortete Dr. Johnson innerhalb weniger Tage. Er schrieb:

Liebe Gunilla,

wie schön, Ihren Brief zu erhalten. Ich bin sehr offen für Vorschläge und für Ihre Gedanken über bedürftige Orte. Ich bin sehr offen dafür, mich für ein Engagement an Orten, wo die Menschen verzweifelt leiden, gewinnen zu lassen. Ich habe aktuell keine Einsätze geplant, aber wenn Sie entsprechende Vorschläge haben, bin ich bereit mitzumachen. Geben Sie mir einfach ein halbes Jahr Zeit, um die Kosten für das Ticket zu verdienen und mich vorzubereiten.

Es kann so viel getan werden, um die Qualen der Menschen in Krisenregionen zu lindern. Ich habe mit Terroristen gearbeitet und gesehen, wie ihr Hass durch Liebe ersetzt wurde. Es ist möglich, das Selbstwertgefühl von Menschen zu stärken, die glauben, nichts zu haben, und es ist möglich, Frieden an Orte zu bringen, die ihn noch nie erlebt haben, egal wo.

Aber es ist wichtig, demütig zu sein und die heilenden Kräfte in jedem Menschen zu erkennen... und deshalb dem Patienten alle Anerkennung für die Heilung zukommen zu lassen.

Ich bin sicher, wir sollten an die hoffnungslosesten Orte gehen, die scheinbar unmöglichen Projekte durchführen ... denn nichts wird sich als unmöglich erweisen, wenn Gott mit uns ist ... und das ist er immer.

Sechs Monate später gingen Dr. Johnson und ich nach Ruanda. Dort nahm ich Kontakt zu AOCM auf - einer Organisation, die Kinderhaushalte unterstützt: Darin leben Völkermord-Waisen zusammen und bilden neue Familien, da ihre Eltern alle getötet wurden. Ich hatte ihren Vorsitzenden und Gründer Naphtal Ahishakiye 2006 in Schweden kennengelernt, als er den World's Children's Prize erhielt. Die AOCM-Mitarbeiter waren froh über das Tapping-Training zur Linderung der Traumafolgesymptome für ihre Mitglieder. Dr. Carl Johnson war schon einmal in Ruanda gewesen und war gerne bereit noch einmal dorthin zu gehen.

Wir begannen die Arbeit mit einer Gruppe aus 15 jungen Waisen, die meisten von ihnen junge Erwachsene. Wir führten die Trainings im Haus einer der Waisenfamilien im Wohnprojekt von Kiyninya durch, gleich außerhalb von Kigali. Kiyninya ist eine Art Vorstadtsiedlung auf einem Hügel mit etwa 200 identischen Häusern, die für Witwen und Waisen gebaut wurden. Auf den ersten Blick erscheint diese hügelige Gegend mit ihren Pinienbäume, Bananenstauden und Mais idyllisch, grün und ruhig. Aber damals waren viele der Häuser in den Nächten voller Albträume mit angsterfüllten Erinnerungen.

Als die Teilnehmer der Trainings die Tapping-Technik erlernt und eigene Erfahrungen damit gesammelt hatten, fragten sie bei ihren Nachbarn, ob auch andere das versuchen wollten. Viele meldeten sich freiwillig. Also zogen wir mit der ganzen Gruppe los zu den Häusern der anderen Klienten, um mit ihnen die Methode zu üben.

Aus dieser ersten Trainingsgruppe entwickelten sich tiefe Freundschaften zu einigen der Teilnehmer, die später unsere Führer und Dolmetscher für die ruandische Sprache, Kultur und Gesellschaft wurden. Ohne sie wären wir nie so weit gekommen und hätten nicht so viel verstanden, wie es uns bis heute gelungen ist. Das gilt insbesondere für Robert Ntabwoba, Jacques Sezikeye und Murigo Veneranda (Sie werden sie im Buch kennenlernen). Sie sind heute Teil des Netzwerks von Trauma-Tappern, das wir Peaceful Heart Network nennen.

Als Dr. Johnson und ich Robert Ntabwoba das erste Mal trafen, war er sehr skeptisch. *„Ich fand, es sieht dumm aus, dieses Klopfding, dumm und lächerlich. Aber ich dachte, wir werden schließlich dafür bezahlt, dass wir an dem Training teilnehmen“*, berichtet er. Nachdem er die Technik im Workshop gelernt und angewandt hatte und am nächsten Tag aufgewacht war, stellte er fest, dass seine Albträume weg waren. Es waren in dieser Nacht keine Killer in seinem Zimmer gewesen. Als er am nächsten Tag zum Training zurückkam, sagte er: *„Ich wusste nicht, dass ich traumatisiert war. Aber es scheint, dass dieses Tapping mich von diesen unangenehmen Gefühlen geheilt hat, von denen ich dachte, dass sie Teil von mir sind. Ich werde hier sein, wenn Sie das nächste Mal kommen. Ich möchte Ihnen helfen, diese Methode zu verbreiten.“* Und das tat er auch.

Wir haben in Ruanda ausgiebig und lange zusammengearbeitet. Später wurden wir in andere afrikanische Länder eingeladen, aber auch nach Europa und Kanada. Es war ein großer Vorteil für die Akzeptanz und das Verständnis der Methode, dass wir unsere unterschiedlichen Lebenserfahrungen und Hintergründe in die Trainings einbringen konnten.

Viele haben sich uns auf diesem Weg angeschlossen – das Peaceful Heart Network ist gewachsen, weil Menschen persönlichen erfuhren, dass (post-)traumatische Stresssymptome aufgelöst werden können.

Ulf Sandström:

Ich entdeckte die Trauma-Tapping-Technik, weil ich bei meiner Arbeit als Hypnotherapeut und Coach auf eine Sprachbarriere stieß.

Damals half ich Klienten, alle Arten von emotionalen Ungleichgewichten aufzulösen, viele davon aufgrund von Traumata in der Kindheit, die zu einem späteren Zeitpunkt im Leben erneut aktiviert wurden. Ich traf

viele Menschen, die emotionale Reaktionen auf Erinnerungen an sexuellen Missbrauch, Einschüchterung und Gewalttaten auflösen wollten, die 10–40 Jahre zuvor passiert waren und sie immer noch negativ beeinflussten.

Die Werkzeuge der Hypnotherapie und der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) bieten wunderbare Möglichkeiten, um diese Symptome aufzulösen. Allerdings sind diese Methoden vollständig sprachabhängig und einige meiner Klienten sprachen nur sehr begrenzt Schwedisch und Englisch. Ich begann mich zu fragen, ob es nicht einen anderen Weg geben könnte, das *Kampf-oder-Flucht*-Zentrum des Gehirns zu beruhigen, ohne dabei auf Worte angewiesen zu sein?

Ich begann, alle Möglichkeiten zur Auflösung von konditionierten Stressreaktionen zu analysieren, die ich finden konnte. Meine Nachforschungen führten mich zu dem Blog von Gunilla Hamne, die in Afrika herumreiste und Menschen mit emotionalem und traumatischem Stress half, ohne dabei sprachabhängige Interventionen zu nutzen. Sie berichtete, dass sie allen, die behandelt wurden, gleichzeitig beibringt, andere zu behandeln und die Technik so weiterzugeben. So entdeckte ich das Peaceful Heart Network und Trauma-Tapping. Konnte das wahr sein? Warum hatte ich nicht schon früher davon gehört?

Eine weitere E-Mail sorgt für weitere Veränderung

Hallo Gunilla,

ich habe Ihren fantastischen Blog gelesen und ich möchte diese Technik lernen, um sie Anderen beizubringen. Ich war viel in aller Welt unterwegs und ich bin zertifizierter Hypnotherapeut und in der Lage, z.B. Phobien und Ängste zu behandeln, aber das funktioniert nicht über Sprachbarrieren hinweg. Das, was Sie tun, scheint bei Traumata und Phobien unabhängig von der Sprache zu funktionieren? Wie können wir einen Weg finden, damit ich von Ihnen lernen kann?

Ulf Sandström, Stockholm, Schweden

Einige Monate später kamen Gunilla und ihr Kollege Robert Ntabwoba nach Stockholm und wir beschlossen uns zu treffen, damit sie meine Frau Melodie und mich ausbilden konnten.

Als Robert die Tapping-Technik an meiner Frau demonstrierte und sie „beklopfte“, fiel mir als erstes auf, wie einfach, elegant und effizient die Technik war – das übertraf alle meine Erwartungen. Kein Leiden, keine erneute Vertiefung in Details, sondern Integrität und Ruhe, nur das Klopfen mit den Fingerspitzen auf bestimmte Punkte.

Der Vater meiner Frau war gerade an Krebs verstorben und die Sitzung löste eine Menge der damit verbundenen Spannungen auf ganz sanfte Weise auf. War dies das Werkzeug zur Lösung von emotionalem und posttraumatischem Stress ohne sprachliche Intervention, nach dem ich gesucht hatte?

Mein analytischer und skeptischer Verstand erstellte eine Liste mit Fragen:

- Wie funktioniert es genau?
- Woher weiß man, dass die Ergebnisse dauerhaft sind?
- Welche wissenschaftlichen Erklärungen gibt es dafür?
- Gibt es klinische Studien dazu?
- Woher wissen wir, dass es sich nicht um einen Placebo-Effekt handelt?
- Wie präsentieren wir die Methode denjenigen, die sie brauchen?
- Warum ist diese Methode noch keine Standard-Erste-Hilfe-Intervention?

Ich habe Trauma-Tapping jedem erdenklichen Test unterzogen, den ich mir vorstellen konnte. Ich habe TTT auf unterschiedlichste Art in die Hypnotherapie integriert und ich habe TTT als eigenständige Interventionsmethode eingesetzt. Ich habe TTT an Menschen ausprobiert, die gegenüber alternativer Medizin aufgeschlossen sind, und auch an solchen, die darüber gelacht haben und es albern fanden. Die Ergebnisse waren durchweg positiv und übertrafen die Erwartungen bei weitem.

Als Gunilla und Robert zwei Monate später wieder nach Ruanda zurückkehrten, fragten sie mich, ob ich sie vor Ort begleiten wolle, was ich gerne tat. Als ich in Ruanda Überlebenden des Völkermordes TTT in Gruppentrainings beibrachte, erlebte ich, dass Heilung¹ wirklich möglich ist. Als

1 Definition siehe Glossar

ich feststellte, dass die dort praktizierte Kombination von TTT mit musikalischer Interaktion, sowohl beim Training als auch bei der individuellen Anwendung eine eigenständige Methode ist – da wusste ich, dass dies das Richtige für mich war, denn ich bin seit meinem fünfzehnten Lebensjahr auch professioneller Musiker. Noch im selben Jahr trat ich dem Peaceful Heart Network als Mitbegründer bei, um diese Methode den Menschen zugänglich zu machen, die sie am dringendsten brauchen.

Wenn Sie bereits irgendeine Art von therapeutischer Tätigkeit praktizieren und nach einer sehr nützlichen Ergänzungsmodalität suchen, oder wenn Sie nur eine einzige Methode kennenlernen möchten, die für jeden Menschen hilfreich sein kann, der emotionalen oder posttraumatischen Stress erlebt, ist dies eine großartige Methode: TTT!

Ulf Sandström nach einem Workshop in Cuyve
an der Grenze zwischen Ruanda und Kongo



Anregungen zur Nutzung dieses Buches

Im Inhaltsverzeichnis können Sie sich einen Überblick über die einzelnen Kapitel dieses Buches verschaffen. Dort steht, worum es in den einzelnen Kapiteln geht und auf welcher Seite das Kapitel beginnt. Am Ende des Buches finden Sie ein Glossar mit häufig verwendeten Begriffen. Außerdem gibt es ein Namensverzeichnis und ein Schlagwortverzeichnis, über das Sie Schlüsselinformationen und die zugehörigen Seitenzahlen finden können.

Wie man die Trauma-Tapping-Technik erlernen kann

Gehen Sie direkt zu Kapitel *Selbsthilfe mit TTT* und folgen Sie dort einfach den Anweisungen. Es dauert nur fünf Minuten.

Wie man Selbsthilfemethoden nutzt

Es ist oft hilfreich, sich genauer über Neurobiologie und die Ursachen zu informieren, weshalb Körper und Geist so reagieren, wie sie es tun. Es ist gut, wenn man die Symptome von Stress und Trauma erkennen kann. Es ist hilfreich, neue Methoden auszuprobieren und aus den vielen Erfahrungsberichten nachzuvollziehen, wie diese Methoden anderen geholfen haben.

Wie man anderen helfen kann

In einer kritischen Situation können Sie jemandem, der in Not ist, Trauma Tapping anbieten. Im Kapitel *Schritt-für-Schritt-Anleitung zur TTT – Anwendung bei Anderen* finden Sie dazu eine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Wenn Sie mehr Informationen und persönliche Sicherheit haben wollen, empfehlen wir Ihnen, das ganze Kapitel *Eine TTT-Sitzung anbieten* zu lesen.

Wie Sie sich zertifizieren lassen können

Wenn Sie auf unsere Webseite gehen, können Sie sich kostenfrei für ein Online-Training und eine Zertifizierung anmelden und sich anschließend zertifizieren lassen. Das gibt Ihnen Sicherheit, dass das, was Sie tun, in Ordnung ist. Ein Zertifikat kann auch für manche Menschen, denen Sie TTT anbieten, ein Qualitätsnachweis sein.

Weitere Informationen finden Sie dazu auf unserer Webseite:

www.peacefulheart.se

Für Smartphone-Nutzer

An verschiedenen Stellen in diesem Buch finden Sie QR-Codes. Mit Hilfe Ihres Smartphones können Sie direkt auf Videomaterialien auf unserer Webseite zugreifen, die für die nebenstehenden Texte relevant sind. Gehen Sie auf Entdeckungsreise und probieren Sie TTT aus.

Lassen Sie uns über info@peacefulheart.se wissen, wie Sie damit zurechtkommen. Ihre Rückmeldung ist für unsere Arbeit wichtig.

Gunilla Hamne & Ulf Sandström

Turikumwe!

Unsere Arbeit ist inspiriert durch ein Wort auf Kinyarwanda,
der Sprache Ruandas, wo unsere Arbeit 2007 begann.

Das Wort Turikumwe bedeutet:

„Wir sind gemeinsam hier“.

Für uns bedeutet das, dass wir uns für unser gegenseitiges
Wohlergehen einsetzen und gleichzeitig für das Wohlergehen
der ganzen Menschheit.

Unser Motto ist „Open Source“:

Wir teilen unsere Ressourcen, Erfahrungen und Geschichten, um
Menschen inneren Frieden zu ermöglichen, damit wir alle miteinander
in Frieden leben können. Alter, Sprache, Gender, Hautfarbe
oder Herkunft sind unwichtig!

Turikumwe! Wir machen es gemeinsam!



Die thematischen Schwerpunkte dieses Buches

Dieses Buch hat vier thematische Schwerpunkte

1. Die Methoden – hier wird erläutert, wie Sie TTT und verwandte Techniken bei sich selbst und anderen anwenden können.
2. Erfahrungsberichte Überlebender von Katastrophen und Gewalttaten – diese sollen Sie inspirieren und bei der Einschätzung helfen, welche Ergebnisse Sie bei der Anwendung dieser Methoden erwarten können.
3. Wege zur Verbreitung der Methoden – damit möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie Ihre eigenen TTT-Friedensprojekte mit geringem finanziellem Aufwand oder sogar kostenfrei starten können.
4. Die grundlegenden Mechanismen von emotionalem und posttraumatischem Stress – diese werden erklärt, damit Sie leichter verstehen, wie einfach und doch effektiv damit umgegangen werden kann.

Sie werden in diesem Buch verschiedene Stimmen hören. Wir, die Autoren Gunilla Hamne und Ulf Sandström, haben das Ziel, TTT an möglichst viele Menschen weiterzugeben. Wir wollen dazu beitragen, dass zukünftig für den Umgang mit emotionalem und posttraumatischem Stress genauso unkomplizierte und einfache Interventionsmöglichkeiten zur Verfügung stehen wie die Mund-zu-Mund-Beatmung bei einem Ertrinkungsunfall: eine Erste-Hilfe-Methode für jeden, der in emotionalem Stress ertrinkt.

Der größte Teil des Textes ist aus der „Wir“-Perspektive geschrieben. Gelegentlich werden wir persönliche Erfahrungen aus der „Ich“-Perspektive teilen. Wir haben die hier beschriebenen Methoden direkt bei unseren eigenen emotionalen Problemen angewandt. Außerdem haben wir seit 2007 in Ruanda, Uganda, Kenia, Sierra Leone, im Südsudan, Kongo, Tschad sowie in Schweden, Finnland, Indien, USA und Kanada mit (traumatisierten) Menschen gearbeitet, sie diese Methoden gelehrt und darin trainiert.



Teilnehmende aus aller Welt bei einem
TTT-Workshop im West Sahara Flücht-
lingscamp in Algerien

WAS IST TTT ?





Teilnehmende bei einem Workshop
in New Delhi, Indien, bei der 9. Nationalen Hypnotherapie Konferenz

Erste Hilfe bei emotionalem und traumatischem Stress

In diesem Buch geht es um den Umgang mit emotionalem und traumatischem Stress auf individueller Ebene, auf der Ebene der Familie und der Gemeinschaft und schließlich auf nationaler und globaler Ebene.

Was wird als emotionaler und traumatischer Stress bezeichnet?

Der Schmerz eines Menschen kann von einem anderen niemals vollständig verstanden werden. In unserer Arbeit begegnen wir Kindern, die zusehen mussten, wie ihre Eltern vor ihren Augen durch Gewaltanwendung zu Tode kamen. Kinder, die sexuell und emotional missbraucht wurden, die ihrer Unversehrtheit, ihrer Kindheit und ihrer Bildungschancen beraubt wurden. Wir begegnen jungen Müttern, die vergewaltigt wurden und Kinder gebären, zu denen sie keine Beziehung aufbauen können.

Erfahrungen dieser Art können ein unsichtbares Gefängnis für die Psyche schaffen, das einen Menschen dazu zwingt, die emotionalen Reaktionen auf diese Erfahrungen jede Nacht als Alpträume und Flashbacks und jeden Tag in Form von Angst, Panikattacken oder Aggressionen erneut zu erleben.

So einfach es auch sein mag, den Stress zu verstehen, der durch Traumata diesen Ausmaßes entsteht – es gibt auch im Alltag vieler Menschen in den Teilen der Welt, wo Frieden und materieller Wohlstand herrschen, emotionalen Stress, der ebenso gefährlich für ihre geistige und körperliche Gesundheit ist. Auch unter den besten Rahmenbedingungen können Traumata entstehen, wenn man missverstanden oder gemobbt wird, wenn man sich anders oder ungeliebt fühlt.

Stress wirkt sich auch auf unser Immunsystem aus und trägt auf lange Sicht vermutlich zur Entstehung von körperlichen Krankheiten wie z.B. Krebs und Herzproblemen bei.

Die Trauma-Tapping-Technik und die anderen in diesem Buch beschriebenen Methoden sind deshalb nicht nur hilfreich beim Umgang mit traumatischem Stress, sondern ebenso nützlich für den Umgang mit milderen Formen von emotionalem Stress.

Wie erkennt man traumatischen Stress?

Viele Menschen in Konflikt- oder Postkonfliktgebieten wissen nicht, dass sie traumatisiert sind. Wir beschreiben es manchmal so: ein Fisch ist nicht in der Lage, das Wasser zu erklären, vielleicht ist er sich dessen nicht einmal bewusst.

Unser Kollege Robert Ntabwoba berichtet über seine Erfahrungen:

Ich wurde in einer Familie geboren, die der ethnischen Gruppe der Tutsi angehört, und wenn Sie über Ruanda und die Ereignisse während der 100 Tage des Völkermordes ab April 1994 Bescheid wissen, können Sie sich vorstellen, wie schrecklich diese Zeit war. Ich war elf Jahre alt und glauben Sie mir, ich weiß, wie schwer es sein kann, ein normales Leben zu führen, wenn man eine solche Tragödie überlebt hat.

Ich versteckte mich im Gebüsch und verbrachte mehrere Nächte und Tage allein im Regen in einem großen Graben, ohne Essen und in der Nähe der Mörder. Ich konnte den Mördern entkommen, aber es war mir nicht bewusst, wie all diese Momente und was ich gesehen hatte, mein Leben veränderten und beeinflussten.

Ende 1994 war der Völkermord offiziell vorbei, aber in vielen von uns lebte die Erinnerung an diese furchtbare Zeit noch jahrelang weiter. Alles, was ich gesehen hatte, äußerte sich in Albträumen, so als würden diese furchtbaren Dinge immer wieder passieren, und obwohl das beängstigend war, schien es mir ganz normal zu sein.

Bevor ich behandelt wurde und lernte, wie ich anderen mit der Trauma-Tapping-Technik helfen kann, erlebte ich den Völkermord jede Nacht erneut ... Sie können sich vorstellen, welche Auswirkungen das auf meine Tage hatte; meist waren es unglückliche Tage.

Heilung ist möglich, aber nur, wenn man sich behandeln lässt. Ich wusste nicht, dass ich traumatisiert war. Ich dachte, all diese Probleme kämen davon, weil ich den Völkermord durchlebt hatte. Ich war unsicher, hatte Albträume und wurde grundlos wütend. Ich dachte: ‚So ist das Leben eben.‘ Ich hatte keine Ahnung, dass es eine Art Krankheit war, an der ich litt. Erst jetzt weiß ich das, denn seit ich behandelt wurde und Trauma-Tapping gelernt habe, fühle ich mich ganz anders.

Manchmal brauchen Menschen Beispiele für Symptome, um zu verstehen, dass es sich dabei um Symptome von posttraumatischem Stress handeln kann. Während eines TTT-Trainings in der Gemeinde Mumosho im Ostkongo fingen wir an, über Traumasymptome zu sprechen und listeten sie an der Tafel im Klassenzimmer auf, zum Beispiel Schlafprobleme, Hoffnungslosigkeit, verrücktes Verhalten oder Aggressivität.

Die Teilnehmer riefen aus:

„Vielleicht verhält sich Mama Rose deshalb so seltsam, sie rennt nackig herum. In Wirklichkeit ist sie aber traumatisiert.“

„Aha, deshalb schlafe ich so schlecht.“

„Ach, deshalb heulen die Kinder meiner Nachbarin nachts.“

Jemand sagte sogar:

„Beschreiben Sie da gerade mich? Ich habe all diese Symptome.“

Außer der Verwendung der Skala der subjektiven Belastungseinheiten (SUD – Subjective Units of Distress) mit Werten zwischen 0 und 10 messen wir den traumatischen Stress nicht und stellen auch keine Diagnosen, weil wir das in unserem Kontext nicht für nötig halten. Unsere Definition von traumatischem Stress lautet, dass Ihnen eine emotional aufgeladene Erinnerung oder Reaktion aus der Vergangenheit in Situationen, die Sie nicht kontrollieren können, immer wieder in den Sinn kommt und Sie auf verschiedene Weise in Bedrängnis bringt. Wenn das der Fall ist, kann TTT helfen, diesen Kummer und die damit verbundenen negativen Emotionen und Reaktionen zu lindern.

Wir können nie sagen, dass ein Trauma „größer“ sei als ein anderes. Wir glauben, dass es unmöglich ist, Leid oder Schmerz anders als subjektiv zu messen.

Nachfolgend finden Sie eine beispielhafte Aufzählung von Symptomen aufgrund von emotionalem und posttraumatischem Stress (siehe auch Kapitel *Anzeichen von emotionalem und traumatischem Stress*):

- Schlafprobleme
- Magenprobleme
- Kopfschmerzen
- Gedächtnisprobleme
- Bluthochdruck

- Alkohol- und Drogenprobleme
- Angst, Besorgnis
- Furcht
- Zorn
- Konzentrationsprobleme
- Flashbacks bzw. plötzliches Wiedererleben der Vergangenheit wie in einem Blitzlicht

Fazit

Fühlen Sie sich emotional unwohl? Lassen Sie sich auf dieses unbehagliche Gefühl ein und wenden Sie Trauma-Tapping an.

Die Entstehung von TTT

Die Wirkung der sensorischen Behandlung in Form von Tapping bzw. Klopfen wurde erstmals von Dr. Roger Callahan beschrieben. Er war auf der Suche nach einer Behandlungsmethode für die Wasserphobie einer Frau namens Mary und kombinierte seine Kenntnisse in klinischer Psychologie mit Akupunktur und Kinesiologie. Mary war die erste Person, die erfolgreich mit Tapping behandelt wurde. Dreißig Jahre später war sie in der Oprah-Winfrey-Show zu Gast und versicherte, dass sie noch immer frei von ihrer Phobie war.

Dr. Callahan begann dazu systematischer zu forschen und entwickelte ein vollständiges System zur Behandlung von emotionalem Stress, Phobien und anderen Symptomen. Dabei werden Muskeltests durchgeführt und je nach Symptom oder Diagnose unterschiedliche Akupunkturpunkte beklopft. Er nannte diese Behandlungsmethode Thought Field Therapy (TFT – Gedankenfeldtherapie).

Einer von Dr. Callahans Schülern, Gary Craig, der einen ingenieurwissenschaftlichen Hintergrund hatte, vereinfachte TFT, um sie als Selbsthilfemethode für jedermann zugänglich zu machen. Die wesentliche Vereinfachung bestand darin, einfach alle in TFT verwendeten Akupunkturpunkte zu beklopfen, statt zu versuchen, die für ein bestimmtes Problem speziell wirksamen Akupunkturpunkte zu identifizieren. Gary Craigs Version wird als Emotional Freedom Techniques (EFT) bezeichnet. Seit Gary Craig EFT entwickelt hat, entstanden mehr als 30 verschiedene Varianten von Tapping- bzw. Klopftechniken.

Ein weiterer Schüler von Dr. Callahan, Dr. Carl Johnson, fokussierte sich darauf, seinen Kollegen im US Marine Corps zu helfen, die mit Stresssymptomen aus dem Vietnamkrieg zurückkamen. Er konzentrierte sich dabei speziell auf den Bereich von posttraumatischem Stress. Während seiner Arbeit im Kosovo stellte Dr. Carl Johnson fest, dass TFT unglaubliche Ergebnisse bei Überlebenden des Konflikts erzielte.

Als sich Gunilla Hamne und Carl Johnson in Ruanda 2007 trafen, um Waisenkinder zu unterrichten und zu behandeln, nutzte Carl Johnson den Muskeltest. Diese Methode aus der Kinesiologie hatte Dr. Roger Callahan verwendet, um herauszufinden, auf welche Kombination von Akupunk-



Marhonyi Namegabe in Mumosho, Kongo, nutzt TTT in ihrer Schule und Gemeinde

turpunkten für die Behandlung unterschiedlicher Probleme geklopft werden muss. Carl Johnson nutzte auch die als 9-Gamut-Verfahren bezeichneten Augenbewegungen.

Es war schwierig, den Teilnehmenden die Anwendung des Muskeltests beizubringen und die Augenbewegungen des 9-Gamut-Verfahrens waren einigen Menschen unheimlich und andere empfanden sie als unangenehm. Ausgehend von diesen Erfahrungen vereinfachte Gunilla Hamne das Verfahren weiter und entwickelte die Version, die jetzt Trauma-Tapping-Technik oder kurz TTT genannt wird. Dabei übersprang sie den Muskeltest, verwendete als Tapping- bzw. Klopfpunkte¹ für alle Klienten die identischen Punkte und ersetzte die Augenbewegungen durch zwei tiefe Atemzüge. Die Ergebnisse waren sehr positiv und die Methode war leicht anzuwenden, zu lehren und zu verbreiten.

Bei TTT verwenden wir abweichend von anderen Tapping-Varianten keine Eingangsstatements oder Affirmationen, weil sie einerseits re-traumatisierend wirken können und andererseits, weil viele Menschen sich wohler fühlen, wenn sie ihre traumatische Erfahrungen nicht in Worte fassen und aussprechen müssen, sondern sich ganz auf den inneren Prozess konzentrieren können.

Wie bereits erwähnt: Der Vorteil des Arbeitens ohne Worte besteht insbesondere bei der Arbeit mit Gruppen darin, dass niemand beschreiben muss, was er erlebt hat - denn das kann mit Scham, Schuld oder sensiblen Informationen verbunden sein, die man lieber für sich behalten möchte. Wenn Sie TTT in Gruppen anwenden, empfehlen wir stattdessen z.B. das Somatische Gedicht (siehe Kapitel *Das Somatische Gedicht*) als Einstieg, um sich mit den entsprechenden Emotionen zu verbinden.

Wir haben die Trauma-Tapping-Technik soweit vereinfacht und sie dadurch übertragbar, inhaltsunabhängig und kulturneutral gestaltet, damit große Gruppen von Menschen die Vorteile erfahren können, ohne dass persönliche Fragen, Abreaktionen oder gesprochene Worte erforderlich sind. Dies ist besonders nützlich und wichtig, wenn man mit Sprachbarrieren konfrontiert wird. Diese können durch diesen Ansatz weitgehend umgangen werden und das macht TTT ungeheuer breit einsetzbar.

1 Im Weiteren als TTT-Punkte bezeichnet, siehe Kapitel *Die Trauma-Tapping-Technik* (TTT)

Die entscheidenden Eigenschaften von TTT, wie wir sie lehren und verbreiten, sind:

- Inhaltsunabhängigkeit und Kulturneutralität
- Von jedem reproduzierbar
- Eine Erste-Hilfe-Methode
- Einfach zu merken
- Selbstermächtigend
- Zu 99% sprachfrei
- Effizient und wirkungsvoll genug, um (inneren) Frieden für Einzelpersonen und die Gesellschaft zu bringen
- Leicht mit anderen Therapie- oder Behandlungsmethoden kombinierbar
- Hervorragend mit Musik und Tanz kombinierbar
- Einfach zu verbreiten

Warum diese Punkte?

Bei der Anwendung von TTT stimulieren wir 14 spezifische Punkte am Oberkörper. Die gleichen Punkte werden in ähnlichen psychosensorischen Techniken wie TFT und EFT stimuliert. Warum werden gerade diese Punkte genutzt?

Jede Berührung der Haut erzeugt einen sensorischen Reiz und löst elektrochemische Signale im Körper aus, die vom Gehirn registriert werden. Dadurch wird das Nervensystem aktiviert, wodurch Reaktionen und die Produktion von Hormonen und Neurochemikalien ausgelöst werden.

Manche Körperstellen sind empfindlicher und registrieren mehr Informationen als andere; um eine allgemeine Vorstellung davon zu bekommen, können Sie das Klopfen unter dem Auge z.B. mit dem Klopfen auf dem Knie vergleichen. Die bei TTT verwendeten Punkte entsprechen Punkten, die seit über 5.000 Jahren in der traditionellen chinesischen Medizin bei Behandlungsmethoden wie Akupunktur, Akupressur und Shiatsu verwendet werden. Wahrscheinlich könnten auch andere Punkte verwendet werden, aber wir wissen aus Erfahrung, dass die bei TTT verwendeten Punkte sowohl hoch wirksam als auch leicht zu merken sind, und deshalb benutzen wir genau diese Punkte.

Weshalb zwei Klopfrunden?

Eine TTT-Sitzung ist erst dann beendet, wenn die komplette TTT-Sequenz mit zwei Klopfrunden durchgeführt wurde.

Nach unserer Erfahrung beginnt die Veränderung während der ersten TTT-Klopfrunde. Auch die Atemzüge zwischen den beiden Runden beruhigen das Nervensystem. Die zweite TTT-Klopfrunde schiebt oft Emotionen, Bilder oder Symptome noch weiter weg oder löst sie ganz auf.

Waschen und Spülen

Während des Völkermordes in Ruanda wurden vor allem Männer und Jungen getötet, da man annahm, dass sie Soldaten werden und sich wehren würden. Aus diesem Grund werden viele unserer Workshops in Ruanda für die Witwen des Völkermordes durchgeführt.

Einmal führten wir in einem Dorf namens Ngororero, hoch oben auf einem der tausend Hügel Ruandas, im Schatten eines großen Mangobaums neben der Schule einen Workshop durch. Alle Teilnehmenden saßen auf dem Boden und die anderen Dorfbewohner versammelten sich neugierig, um zu sehen, was vor sich ging. Einige lachten, zeigten auf uns und kommentierten die klopfenden Gesten. Eine Gruppe von Kindern in Schuluniformen kicherte.

Als wir die Verfahrensschritte ein paar Mal durchgegangen waren, fragte eine der Witwen: „Warum sollen wir die TTT-Klopfrunde zweimal machen? Es scheint doch unnötig, das Gleiche noch einmal zu wiederholen.“

Unser Kollege Robert Ntabwoba antwortete: „Das ist wie beim Wasche waschen. Wenn ihr eure Wäsche wascht, dann seift Ihr sie zuerst ein und schrubbt sie, stimmt’s?“

Die Frauen nickten mit dem Kopf und bestätigten, was er gesagt hatte.

„Das entspricht sozusagen der ersten TTT-Klopfrunde – verstanden? Anschließend nehmt ihr die Wäsche aus dem Seifenwasser und wringet sie aus. Das Auswringen entspricht dem Atmen zwischen den beiden TTT-Klopfrunden. Dann holt Ihr sauberes Wasser in Euren Eimer und spült die Kleidung aus, nicht wahr?“

Die Frauen nickten wieder bestätigend.

„Das ist die zweite TTT-Klopfrunde. Und dann wringt Ihr die Wäsche wieder aus und hängt sie zum Trocknen in die Sonne, stimmt's?“

„Aber“, fügte er hinzu, „wenn ihr nach dem Aufhängen seht, dass noch einige Schmutzflecken auf der Wäsche sind, dann werdet ihr sie doch noch einmal waschen, oder? Genauso verhält es sich mit dem Klopfen: Wenn ihr nach zwei Runden Klopfen feststellt, dass ihr noch immer Unbehagen verspürt, dann macht ihr einfach noch weitere TTT-Klopfrunden.“

Lachen und Beifall. Waschen und Spülen. Das ist TTT.

Zwei Runden TTT ist
wie Waschen und
Spülen



Trauma-Tapping als Methode vorstellen

Es gibt verschiedene Anwendungsgebiete, für die TTT als Interventionsmethode vorgestellt werden kann. Wir unterteilen diese Anwendungsgebiete in drei Kategorien:

1. Eine Entspannungsmethode für alle Arten von Stress

In der Schule, bei der Arbeit mit älteren Menschen, mit Flüchtlingen oder an einem vergleichbaren Arbeitsplatz können Sie – auch über Sprachbarrieren hinweg – TTT als Entspannungsmethode für alle Arten von Stress vorstellen. Die meisten Menschen, die TTT anwenden, werden sich nach einer Sitzung entspannt fühlen, und zwar unabhängig davon, ob TTT in größeren Gruppen angewandt wird, ob man TTT bei sich selbst anwendet oder ob man von einem anderen Menschen beklopft wird. Wenn wir TTT als Entspannungsmethode vorstellen, erörtern wir die Ursachen von Stress. Wir laden die Leute ein, diese Methode auszuprobieren, um sich ruhiger zu fühlen.

2. Eine eigenständige Interventionsmethode und eine Ergänzung zu anderen Therapie- oder Körperbehandlungsmethoden

TTT ist ein eigenständig wirksames therapeutisches Werkzeug. Wenn Sie Berater, Psychotherapeut, Coach, Massage- oder zum Beispiel Shiatsu-Therapeut sind, ist TTT auch eine wirkungsvolle ergänzende Interventionsmethode. Wenn während der Behandlung Stress durch emotional belastende Gedanken und Erinnerungen aufkommt, können Sie TTT als eine Möglichkeit einführen, um diesen Stress abzubauen, und anschließend mit Ihrer eigentlichen Therapiemethode fortfahren.

3. Eine Erste-Hilfe-Methode bei Stress und Trauma

TTT ist ein wirkungsvolles Erste-Hilfe-Werkzeug und deshalb der zentrale Baustein unseres Konzeptes First Aid Stress & Trauma – F.A.S.T. Eine einzige Anwendung von TTT kann traumatischen Stress durch langjährige, emotional aufgeladene Erinnerungen auflösen, unabhängig davon, ob sie bewusst erinnert, im Körper als Schmerz, Unbehagen oder als undefinierte schlechte Allgemeinbefindlichkeit wahrgenommen werden. (Anwendung siehe Kapitel *Die Trauma-Tapping-Technik (TTT)*).

Ein kleiner Vogel

Dies ist die Geschichte von der Gazelle, die nicht schlafen kann und darüber am Wasserloch mit dem Zebra spricht, erzählt in der Tradition der afrikanischen Geschichtenerzähler:

Die Gazelle fragt sich, ob sie nicht schlafen kann, weil sie in ständiger Angst vor dem Krokodil lebt. Das Zebra kennt das Gefühl, es hat aber seine eigenen Probleme mit Albträumen und Flashbacks, weil es von einem Löwen gejagt wurde. Die Gazelle und auch das Zebra sind beide sehr müde. Obwohl in diesem Tal seit Monaten weder ein Löwe noch ein Krokodil gesehen wurden, leben sie beide in ständiger Furcht, sie springen beim kleinsten Geräusch auf und schreien ihren Nachwuchs grundlos an.

In diesem Tal lebt auch ein kleiner Vogel, der in den Zähnen des Krokodils pickt, wenn dieses mit offenem Maul in der Sonne schläft. „Stell dir vor ...“, sagte die Gazelle zum Zebra, „Stell dir vor, so ein Vogel könnte kommen und uns jetzt, während wir uns unterhalten, die Sorgen aus dem Kopf und Körper picken...“

Der kleine Vogel hörte das und landete auf dem Kopf des Zebras. „Wie kann ich dir helfen?“ fragte er. „Wir sind beide sehr müde und wissen nicht, warum, denn hier herrscht seit einiger Zeit keine Gefahr mehr“, antwortete das Zebra. Der kleine Vogel stieg hoch in die Luft auf, so hoch, dass er die Ruhe des Wassers, das Grün des Grases und die Lebensenergie des Zebras sehen konnte ... und diese Energie sah aus wie kleine Flüsse reinen Lebens, die von den Hufen über den Kopf zum Herz und drum herum flossen... aber einige dieser Flüsse schienen nicht richtig zu fließen. Es sah aus, als ob sie ausgetrocknet oder blockiert wären.

Während das Zebra in dieser Nacht die Sterne betrachtete, begann der kleine Vogel mit seinem Schnabel fest, aber sanft zu klopfen, um die Flüsse des Lebens unter den Augen des Zebras ... an der Seite des Kopfes ... über den Lippen, unter den Lippen ... wieder zum Fließen zu bringen. Der kleine Vogel war wie ein Trommler, der trommelt, damit das Leben zurückkommt.

Auf einmal atmete das Zebra zweimal richtig tief durch und plötzlich fühlte es sich, als ob eine Last von ihm abfiel, als ob es wieder Luft bekäme, nachdem es in einer Höhle eingeschlossen gewesen war, als ob es nach langer Dunkelheit wieder Licht sehen könnte ...

„Was hast du gemacht, kleiner Vogel?“ fragte das Zebra. Aber der kleine Vogel war weggefliegen ... Das Zebra versuchte der Gazelle zu erklären, was passiert war, aber für die Gazelle klang es wie ein Märchen, so unwahrscheinlich schien ihr diese Geschichte zu sein ...

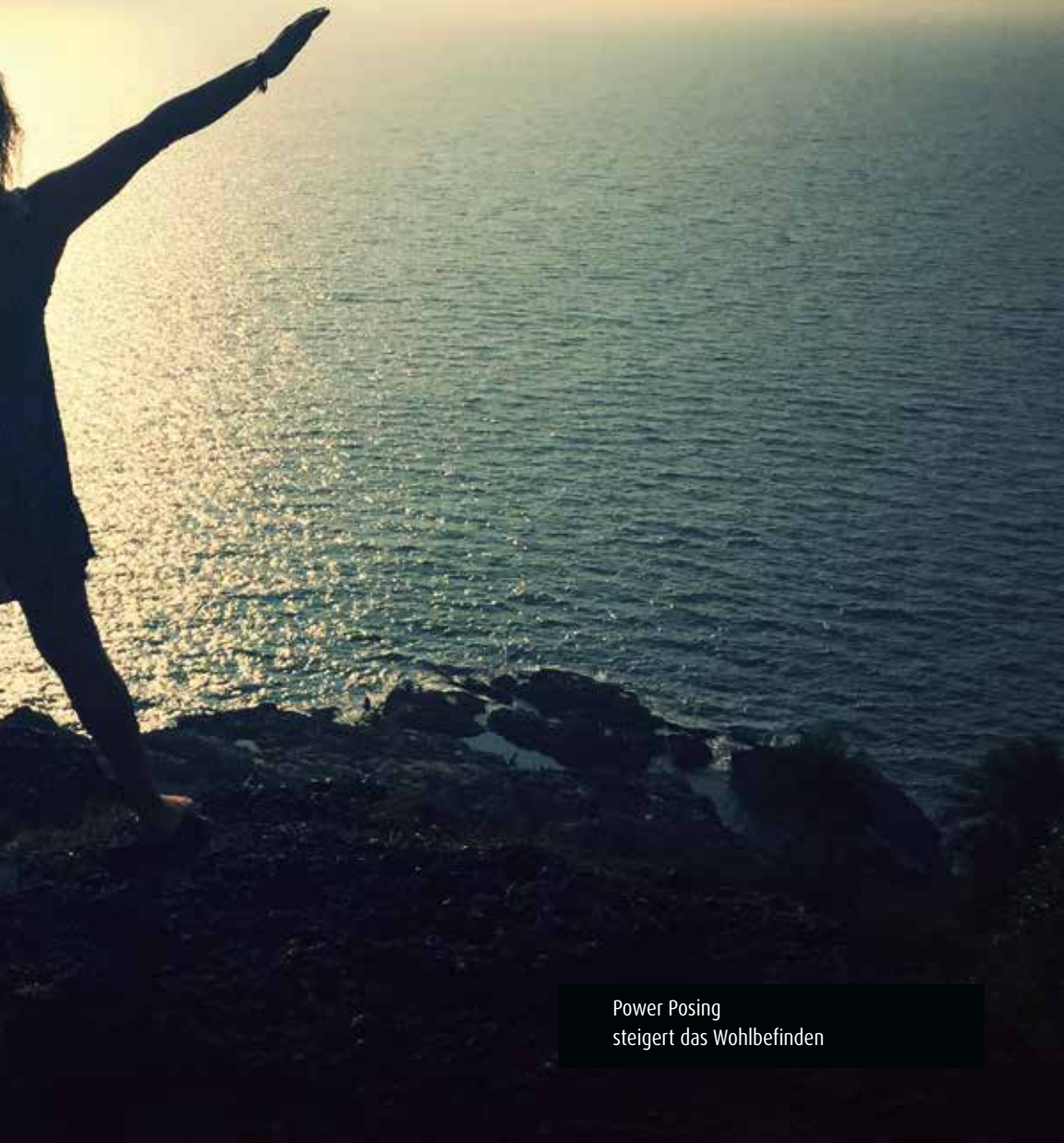
Als die Gazelle in dieser Nacht einzuschlafen versuchte, klopfte das Zebra mit der Spitze seines Hufes ganz sanft, aber fest auf dieselben heilenden Punkte um die Augen, Lippen, auf der Brust und den Hufe der Gazelle, und da reagierte die Gazelle ganz anders ... zuerst war sie irritiert, dann begann sie zu weinen, zu zittern, zu schlafen ... und das mit einem Lächeln, mit dem nur die Sonne konkurrieren konnte ... Und wie der kleine Vogel weiß und wie der Fluss des Lebens erzählen kann, ist Heilung möglich und kann sogar weitergegeben werden ...



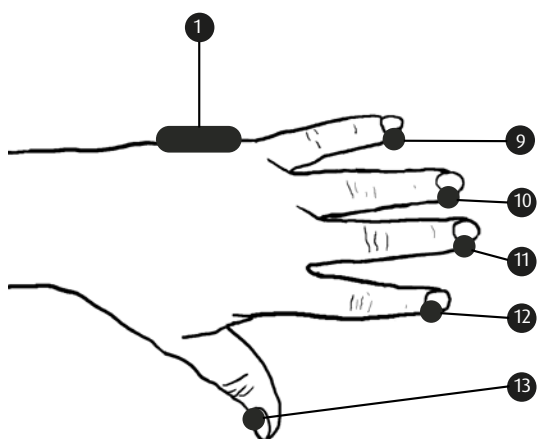
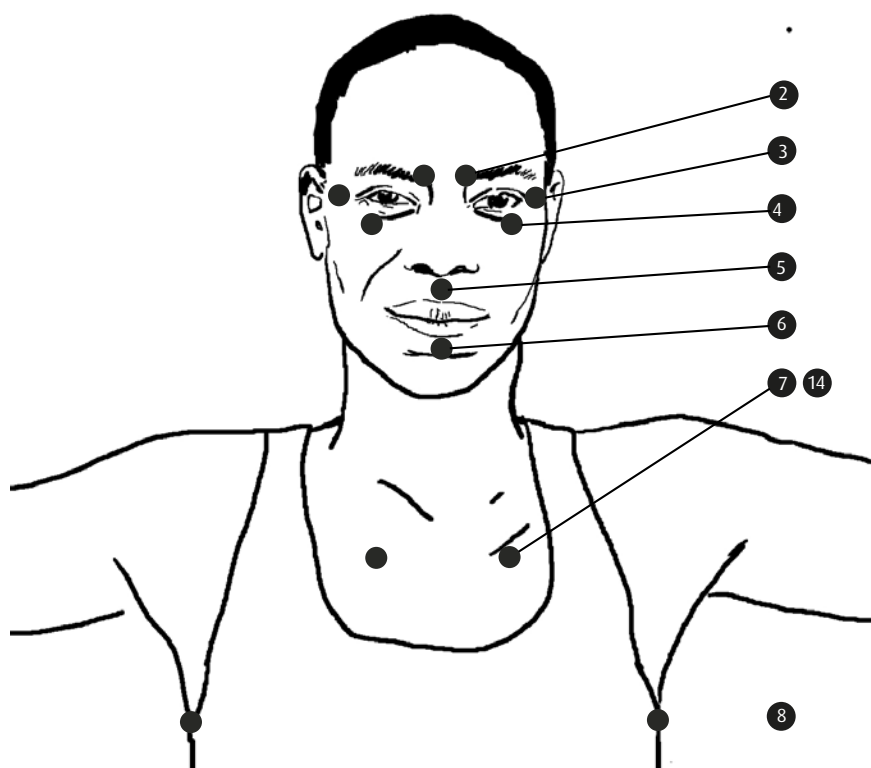
Ein Vogel vor unserem
Guesthouse in Kigali, Ruanda



SELBSTHILFE MIT TTT



Power Posing
steigert das Wohlbefinden



Die Trauma-Tapping-Technik (TTT)

So wird Trauma-Tapping durchgeführt. Zunächst sollten Sie die grundlegenden Schritte dieser Technik kennenlernen. Im weiteren Text wird auch auf die Wirkmechanismen eingegangen. Sie können diese Technik bei sich selbst oder bei anderen anwenden.

1. Stellen Sie eine ganz leichte Verbindung zu der Emotion her, die Sie belastet.
2. Klopfen Sie 15 Mal fest und präzise auf die in der Abbildung gekennzeichneten Punkte. Das ist eine TTT-Klopfrunde bzw. kurz eine Klopfrunde.
3. Atmen Sie zweimal tief durch – schnell einatmen und langsam ausatmen.
4. Wiederholen Sie die TTT-Klopfrunde wie bei 2. beschrieben.
5. Atmen Sie zweimal tief durch – schnell einatmen und langsam ausatmen.
6. Entspannen Sie sich und atmen Sie wieder normal.
7. Bei der Anwendung bei einer anderen Person halten Sie abschließend deren Hand zwischen Ihren Händen und warten Sie, bis sie entspannt ist. Sie können die Person vorab bitten, auf alle Veränderungen zu achten.

Die Punkte

1. Handkante („Karatepunkt“)
2. Zwischen den Augenbrauen
3. Am Ende der Augenbraue am Knochen
4. Unter dem Auge auf dem Wangenknochen
5. Unter der Nase
6. Unter der Unterlippe
7. Unterhalb des Schlüsselbeins sowie auf dem gesamten Brustkorb, als ob Sie trommeln
8. Unterhalb der Achsel auf Brusthöhe
9. Innenseite des ersten Fingerglieds am kleinen Finger
10. Innenseite des ersten Fingerglieds am Ringfinger
11. Innenseite des ersten Fingerglieds am Mittelfinger
12. Innenseite des ersten Fingerglieds am Zeigefinger
13. Außenseite des ersten Fingerglieds am Daumen
14. Unterhalb des Schlüsselbeins sowie auf dem gesamten Brustkorb (vgl. 7.)

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Selbstanwendung von TTT

Denken Sie an irgendetwas, das Sie belastet und klopfen Sie mit zwei Fingern 15 Mal fest und präzise in einem ziemlich schnellen Tempo auf jeden der oben genannten Punkte. Atmen Sie zweimal tief durch und wiederholen Sie die TTT-Klopfrunde ein zweites Mal. Atmen Sie anschließend noch zweimal tief durch.



1



2



3



4



5



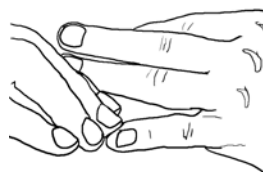
6



7



8



9



10



11



12



13



14

Wiederholen Sie die TTT-Klopfrunde bei Bedarf mehrfach, solange bis das Gefühl der Belastung nachgelassen hat und Sie zur Ruhe gekommen sind.



Ein Workshop in Cyuve, Ruanda, in der Nähe der Grenze zum Kongo

EINE TTT-SITZUNG ANBIETEN





Ein TTT-Training in der Türkei

Wo und wie kann TTT angewandt werden?

Entgegen der landläufigen Meinung kann ein Trauma geheilt werden; ein Trauma ist keine lebenslange Strafe.

Dr. Peter Levine

Jede Art von emotionalem und traumatischem Stress kann mit TTT adressiert werden. Dies bestätigt unsere Erfahrung aus der jahrelangen Arbeit mit der Trauma-Tapping-Technik in Ruanda, Sierra Leone, Kenia, Uganda, im Kongo, Tschad, Südsudan, Senegal, in Indien, Kanada, Schweden, Dänemark und Finnland. Wir haben mit den am meisten gefährdeten Personen der Gesellschaft in jedem dieser Länder gearbeitet und mit Fachleuten, die mit diesen Personengruppen zu tun haben. Seit wir 2007 zusammen mit dem Traumaexperten Dr. Carl Johnson angefangen haben, Waisenkinder des Völkermordes in Ruanda in TTT zu unterrichten, haben wir mit Opfern sexueller Gewalt, Vergewaltigungsopfern, Kriegsopfern, Flüchtlingen, ehemaligen Kindersoldaten, Folteropfern, Witwen und ihren Familien gearbeitet. Sie alle sind Überlebende der unvorstellbarsten Gewalttaten und Kriegsverbrechen und wir haben in der Praxis tausendfach erlebt, dass sie Heilung erfahren können.

Vor einer Sitzung

Bevor Sie jemandem eine TTT-Sitzung anbieten, sollten Sie einige Dinge bedenken:

Heilung ist möglich

Nach unserer Erfahrung ist es möglich, den posttraumatischen Stress aufgrund sehr schwerer emotionaler Traumata zu heilen bzw. aufzulösen.

Allerdings sollte der Begriff Heilung¹ definiert werden: Es geht nicht darum, zu vergessen, was Ihnen widerfahren ist. Es geht darum, sich an das, was passiert ist, erinnern zu können, ohne dass dadurch emotional belastende Reaktionen ausgelöst werden, die in der jetzigen Situation unangebrachten Stress verursachen. Stressreaktionen, die von einem traumatischen Ereignis ausgelöst wurden, können 15 bis 20 Jahre oder länger anhalten. Wir können nachvollziehen, dass die Behauptung, diese könnten in einer oder wenigen TTT-Sitzungen aufgelöst werden, völlig absurd erscheinen mag. Aber genau das ist eine regelmäßige Erfahrung bei unserer Arbeit. Wir haben persönlich tausende Überlebende von Völkermord, Krieg, Sklaverei, Verstümmelung, Vergewaltigung und Gewalt getroffen und ihren Heilungsprozess miterlebt. Unsere Botschaft ist deshalb: Heilung ist möglich.

Kongruenz, Zuversicht und Zentriertheit

Kongruenz und Vertrauen in das, was man tut und weshalb man es tut, sind das wichtigste Kapital bei der Arbeit mit emotionalen Traumata mittels TTT oder jeder anderen Behandlungsmethode. Ohne diese Voraussetzungen wird die Behandlung oder der Unterricht nicht erfolgreich sein. Ebenso wichtig ist es, dass Sie präsent sind und sich auf das Wohlbefinden der Person konzentrieren, die Sie betreuen. In einer Sitzung geht es nur um diese Person. In sich selbst zu ruhen ist eine wichtige Voraussetzung für jede heilende Tätigkeit, aber auch für das Leben im Allgemeinen. Übungen wie Meditation, Gebet, Qigong, Achtsamkeit und Entspannung sind dafür hilfreich. Wir empfehlen auch die Selbstanwendung von TTT und Do-In-Selbstmassage (siehe Kapitel *Do-In-Selbstmassage*).

1 siehe Glossar

Stehen, Sitzen oder Liegen

Wir wenden TTT an und lehren es sowohl im Stehen als auch im Sitzen. Die Technik kann aber genauso gut bei jemandem angewandt werden, der liegt, vor allem bei Kranken, Wöchnerinnen oder bei einem einschlafenden Kind. Seien Sie vor allem vorsichtig, wenn Sie bei jemanden, der sehr verzweifelt ist, TTT im Stehen anwenden, weil der Entspannungseffekt der Anwendung zu ‚weichen Knien‘ führen kann.

Sitzen wie zwei aneinander vorbeifahrende Schiffe

Wir empfehlen Ihnen, sich so zu setzen, dass die Stühle wie zwei Schiffe stehen, die aneinander vorbeifahren. Diese Position ermöglicht es Ihnen, bei Ihrem Gegenüber alle TTT-Punkte gut zu erreichen, ohne in die persönliche Distanzzone der zu behandelnden Person einzudringen.

Erklären Sie vor und während der TTT-Anwendung, was Sie tun

Erklären Sie immer, was Sie tun werden und zeigen Sie die TTT-Punkte an sich selbst. Holen Sie stets vor der TTT-Anwendung bei der zu behandelnden Person die Erlaubnis ein, sie an diesen Punkten zu berühren. Wenn die Augen der Person während der Sitzung geschlossen sind, lassen Sie sie wissen, wann Sie Ihre Hände weiterbewegen, indem Sie z. B. sagen: „Jetzt werde ich Ihre Stirn berühren.“ So fühlt sich die behandelte Person sicher und kann sich entspannen, ohne von Ihrer Berührung überrascht zu werden. Informieren Sie sich im Kapitel *Stress verstehen* genauer über die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Stress und Trauma.

Augen offen oder geschlossen halten?

Es ist in Ordnung, wenn eine Person die Augen während der TTT-Anwendung offen hat, aber die Wirkung kann bei geschlossenen Augen stärker sein, da die behandelte Person sich so entspannen und auf ihre inneren Empfindungen konzentrieren kann. Außerdem können Sie dann beobachten, ob die Augenlider Ihres Gegenübers flattern – das ist ein guter Hinweis dafür, dass der Entspannungsprozess beginnt.

Seien Sie demütig

Versprechen Sie niemals vor einer Sitzung ein bestimmtes Ergebnis. Jeder Mensch ist einzigartig und manchmal zeigen sich die Ergebnisse einer Sitzung erst einen Tag oder eine Woche später, je nach dem welcher Stimulus erforderlich ist, um die Stressreaktion auszulösen.

Sie könnten sagen:

„Wenn Sie eine Methode kennenlernen wollen, die es Ihnen ermöglicht, sich zu entspannen, kann ich sie Ihnen zeigen.“

„Ich kenne eine Methode zum Abbau von emotionalem Stress, die auch bei schweren traumatischen Erlebnissen hilfreich sein kann. Ich wende sie manchmal für mich selbst an. Möchten Sie, dass ich sie Ihnen zeige?“

Vereinbaren Sie, weiterzumachen, bis der Klient zur Ruhe kommt

Emotionen können wie die Schichten einer Zwiebel übereinander liegen. Wenn die Angst während einer Sitzung nachlässt, kann sie sich in Wut, dann in Trauer und schließlich in Frieden und Ruhe auflösen. Wenn während einer Sitzung eine starke Emotion auftaucht, empfehlen wir eine weitere Runde zu klopfen und sich dabei auf die neue Emotion zu konzentrieren. Wenn das passiert, ist es gut die Erlaubnis zum Weitermachen einzuholen, bevor Sie mit der nächsten Klopfrunde beginnen.

Mit der Emotion verbunden sein

Damit TTT wirken kann, muss die betroffene Person mit der Emotion verbunden sein, die sie bearbeiten möchte. Deshalb funktioniert TTT perfekt, wenn es während einer emotionalen Reaktion angewandt wird. Wenn die betroffene Person nicht mit ihrer Emotion verbunden ist, wird der Effekt von TTT eine leichte Entspannung, ein Absenken des Cortisolspiegels und ein momentanes Ruhegefühl sein, aber die emotionale Reaktion kann erneut auftauchen. Wir sagen oft: TTT anzuwenden, ohne mit der belastenden Emotion verbunden zu sein, ist als ob man sich ein Bad einlassen und dann nicht hineinsteigen würde.

Den Unterschied zwischen vor und nach der Anwendung evaluieren

Die Einschätzung der Situation vor einer Sitzung kann ganz einfach so erfolgen: *„Wenn Sie jetzt auf einer Skala von 0 bis 10 bewerten, wie stark Ihre emotionale Reaktion ist – 0 steht für keine Beeinträchtigung und 10 für eine sehr starke Beeinträchtigung – wie stark bewerten Sie dann Ihre emotionale Reaktion?“* Diese Bewertungsskala für die Belastung wird im Englischen als **Subjective Units of Distress-** bzw. **SUD-Skala** bezeichnet. Die Bewertung vorher und nachher erleichtert der betroffenen Person und Ihnen, das Ausmaß der Veränderung durch die Sitzung wahrzunehmen.

Erklären Sie, dass TTT eine Erste-Hilfe-Methode ist

Trauma-Tapping wird normalerweise als Erste-Hilfe-Methode bei psychischen oder emotionalen Problemen vorgestellt, als Entspannungsmethode oder als Selbsthilfemethode, um wieder klar denken zu können bzw. den Kopf frei zu bekommen.

So wird TTT zu etwas, das jeder Mensch ausprobieren kann, und dadurch wird die Macht der Heilung in die Hände des Einzelnen gelegt. Ein ausgebildeter Fachmann hat mehr Erfahrung und kann ggf. bessere Ergebnisse als ein Anfänger erzielen. Aber in vielen Situationen kann eine einfache Methode wie z.B. TTT bereits ausreichen, um sichtbare positive Veränderungen zu bewirken.

Vertrauen Sie der Methode

TTT ist eine großzügige Methode. Wir empfehlen, sie wie hier beschrieben durchzuführen, aber auch wenn Sie in einer anderen Reihenfolge klopfen oder einige TTT-Punkte vergessen, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen.

Selbst wenn Sie nicht ganz genau wie in diesem Buch beschrieben klopfen, führt es meist trotzdem zu einer Veränderung. Es wird nichts Schlimmes passieren, was dieser Person nicht schon zugestoßen ist. Vertrauen Sie der Methode.

Man muss über nichts sprechen

Damit TTT funktioniert, muss man sich lediglich mit der betreffenden Emotion verbinden. Es ist keine verbale Archäologie erforderlich, man muss nicht ausführlich erfragen oder beschreiben, was die Emotion verursacht haben könnte. Das kann aus vielen Gründen von Vorteil sein:

1. Gesellschaftliche Bereiche, in denen man sich wenig vertraut

In Gesellschaften, in denen Gerüchte und Informationen für falsche Anschuldigungen genutzt wurden, ist das gegenseitige Vertrauen gering und die Menschen wollen ggf. nicht laut aussprechen, was sie erlebt haben. Zum Beispiel gab es im Tschad während der Diktatur von Hissein Habré in den 1990er Jahren viele Spione oder Informanten der Regierung und Menschen wurden aufgrund von deren Aussagen verhaftet und gefoltert.

Während eines Workshops mit Folteropfern in N'Djamena, der Hauptstadt des Tschad, kommentierte einer der Teilnehmer: *„Damals konnte man nicht einmal seinem eigenen Schatten trauen. Überall waren Informanten und einige von ihnen sind immer noch an der Macht. Deshalb gibt es kein Vertrauen in unserer Gesellschaft. Wir schätzen dieses Trauma-Tapping, weil es uns erlaubt, mit unseren Erinnerungen umzugehen, ohne über unsere Erlebnisse sprechen zu müssen.“*

2. Umgang mit Scham

Wenn es um Vergewaltigung oder Verletzungen geht, die man anderen zugefügt hat, wie es bei Kindern der Fall sein kann, die in bewaffnete Gruppen gezwungen wurden, wollen die meisten wegen der damit verbundenen Scham nicht darüber sprechen.

3. Privatsphäre

Auch aus anderen Gründen ziehen es manche Menschen vor, ihre Erinnerungen und ihre Geschichte für sich zu behalten. Sie wollen einfach nicht mit anderen über ihre Probleme sprechen.

4. Sprachliche Barrieren

Es kann einer Person auch dann geholfen werden, wenn sie ihre Geschichte nicht verbal vermitteln kann. Sie muss nur soviel verstehen, dass sie eine TTT-Sitzung akzeptieren kann, und mit ihren Emotionen verbunden sein.

Formulieren Sie positiv

Wenn eine medizinisch unwirksame Behandlung einen positiven Effekt auf einen Zustand hat, spricht man von einem Placeboeffekt. In jeder Behandlung bzw. Anwendung ist auch ein gewisser Anteil Placeboeffekt enthalten, auch bei TTT.

Es kommt auf jedes Wort an, das Sie verwenden! Erlauben Sie Ihren Klienten, jeden Glauben zu behalten und zu pflegen, der sie bei der Heilung¹ unterstützt. Wenn Menschen an einen Gott glauben, an eine Geisterwelt oder an die Wissenschaft: Hinterfragen Sie ihre Überzeugungen nicht, denn sie sind ihre Energiequellen.

Nocebo ist das Gegenteil von Placebo; es tritt auf, wenn Worte den Heilungsprozess einschränken oder aufhalten. Stellen Sie sich Wirkungen vor, wenn ein Arzt oder Therapeut sagt: *„Das Trauma ist schwer und chronisch. Sie werden lernen müssen, damit zu leben.“*

Nun stellen Sie sich die Wirkung vor, wenn dieselbe Person sagt:

„Ich kenne viele Fälle von Traumata, die Ihrem ähnlich sind und die geheilt wurden, und manchmal sogar schneller, als man es für möglich gehalten hätte.“

Es ist immer wichtig, ehrlich zu sein. Sie können nicht von einer Person verlangen, sich gut oder positiv zu fühlen, wenn sie das nicht tut. Sie können eine Person nicht bitten, sich selbst zu akzeptieren, wenn sie das noch nicht tut.

Eine Formulierung, die nach unserer Erfahrung für jede Person in jeder Situation zu 100 % ehrlich und stimmig ist, lautet:

„Ich möchte mich (gut, ruhig, entspannt, glücklich) fühlen und bin bereit, alles in meiner Macht Stehende zu tun, um dies zu erreichen.“

Dies ist ein positives Ziel ohne Illusionen und mit einer klaren Absicht.

1 Definition siehe Glossar

Leid in Freude verwandeln

Die stärkste heilende Kraft auf dieser Welt ist das Lachen. Lachen ist eine natürliche Reaktion, wenn Sie Spannungen abbauen und Ihre Herausforderungen aus einem neuen Blickwinkel sehen können. Wir arbeiten in unseren Workshops mit viel Humor und wir fördern Humor als eines der wichtigsten Werkzeuge zur Heilung. Kultivieren Sie Ihren Humor und üben Sie sich im Lachen.

Wenden Sie TTT an – oder besser: Lehren Sie die Anwendung von TTT!

Anstatt TTT bei Menschen anzuwenden ist es besser, wenn Sie die Menschen in der Anwendung von TTT unterrichten. Sie können Menschen befähigen, indem Sie ihnen zu erkennen helfen, dass sie die Fähigkeit haben, sich selbst und andere bei der Heilung zu unterstützen.

Eine häufige Frage

Viele Menschen denken, dass Klopfen lächerlich aussieht, wie ein Witz. Uns wird oft die Frage gestellt *„Muss ich an TTT glauben, damit es funk-*



Tommy Bergström und Robert Rosengren lernen die Anwendung von TTT bei Heranwachsenden mit sonderpädagogischen Bedürfnissen

tioniert?“ Die Antwort ist Nein. Der Glaube hat nichts damit zu tun und auch wenn es bei allen Behandlungsmethoden einen Placeboeffekt gibt, arbeitet TTT jenseits Ihres Glaubenssystems auf einer neurologischen Ebene. Die einzige Voraussetzung ist, dass Sie in Kontakt mit dem Gefühl oder der Emotion sind, die Sie bearbeiten möchten.

Beziehen Sie die ganze Familie in die Anwendung von TTT ein

Wenn eine Person von traumatischem Stress betroffen ist, kann sich die Reaktion auf jedes Familienmitglied übertragen. Wenn allen Familienmitgliedern TTT – am besten gleichzeitig – beigebracht wird, kann dieses Werkzeug die gesamte Familie darin unterstützen, die traumatische Stresssituation gemeinsam zu bewältigen. So werden auch mögliche Vertrauensbarrieren oder hierarchische Hindernisse abgebaut, denn Kinder können TTT bei ihren Eltern anwenden und umgekehrt.

Während einer Sitzung

Kein Leiden!

Wenn Sie anfangen, sich unwohl zu fühlen, lassen Sie es mich bitte wissen und erlauben Sie uns, über etwas anderes zu sprechen, wie z.B. die Blumen in Ihrem Garten, Fußball oder Ihr Lieblingsessen. Ich will nicht, dass Sie leiden müssen. Sie haben schon so viel gelitten.

Dr. Carl Johnson während eines frühen Trainings in Ruanda

Sie sollten während einer Sitzung Folgendes beachten:

Eine Erinnerung sollte niemals so stark wiedererlebt werden, dass die Emotion überfordernd wird. Bei unserer langjährigen Arbeit mit TTT in Gebieten mit schweren Traumata durch Krieg und Völkermord haben wir regelmäßig die Erfahrung gemacht, dass traumatische Stressreaktionen gemindert oder sogar aufgelöst werden können, wenn man sich ihnen vorsichtig und mit gesundem Menschenverstand nähert und wegen des Risikos der Re-Traumatisierung, Verstärkung und Verschlimmerung der Symptome stets darauf achtet, dass überwältigende Erinnerungen nicht ohne Not wiedererlebt werden müssen.

Sollten die unterstützten Personen plötzlich von starken Emotionen überwältigt werden oder Anzeichen von Panik zeigen, können Sie sie ablenken, indem Sie sie einfach bitten, die Augen zu öffnen. Oder Sie wechseln das Thema, indem Sie ihnen eine einfache Rechenaufgabe stellen, z. B. $7+2$, die sie dazu zwingt, ihren rationalen Verstand zu benutzen.

Fest und präzise

Man klopft mit den Fingerspitzen von zwei Fingern. Klopfen Sie fest und präzise. Nicht zu leicht und nicht zu grob. Seien Sie sanft, justieren Sie und wenn nötig korrigieren Sie.

Mit langen Fingernägeln ist es etwas schwieriger, weil Sie damit nicht den gleichen Effekt erzielen können. Versuchen Sie, eine Lösung zu finden oder erwägen Sie, Ihre Nägel an zwei Fingern kurz zu schneiden.

Waschen Sie sich vor jeder Sitzung die Hände, nicht nur aus den offensichtlichen hygienischen Gründen, sondern auch, weil der Geruch

von etwas, was Sie vorher angefasst haben, eine negative Ablenkung sein kann.

Die Heilung durch Berührung

Halte die Hand des Patienten!

Hippokrates, Arzt und Vater der westlichen Medizin

Oftmals schließen Menschen während der Anwendung von TTT die Augen. Achten Sie darauf, dass Sie mit der betreffenden Person immer in Verbindung stehen: Bewegen Sie Ihre Finger auf der Haut von einem Punkt zum nächsten, das ist beruhigend und verstärkt den Prozess.

Zwischen den beiden TTT-Klopfrunden, während der tiefen Atemzüge und nach der Sitzung empfehlen wir Ihnen, die Hand der Klienten zwischen Ihren Händen zu halten, bis sie den Prozess abgeschlossen haben.

Den Arm loslassen

Jedes Mal, wenn Sie die Hand (oder den Arm) des Klienten loslassen, können Sie sie sanft von rechts nach links schwingen und aus einem kleinen Abstand auf sein Bein fallen lassen. Wenn die Person entspannt ist, fällt die Hand normalerweise, als ob sie schläft; manchmal bleibt sie auch in der Luft stehen, wenn Sie sie loslassen. Unabhängig von der Art der Reaktion wird diese Übung den Entspannungsprozess vertiefen.

Die Handhaltung beim Klopfen auf die Finger

Wenn Sie zu den TTT-Punkten 9–13 an den Fingerspitzen kommen, hilft es, die Hand des Klienten auf das Knie oder einen Tisch zu legen. Wenn Sie TTT bei jemand anwenden, können Sie ein Art „linken Handschlag“ machen: Nehmen Sie die Hand des Klienten in Ihre linke Hand und unterstützen Sie so seine Finger mit Ihrer linken Hand oder Ihrem Handgelenk, während Sie mit der rechten Hand klopfen.

Beziehe ich die TTT-Punkte auf beiden Seiten des Körpers ein?

Wir haben festgestellt, dass es keine Rolle spielt, ob Sie die TTT-Punkte auf beiden Seiten des Körpers einbeziehen oder nur die TTT-Punkte auf einer Seite. Sie können in der ersten Runde auf die eine Seite klopfen und in der zweiten Runde auf die andere Seite oder in beiden Runden auf die gleiche Seite. Der Körper scheint dies selbst auszugleichen.

Nach einer Sitzung

Es ist wichtig, der Person nach einer Sitzung etwas Zeit zum Ausruhen und zur Nachjustierung zu geben.

Sie können die Person fragen, wie hoch der SUD-Wert (0–10) der Emotion oder des Gefühls nach dem Klopfen ist, wenn sie die gleichen Erinnerungen aufruft, an die sie bei der Eingangsevaluation gedacht hat. In manchen Situationen fragen wir einfach: „*Was fällt Ihnen auf?*“

Was kann ich erwarten?

Es kann viele positive Effekte einer TTT-Sitzung geben

- Sich entspannt fühlen
- Sich schläfrig fühlen
- Sich energiegeladen fühlen
- Veränderung der Gefühle
- Neue Gefühle tauchen auf
- Lachen oder Weinen
- Schmerzen werden von Erinnerungen entkoppelt
- Sich positiv verwirrt fühlen
- Sich glücklich fühlen

Unsere Erfahrung zeigt, dass jede neue Emotion, die während oder nach einer Sitzung auftritt, ein Zeichen dafür ist, dass eine Veränderung stattfindet. Wenn in einer TTT-Sitzung eine neue negative Emotion hochkommt, gibt es eine einfache Lösung: Machen Sie eine weitere Klopfunde zu der neuen Emotion. Wenn Sie diese Anweisung befolgen, wird sich die Person am Ende mit hoher Wahrscheinlichkeit entspannt fühlen. Gefühle sind geschichtet wie die Häute einer Zwiebel. Auf Trauer kann Wut folgen, gefolgt von Kummer, dann Leere oder Lachen. Vereinbaren Sie immer, dass Sie weitermachen, bis die Person Frieden oder Ruhe findet.

Sofortiger Erfolg

Viele Sitzungen erzeugen ein unmittelbar wahrnehmbares Gefühl der Verbesserung im emotionalen System der betreffenden Person. Wir betrachten es niemals als unseren Verdienst, wenn es eine positive Veränderung gibt, egal wie überwältigend sie ist. Die Person, bei/mit der Sie TTT anwenden, muss ermächtigt werden und verstehen, dass Sie nur ein bißchen Hilfe von außen geleistet haben und die Heilung etwas ist, dass sie selbst in ihrem Inneren geschaffen hat. Deshalb beenden wir eine Sitzung normalerweise damit, dass wir der Person gratulieren.

Unklare Veränderung

Auf die Frage, wie sie sich nach einer Sitzung fühlen, antworten Menschen manchmal „Ich weiß es nicht“. Das ist eine gute Antwort, denn wenn sie eine neue, nicht negative Emotion erleben, wissen sie tatsächlich oft noch nicht, was das bedeutet.

Geben Sie dem Heilungsprozess jedes Einzelnen so viel Zeit wie nötig. Vermeiden Sie es, voreilige Schlüsse zu ziehen, ob TTT funktioniert hat oder nicht. Manche Symptome verschwinden sofort, während andere vielleicht ein paar Tage brauchen.

Wir sagen der betreffenden Person, dass sie im Zusammenhang mit der Erinnerung, die während der TTT-Anwendung aktiviert wurde, auf die kleinsten Veränderungen der Gefühle achten soll. Selbst wenn der Unterschied nur klein scheint, sollte uns immer bewusst sein, dass der kleinste Lichtstrahl, der in einen völlig dunklen Raum fällt, das Sehen ermöglichen wird, sobald sich die Augen angepasst haben.

Gönnen Sie Ihrem Klienten eine Nacht Schlaf zur Verarbeitung und schlagen Sie für den nächsten Tag eine neue TTT-Sitzung vor.

Weniger häufige Reaktionen

Normalerweise fühlen sich die meisten Menschen nach einer Sitzung entspannt. Gelegentlich kommt es zu körperlichen Reaktionen wie

- Schläfrigkeit
- Übelkeit

- Kopfschmerzen
- Schwitzen
- Zittern

Dies sind Anzeichen dafür, dass eine Veränderung im Gange ist. Wir treffen immer eine Vereinbarung, dass wir mit einer weiteren Sitzung fortfahren dürfen, wenn so etwas auftritt.

Gunilla:

Einer meiner Freunde in Schweden wollte eine TTT-Sitzung für ein traumatisches Erlebnis, das ihn umtrieb. Er kennt das Verfahren sehr gut, so dass ich nichts erklären musste. Er setzte sich in seiner Küche auf einen Stuhl. Er schloss die Augen und bereitete sich gedanklich auf das Thema vor, das er bearbeiten wollte.

Nach dem Klopfen fühlte er sich zunächst sehr entspannt, aber dann begann er sehr stark zu schwitzen. Er musste sogar anschließend duschen. Der Körper gibt Dinge auf unterschiedliche Weise frei. Manche, wie mein Freund, finden das normal. Andere finden es seltsam oder unangenehm. In unserer westlichen Gesellschaft haben wir gelernt, dass Schmerzen, Erbrechen, Fieber und Schwitzen unerwünschte Gefühle und Körperreaktionen sind.

Bei den traditionellen Heilern im Amazonasgebiet und den Yogis in Indien wird Erbrechen als ein sehr wichtiger Weg zum Loslassen von Spannungen und Problemen betrachtet.

Das Gefühl der Leere

Traumatische Emotionen können sehr viel Raum in der Psyche eines Menschen einnehmen. Nach einer Behandlung, bei der die Symptome von traumatischem Stress aufgelöst wurden, kann es sein, dass sich manche Menschen leer, fast hohl fühlen. Sie können ihnen helfen, indem Sie ihnen vorschlagen, diese Leere mit etwas zu füllen, das sie stattdessen vorziehen: Licht, Ruhe, ihr wahres Selbst, Liebe. Atmen Sie das ein, was Sie statt der Leere gerne fühlen möchten, und klopfen Sie eine Runde auf dieses positive Gefühl.



FINGERTIPS HEAL TRAUMA

Eine Tänzerin bei der Videoaufzeichnung
unseres Tapping-Songs in Ruanda

Hält die Wirkung von TTT an?

Häufig wird uns eine sehr bedeutsame Frage gestellt: „Hält die Wirkung der Trauma-Tapping-Technik an?“

Eine einfache Antwort lautet: „Ja, möglicherweise für immer.“¹ Das mag kühn und naiv klingen, aber unsere Erfahrung zeigt, dass es wahr ist. Viele der Waisenkinder, die wir in den ersten Sitzungen in Ruanda trainiert haben, hatten gesehen, wie ihre Eltern und Geschwister vor ihren Augen getötet wurden, sie hatten von Leichen bedeckt in einer Kirche gelegen, waren Zeugen von Morden, während sie sich unter dem Dach, in einem Hirsefeld oder in den Papyrussümpfen versteckten. Sie hatten sich versteckt, umgeben von bellenden Hunden und brennenden Häusern.

Einige von ihnen überlebten, indem sie rohen Maniok und andere Wurzeln oder Blätter aßen, während ihre Freunde oder Familienmitglieder an Hunger und Lungenentzündung starben, in Straßensperren gerieten und auf der Stelle getötet wurden.

Die von uns bearbeiteten Symptome sind in den sieben Jahren, seit wir diese Waisen kennen, dauerhaft verschwunden. Die Erinnerungen sind immer noch da, aber sie haben nicht mehr die verheerende emotionale Ladung wie vor der Anwendung von TTT.

Eine komplexere Antwort lautet: „Ja, wenn alle beteiligten Emotionen oder eine ‚kritische Masse‘ davon zum Zeitpunkt der TTT-Anwendung aktiviert waren, wird der Effekt voraussichtlich dauerhaft sein.“

Theoretisch können Sie TTT bei jeder Person anwenden und einen entspannten Geisteszustand herbeiführen, den Stresspegel senken und eine vorübergehende Erleichterung schaffen. Wenn eine Person zurück in die Umgebung geht, in der das traumatische Erlebnis stattfand, können Symptome ausgelöst werden, die noch nicht bearbeitet wurden. Eine Person, die TTT gelernt hat, kann sich dann selbst helfen.

1 Langzeitstudien stehen noch aus



Workshop mit den Batwa-Pygmäen
in Buyungule im Ostkongo

Gleich ausprobieren!

Ich habe noch nie einen Fehler gemacht. Ich habe nur aus Erfahrungen gelernt.

Thomas Alva Edison, Erfinder der Glühbirne

Wenn Sie bis hierher gelesen haben und bisher noch keine TTT-Sequenz ausprobiert haben, sind Sie jetzt mehr als gut darauf vorbereitet.

Es ist wie mit allen praktischen Techniken: Sie können darüber lesen und intellektuell hinterfragen, ob es funktioniert oder nicht, und dieses Wissen in Ihre große innere Bibliothek von ‚Dingen, die man irgendwann einmal ausprobieren sollte‘ einsortieren und sich dann anderen Themen zuwenden. Oder Sie können dieses theoretische Wissen durch die praktische Anwendung in eine reale, persönliche Erfahrung umwandeln.

Wenn Sie alleine sind, suchen Sie sich einen ruhigen Platz und legen Sie die Anleitung mit den TTT-Punkten vor sich hin, verbinden Sie sich mit der unerwünschten Emotion und klopfen Sie sich selbst.

Wenn Sie TTT bei jemand anderem anwenden wollen, setzen Sie sich einander wie im Kapitel *Vor einer Sitzung* beschrieben gegenüber wie zwei aneinander vorbeifahrende Schiffe, legen die Anleitung so vor sich hin, dass Sie die TTT-Punkte sehen können, bitten die andere Person, sich mit der entsprechenden Emotion zu verbinden und klopfen Sie die beiden Runden.

Anleitungsvideos dazu finden Sie unter dem Suchwort *Video Gallery* auf unserer Webseite: www.peacefulheart.se

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur TTT -Anwendung bei Anderen

Bitten Sie Ihr Gegenüber, sich mit der belastenden Emotion zu verbinden und klopfen Sie dann bei Ihrem Gegenüber mit zwei Fingern 15 Mal fest und präzise und in einem ziemlich schnellen Tempo auf jeden TTT-Punkt.

Bitten Sie die Person anschließend, zweimal tief durchzuatmen, und wiederholen Sie die TTT-Klopfrunde noch einmal.



1

2



3

4

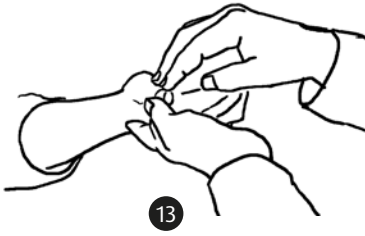
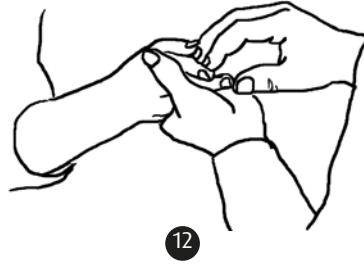
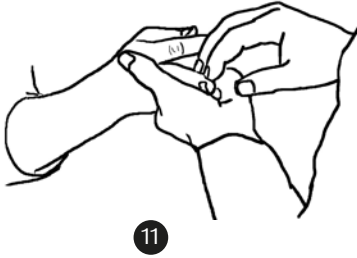
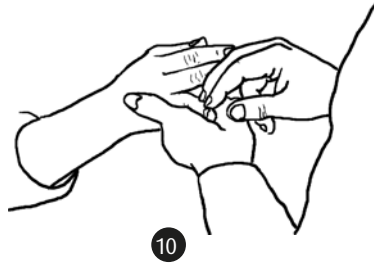
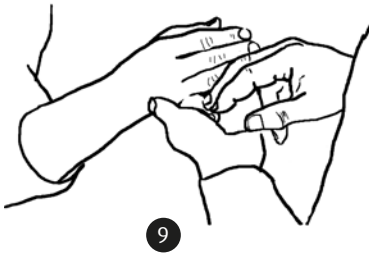
5



6

7

8



Halten Sie die Hand der Person und bitten Sie sie, zwischen den beiden TTT-Klopfrunden und im Anschluss daran zweimal tief durchzuatmen.



Eine junge Tapping-
Schülerin in Sierra Leone

Hilfe für Kinder

Die Mechanismen der Speicherung von Traumata sind bei Kindern anders, weil ihre Gehirne noch nicht ausgewachsen sind. Traumata, die vor dem Sprechenlernen erlebt werden, werden anders kodiert als die, die danach erlebt werden.

Tapping bzw. Klopfen ist ein großartiges Werkzeug bei Kindern. Für sie ist die TTT-Sequenz wie ein Spiel, das sie schnell lernen. Es ist einfach und es sieht aus und fühlt sich wie eine lustige Übung an. Sie merken schnell, dass es beruhigend wirkt, ob im Kongo, in Schweden oder in Indien. Kinder können, genau wie Erwachsene, das Klopfen bei sich selbst und bei ihren Freunden anwenden.

Während des Klopfens sollte das Bewusstsein des Kindes auf das Gefühl oder die belastende Erinnerung gelenkt werden. Ein Kind können Sie dazu einfach fragen, was passiert ist, egal ob es in der Schule passiert ist, während der Flucht aus seinem Dorf oder als das Erdbeben begann.

Wenn Kinder ihre Geschichte erzählen, fokussiert sich ihr Bewusstsein automatisch auf das, was sie belastet, und somit sind die notwendigen Voraussetzungen für eine wirkungsvolle TTT-Anwendung gegeben. Wenn Kinder keine Lust haben, über so etwas zu reden, können Sie sie einfach fragen: *„Wenn irgendetwas dich bedrückt, egal was, was wäre das?“* Das reicht aus.

Traumata können von einer Generation an die nächste weitergegeben werden. In Ruanda leiden beispielsweise viele Kinder, die nach dem Völkermord geboren wurden, unter posttraumatischem Stress. Sie erben den stressbedingten Stoffwechsel ihrer Mütter und sie hören die Erzählungen ihrer traumatisierten Eltern in einem Umfeld, das Angst vor weiterer Gewalt hat.

Weil traumatischer Stress unser logisches Denken, unsere Hoffnungen für die Zukunft und unsere Lernfähigkeit blockieren kann, ist es von größter Bedeutung, die traumatischen Stresssymptome der Kinder zu behandeln, damit ihnen ein gesundes und würdiges Leben ermöglicht wird.

Ein Tappingerlebnis mit Toto

Bei der Einführung in ein Tapping-Training erzählen wir manchmal folgende Geschichte:

Gunilla:

Vor einiger Zeit, als ich aus einem Internetcafé in Bukavu im Osten Kongo kam, sah ich auf der anderen Straßenseite einen Bekannten. „Jambo Louis!“ rief ich über den Lärm der Motorradtaxis hinweg, die zwischen uns vorbeifuhren. Louis war Teilnehmer eines unserer TTT-Trainings. Er hielt an, winkte und bahnte sich seinen Weg durch den Verkehr über die Straße zu mir herüber und erzählte mir folgende Geschichte.

Louis:

Letzten September wurde mein jüngster Sohn Toto eingeschult. Ich begleitete ihn am ersten Tag in die Schule. Dort sollten alle neuen Schüler einige Fragen beantworten, um in einer Art Prüfung festzustellen, ob sie schulreif sind.

Viele Menschen standen vor der Schule und in den Klassenzimmern. Ich merkte, wie Toto immer langsamer wurde und er sich immer fester an meiner Hand festhielt. Fast, als ob er sich hinter mir verstecken wollte.

„Komm Toto, wir gehen in dein Klassenzimmer“, sagte ich, aber er schleppte sich nur langsam weiter.

Das Klassenzimmer war mit Kindern und Eltern überfüllt. Vorne stand die Lehrerin, eine große, bunt gekleidete Frau, und musterte die Menge.

Ich spürte, wie Toto an meiner Hand zog: „Nein, Papa, bitte, ich kann da nicht rein ...“, sagte Toto mit angstgeweiteten Augen.

„Was ist los, mein Sohn?“ fragte ich ihn.

„Ich traue mich da nicht rein, bitte, Papa, ich will nach Hause“, antwortete Toto fast weinend.

In diesem Moment musste ich an das *Gorilla-Tapping* denken, das wir im TTT-Training gelernt hatten. Ich sagte zu Toto: „Komm, mein Junge, lass uns mutig werden wie die großen Gorillas!“

Ich verlies mit Toto das Klassenzimmer und zeigte ihm Gorilla-Tapping: ich klopfte mir auf die Brust. „So machen es die Gorillas, nicht wahr?“ Ich sagte: „Mach mir das jetzt einfach nach.“

Er nickte und begann, mich nachzuahmen. Nachdem er eine Weile geklopft hatte, fragte ich ihn: „Wie fühlst du dich?“ Er lächelte und sagte: „Jetzt geht es mir gut.“ Wir gingen zurück ins Klassenzimmer. Als wir durch die Tür gingen, ließ Toto meine Hand los und ging ohne weiteres Zögern durch die Menge zur Lehrerin. Sie fragte ihn etwas auf Französisch, was die Sprache der gebildeten Leute in unserem Land ist, aber Toto antwortete auf Suaheli: „Bitte Madame, könnten Sie mir die Fragen auf Suaheli stellen – Französisch ist schwierig.“

Die Lehrerin schaute Toto überrascht an. Dann beugte sie sich vor und hob ihn vom Boden auf und sagte: „Du bist ein tapferer Junge. Natürlich können wir auf Suaheli miteinander sprechen.“

Bei einem Schachturnier für Kinder

Ein weiteres Beispiel für die Anwendung von TTT bei Kindern kommt aus Schweden:

Ulf:

Als meine Tochter zehn Jahre alt war, nahm ihre ganze Klasse an einem jährlichen Schachturnier für Kinder teil. Sie nahmen als Klasse teil, d.h. es wurden die Punkte aus jeder einzelnen Partie zusammengezählt. Damit trägt jedes Kind in jedem Spiel eine Mitverantwortung für das Ergebnis der Klasse. Stellen Sie sich den Druck auf jedes einzelne Kind vor.

Ein Junge wurde so nervös, dass er sich übergeben musste. Er weinte und wollte nach Hause gehen. So eine Situation übt eine Menge Druck auf ein Kind dieses Alters aus – die Leistung der Klasse hing davon ab, dass er spielte.

Meine Frau Melodie klopfte ihn, während er so dastand und weinte und sie das Erbrochene mit einer Serviette aufwischte. Nach zwei Runden schaute sie ihm in die Augen und fragte „Könntest du es mal versuchen?“

Er drehte sich mit einem schwachen Lächeln um, nickte, spielte – und gewann. Danach hat er ab und zu vor einem Spiel um ein eine Runde Klopfen gebeten. Am wichtigsten war jedoch, dass die ganze Klasse begriff: es ist in Ordnung nervös zu sein und man kann etwas dagegen tun. So einfache Dinge wie Klopfen.

Marie – Eine Sitzung in Ruanda

Gunilla:

Niemand wusste, was mit Marie während des Völkermordes passiert war, nur dass sie mehrfach mit einem dieser schweren Knüppel auf den Kopf geschlagen worden war, die die Interhamwe-Miliz zum Töten benutzte, wenn sie keine Macheten hatten. Sie wurde so schwer geschlagen, dass man sie für tot gehalten und zurückgelassen hatte, als andere in Panik aus der Kirche flohen, in der Hunderte Menschen Zuflucht gesucht hatten. Kirchen waren zuvor sichere Orte gewesen, aber während des Völkermordes wurden Menschen auch in Kirchen abgeschlachtet. Damals gab es keinen sicheren Ort mehr.

Als Maries Bruder 16 Jahre später die Tür öffnete, lächelte er einladend. Er räumte die Hemden, die er gerade bügelte, in dem kleinen Raum vom Tisch und bat uns, Platz zu nehmen.

Traditionell bietet man in Ruanda Besuchern immer etwas zu trinken an. „Möchten Sie ein Glas Wasser?“, fragte er. Wir waren gekommen, um Marie zu besuchen. Er sagte uns, dass sie mit einem ihrer vielen schweren Kopfschmerzanfälle im Bett lag, unter denen sie seit dem Völkermord litt.

„Sollen wir an einem anderen Tag kommen, wenn es ihr besser geht?“ fragte ich.

„Nein, ganz und gar nicht, sie will unbedingt die TTT-Anwendung ausprobieren, von der ich ihr erzählt habe“, sagte ihr Bruder und führte uns in ihr Zimmer.

Unter einem fast durchsichtigen Laken konnten wir die Umrisse eines kleinen Körpers sehen, dünn und zusammengerollt wie ein Baby. Unser Kollege Robert Ntabwoba, der sie von früher kannte, setzte sich neben sie.

„Marie, amakuru?“ - Wie geht es dir?

Sie antwortete nicht, zog aber das Laken von ihrem Gesicht und schaute uns an. Mit sanfter Stimme erklärte Robert, was wir für sie tun konnten, und fragte, ob sie wollte, dass wir es versuchen.

„Yego“, flüsterte sie. „Ntakibazo.“ - Ja, kein Problem.

Da Marie immer heftige Kopfschmerzen hatte, wenn die Gedanken und Gefühle an den Völkermord zurückkamen, war sie offensichtlich mit den Emotionen ihrer Erinnerungen verbunden, sodass wir sie nicht zu

bitten brauchten, an diese Probleme zudenken. Sie war bereits damit in Kontakt.

Ich führte eine sanfte TTT-Sequenz durch. Marie hatte ihre Augen geschlossen und lag still da. Nach der dritten Runde fragte Robert wie sie sich fühlte. Sie antwortete nicht mit Worten, sondern öffnete die Augen, lächelte uns an und murmelte: „Nimeza“ – gut. Sie drehte sich zur Wand und schien einzuschlafen.

Wir wussten nicht sicher, ob das Klopfen Marie in diesem Moment wirklich richtig geholfen hatte, aber sie schien ruhig zu sein. Wir wollten sie nicht stören, indem wir Fragen stellten und den Schmerz bewerten ließen. Die Antwort würde sich sowieso früher oder später zeigen.

Deshalb setzten wir uns und unterhielten uns eine Weile mit Maries Bruder. Er war sehr besorgt um seine Schwester. Seit sie nach dem Völkermord wieder vereint waren, hatte er sich um sie und die anderen vier Geschwister gekümmert.

Obwohl sie Waisen waren, hatten sie sich im Leben und in der Schule gut geschlagen. Nur Marie konnte ihre Ausbildung nicht fortsetzen. Sie war zu sehr traumatisiert, es schien, als wäre sie in ihrem eigenen Leben nicht präsent.

Ein paar Tage später kam ich zurück, um nach Marie zu sehen. Als ich den Hang hinunterging, sah ich sie im Garten hinter dem Haus Wäsche aufhängen. Als sie mich kommen sah, legte sie die restliche Wäsche in einen Eimer und umarmte mich herzlich.

Sie hatte sich total verändert: Ihr Gesicht war offen und was für ein Lächeln! Sie hatte ihre Haare zu Zöpfen geflochten und trug ein hübsches, gebügeltes blaues Jeanskleid. Ich fragte, ob sie noch ‚Dinge zu klären‘ habe. Sie sagte: „Ja.“ und wir klopften eine weitere TTT-Sequenz. Diesmal waren keine Erklärungen nötig. Sie kannte die Prozedur schon. Sie schloss ihre Augen und ließ das Klopfen geschehen.

Der Bruder kam aus dem Haus.

„Das haben wir nicht erwartet“, sagte er, „Marie macht sich so gut. Sie hat die Verantwortung für unser Haushaltsgeld übernommen und sie hat eine Ausbildung zur Friseurin begonnen. Es ist wunderbar.“

Nach und nach veränderte sich Marie. Die Kopfschmerzen verschwanden zusehends und die Albträume ebenfalls. Sie nahm sogar an den

Gedenktagen teil, die jedes Jahr zum Gedenken an den Völkermord stattfinden. Für viele ist dieses Ereignis mit großem Leiden verbunden und ein re-traumatisierendes Ereignis, aber für sie nicht mehr.

Jedes Mal, wenn ich nach Ruanda komme, treffe ich Marie. Sie ist eine schöne und lebensstüchtige junge Frau, die in einem Friseursalon arbeitet. Stellen Sie sich das vor!

TTT über Skype

Sie können TTT-Trainings oder TTT-Sitzungen über Skype, Zoom oder Internet mit einer Web-Cam durchführen. Wir empfehlen, sicherzustellen, dass jemand beim Klienten ist, der ihm unterstützen kann, wenn die Emotionen stark werden. Im Rahmen der Sitzung erklären wir, wie sich die Klienten anschließend als Mittel zur Selbsthilfe selbst weiter klopfen können.

Ulf:

Ich machte ein paar Skype-Sitzungen mit einem Klienten, der nach dem Suizid seiner Frau jahrelang Alpträume hatte und Hilfe brauchte. Es stellte sich heraus, dass der Suizid seiner Frau womöglich nicht der Grund für die Alpträume war oder zumindest nicht der einzige.

Bei diesen Sitzungen hatte ich eine Videoverbindung, so dass wir uns gegenseitig sehen konnten. Ich bat den Klienten, sich mit den belastenden Gefühlen zu verbinden, und als er sagte, er könne dieses Gefühl auf einer Skala von 0–10 (die o.g. SUD-Skala, 0 entspricht keiner Belastung und 10 dem maximalen Ausmaß an Belastung) auf dem Niveau einer 8 fühlen, bat ich ihn, mich nachzuahmen und klopfte mich durch die Sequenz. Während der TTT-Sequenz erinnerte ich ihn daran, im Kontakt mit seinem Gefühl zu bleiben und versicherte ihm, dass das ungefährlich sei. Wenn das belastende Gefühl zu intensiv wurde, fragte ich ihn nach einem Detail, einem Namen oder einem Ort, um ihn da herauszuholen. Nach der TTT-Sequenz bewerteten wir die Intensität seines Gefühls im Vergleich zum Beginn der Anwendung anhand der SUD-Skala. Jetzt war der Belastungsgrad auf 2, vielleicht sogar auf 1 gesunken. Ich hatte den Eindruck, dass mein Klient allein mit dem Trauma-Tapping auf das Gefühl weitermachen würde und selber das 0-Niveau erreichen könnte. Wir machten zwei Sitzungen, und die Ergebnisse zeigten sich innerhalb von drei Tagen, mit einer Nachuntersuchung nach einem halben Jahr.

Nach einigen Tagen schrieb er mir eine E-Mail:

Erinnern Sie sich daran, dass ich, obwohl ich Sie zunächst wegen Alpträumen, bzw. eines Albtraumgefühls um Hilfe bat, das häufig lange in den Tag

hinein oder den ganzen Tag über anhielt, sozusagen ‚Tagalpträume‘, unkontrollierte Weinerlichkeit, was alles mit dem Suizid meiner Frau zusammenzuhängen schien, Visionen von ihren letzten schrecklichen Monaten, von ihrem Gesicht im Leichenschauhaus, von meinen Fehlern rund um ihre tödliche Depression, usw.

Und als Sie mich dann zu Beginn unserer ersten Sitzung fragten, welches schmerzhafteste Bild mir zuerst in den Sinn kam, war es meine Angst im Alter von fünf Jahren während des Zweiten Weltkriegs, während der Evakuierung aus London ‚verloren‘ zu gehen.

Welche Erinnerungen haben eigentlich meine Alpträume ausgelöst? Vielleicht hat der Suizid meiner Frau, das Schlimmste, was mir – und ihr – je passiert ist, den Albtraum heraufbeschworen, in dem ich lebte, vielleicht haben ihn auch die Schrecken meiner Kindheit ausgelöst, oder vielleicht sind die beiden Traumata einfach verschmolzen? Ich weiß es nicht.

Vor ungefähr 20 Jahren, als ich an einer pathologisch durchlässigen Darmwand litt, hörte ich eine BBC-Sendung über Menschen, die an ähnlichen chronischen Krankheiten litten, die, wie sich herausstellte, alle, wie ich, 50 Jahre zuvor durch den Krieg ein Trauma erlitten hatten! Meine Darmwand ist nicht mehr durchlässig, hauptsächlich durch Psychotherapien und Meditation (obwohl die Gastroenterologen nicht gerne ‚loslassen‘!), aber dieses Beispiel zeigt, wie lange diese Kriegstraumata anhalten können.

Als meine Frau im Krankenhaus und wie ich dachte ‚in Sicherheit‘ war, riefen sie mich an, um mich über ihren ‚Suizidversuch‘ zu informieren und man weigerte sich, mir zu sagen, ob sie tot war. Aber nach nur einer Stunde der entsetzlichen dreistündigen Fahrt ins Krankenhaus wusste ich, dass sie tot war.

Sie sehen, hier waren viele traumatische Ereignisse übereinander geschichtet: Der Suizid der Frau, das Gefühl, dass er es vielleicht hätte verhindern können, die schreckliche dreistündige Fahrt ins Krankenhaus, ohne zu wissen, ob sie tot war oder nicht – plus das 50 Jahre alte Kindheitstrauma aus dem Krieg, das die Voraussetzungen dafür geschaffen haben könnte, dass sich dieses spätere Trauma zu posttraumatischem Stress in Form von Alpträumen und Tagalpträumen entwickeln konnte.

Folgende E-Mails schrieb er mir nach zwei Sitzungen. Sie zeigen, wie die Erinnerungen erhalten blieben, während sich die damit verbundenen emotionalen Reaktionen in den drei Tagen nach der TTT-Intervention auflösten.

Einen Tag später

Ich würde Ihnen gerne erzählen, wie es mir seit Ihrer fantastischen Hilfe geht. Ich möchte Sie nicht weiter behelligen und Sie müssen nicht antworten. Mir kommen immer noch die Tränen, wenn ich einen Film über Liebe, Trennung, Wiedervereinigung oder das Wiederfinden einer verloren geglaubten Person sehe, aber ich fühle mich nicht mehr in einer Sackgasse gefangen – ohne Ausweg. Wenn es zu schwer wird, hilft mir das Klopfen auf meine Augenbrauen, um wieder zurück in die Realität zu kommen.

Zwei Tage später

Ich folgte Ihrer Anleitung und den ersten Teil der Nacht schlief ich ohne irgendwelche Träume, an die ich mich erinnern kann. Unglücklicherweise wachte ich etwa zwei Stunden vor Sonnenaufgang auf, ohne genug geschlafen zu haben. Also versuchte ich, wieder einzuschlafen. Aber jedes Mal, wenn ich einnickte, weckte mich ein ‚Zwei-Sekunden-Albtraum‘ oder eine albtraumhafte Vision wieder auf (oder gelegentlich ein ‚Zwei-Sekunden-Traum‘, kein Albtraum). Dummerweise habe ich nicht gleich daran gedacht, die TTT-Sequenz durchzuführen. Ich habe das erst gegen zehn Uhr gemacht, nach einem eher albtraumhaften Gefühl, nachdem ich um 6:35 Uhr aufgestanden war, und es hat geholfen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung :)

Vier Tage später

Ich hatte letzte Nacht keinen Albtraum! Nur ein paar heitere Träume! Vielen Dank!

Ich fragte ihn ein halbes Jahr später, ob ich seine E-Mails für dieses Buch später zitieren darf, und dies war seine Antwort:

Sechs Monate später

Ich hoffe, es geht Ihnen gut. Natürlich können Sie mich zitieren!

Ich habe immer noch von Zeit zu Zeit Albträume (ich nehme an, das hat jeder), aber sie verblassen, wenn ich aufwache. Nicht vergleichbar mit dem, was ich durchmachte, bevor Sie mir geholfen haben, damals hatte ich sie ständig und ununterbrochen – und sie verfolgten mich bis in meine wachen Tage hinein und dauerten oft sogar den ganzen Tag.

Und wenn ich gelegentlich zu viel Angst oder Panik verspüre, dann wende ich das Tapping an und gewinne meine Gelassenheit zurück. Nochmals vielen, vielen Dank.

TTT spontan unterrichten

Wir sind jederzeit bereit, die Trauma-Tapping-Technik (TTT) zu unterrichten, egal wo und für wen, solange die unterwiesene Person bereit ist zu lernen und ihr Wissen mit anderen zu teilen.

Unsere kürzesten Trainings dauern nur eine halbe Stunde. Das geht jedoch nur, wenn die lernende Person schon Vorwissen über emotionale Notlagen hat und bereit ist, selbständig weiter zu lernen und ihr Wissen weiterzuvermitteln.

Das mag unvorsichtig klingen, als würden wir unsere Mission nicht ernst nehmen und Menschen mit wenig Fachwissen schwerwiegende Probleme wie z.B. Traumata behandeln lassen. Und sicherlich ist es viel besser, wenn man dafür eine ordentliche, langjährige Ausbildung hat, aber die Lebenswirklichkeit sieht oft ganz anders aus. Sie könnten möglicherweise ein Leben retten, wenn Sie jemandem TTT beibringen oder TTT bei jemandem anwenden. Denken Sie immer daran, aus unserer Sicht ist TTT eine Erste-Hilfe-Technik für jedermann, aber niemals ein Ersatz für andere Behandlungsmethoden, sofern diese verfügbar sind.

Einige unserer Trainings haben unter improvisierten Umständen stattgefunden, z.B. in einer U-Bahn in New York oder im Transitbereich eines Flughafens.

Wir möchten Ihnen einige dieser Geschichten erzählen, in der Hoffnung, dass Sie sich von der Einfachheit und dem Potenzial von spontanen TTT-Trainings überzeugen können.

In einer U-Bahn nach Harlem

Gunilla:

Hjalmar Joffre-Eichhorn arbeitet mit dem Theater für Versöhnung in verschiedenen Teilen der Welt. Seit einigen Jahren ist er in Kabul in Afghanistan ansässig. Nach einem Treffen in New York zum Thema Versöhnung fragte er mich, ob ich ihn zu einer Theateraufführung im lateinamerikanischen Viertel der Stadt begleiten wolle.

Als wir die U-Bahn erreichten, stießen drei von Hjalmars afghanischen Theaterkollegen zu uns. Einer von ihnen, Salim Rajani, fragte: „Kannst du



Salim Rajani aus Afghanistan lernt
TTT in der U-Bahn in New York

mir bitte das Trauma-Tapping beibringen? Hjalmar hat es uns einmal in Kabul gezeigt, aber ich weiß nicht so recht, wie man es richtig macht.“

„Natürlich“, sagte ich, „aber wir können es nur hier in der U-Bahn machen, weil wir sonst keine Zeit zusammen haben.“

„Kein Problem!“ erwiderte Salim.

Das war in der Rushhour in der New Yorker U-Bahn zwischen der Wall Street Station und der Bronx. Wir fanden einen Platz am Fenster und während ich die Theorie erklärte, klopfte ich Salim auf die TTT-Punkte. Kurz bevor wir die Haltestelle Bronx erreichten, hatte Salim auch bei mir die TTT-Sequenz durchgeführt. Alles in allem dauerte das Training die 25 Minuten der Zugfahrt.

Ein paar Wochen später bekam ich eine E-Mail von Salim, der zurück in Kabul war:

Liebe Gunilla!

Danke, dass Du mir die Tapping-Methode beigebracht und mir Deine Webseiten-Adresse geschickt hast. Ich hatte gerade ein Training mit Kriegsopfern

im Westen Afghanistans, hauptsächlich Witwen, und habe dort Trauma-Tapping durchgeführt. Wir haben TTT eingesetzt, als sie ihre Geschichten erzählten. Es war großartig und nützlich!

Ich gebe wieder, was einige der Witwen sagten:

„Jetzt nach dem Tapping fühle ich mich wirklich entspannt und als ob sich etwas aus meinem Herzen gelöst hat.“

„Während des Tappings wollte ich schlafen und ich fühlte mich meinem Partner, der umgebracht worden ist, sehr nahe.“

Ich hoffe, dass wir uns wiedersehen.

Mit freundlichen Grüßen Salim

Einige Monate später schrieb ich Salim, um nachzufragen, wie es mit dem Tapping läuft. Hier seine Antwort:

Heute wenden wir TTT nach jeder einzelnen Geschichte an, um die Tränen in Energie umzuwandeln. Die Situation in Afghanistan hat so viel Leiden verursacht, dass die Kriegsoffer durch das Erzählen ihrer persönlichen Geschichten re-traumatisiert werden. TTT ist die beste Technik für die seelische Therapie und um ihnen Empathie zu zeigen. Es führt zu einer positiven Grundstimmung und motiviert sie, sich für ihre Rechte einzusetzen.

Eine militärische Erfahrung mit TTT

Gunilla:

Paul hatte eine lange Militärlaufbahn hinter sich. Er ging 1983 als UN-Soldat in den Libanon und erlebte dort Situationen, die ihn seither nicht mehr losgelassen haben. Es war ihm nicht bewusst, dass er traumatisiert war, bis er fünf Jahre später ohne ersichtlichen Grund anfang, aggressiv zu werden. Er konnte sich nicht mehr auf seine Arbeit konzentrieren – weil ihn intrusive Bilder von dem, was er erlebt hatte, immer wieder verfolgten. Paul begann, sich mit Alkohol zu betäuben und verlor in der Folge seine Familie, seine Arbeit und schließlich sich selbst.

Mit der Zeit merkte er, dass er etwas tun musste, um sich selbst zu helfen. Er reiste zurück in den Libanon, um sich klar zu machen, dass die Gefahr vorbei war. Das reduzierte die belastenden Erinnerungen etwas. Wir begegneten uns 30 Jahre nach seinem Dienst im Libanon, und doch

lösten die Erinnerungen an das libanesische Dorf, das er kurz nach einem Massaker erreicht hatte und in dem überall Blut und Körperteile lagen, immer noch heftige emotionelle Reaktionen bei ihm aus. In seinen Träumen sah er auch immer wieder eine inszenierte Hinrichtung und Bilder von Kindern im gleichen Alter wie seine eigenen, die auf einem Feld verstreut lagen, getötet durch Landminen.

Ich traf Paul in der Kaffeebar am Flughafen in Addis Abeba in Äthiopien.

„Wissen Sie“, sagte er, „damals wurde über solche traumatischen Reaktionen beim Militär nicht gesprochen. Man erwartete von uns, dass wir mit Situationen klarkommen, mit denen wir im Dienst konfrontiert wurden. Das war unser Job. Aber viele kamen mit emotionalen Belastungen und Traumata zurück. Und viele litten daran, ohne nach Hilfe zu suchen oder welche angeboten zu bekommen. Von den 15 Männern in meinem Zug sind nur noch vier am Leben. Viele haben Suizid begangen. Im Augenblick geht es mir wirklich schlecht. Es kommt und geht. Ich bin schon fünf Runden um den Flughafen gelaufen, um mich zu beruhigen“, sagte er und bestellte sich noch ein Bier.

Ich erzählte ihm von unserer Trauma-Arbeit und der Methode, die wir anwenden. Er begann sich dafür zu interessieren und zwar sowohl für sich persönlich wie auch im Hinblick auf seine Kollegen in dem Landminenprojekt, in dem er arbeitete, die alle wie er die unterschiedlichsten Kriegssituationen durchlebt hatten.

Paul schaute skeptisch, als ich ihm erzählte, wie einfach TTT ist, sagte aber, dass er mehr wissen wolle. Wir tauschten unsere Kontaktdaten aus. „Mal sehen, was wir machen können ...“. Dann wurde mein Flug aufgerufen und die Passagiere gebeten, zum Gate zu gehen.

Ich bezahlte meinen Kaffee, nahm meine Tasche und verabschiedete mich von Paul. Auf dem Weg zum Gate hatte ich eine Idee: „Warum frage ich nicht, ob er eine TTT-Session ausprobieren will?“ Ich schaute auf die Uhr und eilte zurück zur Kaffeebar, um zu sehen, ob er noch dort war. Er saß noch am gleichen Platz und trank sein Bier.

„Möchten Sie, dass ich Ihnen die Technik zeige?“

„Ja, warum nicht“, antwortete er, „aber wo?“

„Wir müssen es hier auf einer der Bänke machen“, wies ich in die

Transferhalle hinaus. „Ich habe keine Zeit, um einen anderen Ort zu suchen.“

„Okay, kein Problem.“

Auf einer Bank inmitten des Menschenstroms zwischen den Abfluggates begann ich Paul Trauma-Tapping zu erklären. Er vergegenwärtigte sich eine seiner quälenden Erinnerungen.

Nach einer Runde Trauma-Tapping reagierte er wie ein Luftballon, aus dem man die Luft rauslässt, und ließ mit einem tiefen Seufzer seine Schultern sinken. Nach der zweiten Runde kamen ihm die Tränen. Ich machte weiter, bis er völlig ruhig wurde. Als er seine Augen öffnete, schaute er mich etwas verwundert an, umarmte mich, und stammelte: „Danke!“

Er erzählte mir von den Bildern, die ihm während des Trauma-Tappings in den Sinn gekommen waren, die schrecklichen Bilder des Massakers und der Scheinhinrichtung, und wie sie ihre Macht über ihn verloren und verschwammen und verblasst waren.

Im nächsten Moment merkte ich, dass ich schnell zum Gate eilen musste. „Ich schicke dir eine E-Mail!“ rief Paul mir hinterher.

Eine Woche später kam folgende E-Mail:

Hallo Gunilla!

Das ist einfach unglaublich! Nach dem Tapping, das Sie mit mir am Flughafen gemacht haben, schlief ich im Flugzeug wie ein Baby. Ich glaube, das ist mir noch nie passiert. Und seither habe ich jede Nacht geschlafen, ganz ohne Alkohol. Ich kann mich nicht erinnern, wann das das letzte Mal der Fall war. Hätte mir jemand von solchen Reaktionen auf eine derartige Behandlung erzählt, so hätte ich niemals geglaubt, dass das stimmt. Aber Sie haben mich bekehrt. Ich bin Ihnen unendlich dankbar für das, was Sie für mich getan haben. Ich werde mit meinen Kollegen und Vorgesetzten sprechen und sehen, ob wir das in unsere Arbeit einbringen können. Nochmals vielen Dank.

Ich schrieb zurück und beglückwünschte ihn zu seiner Widerstandsfähigkeit und Kraft zur Heilung. Als wir einige Zeit später telefonierten, erzählte mir Paul noch mehr:

„Ich habe jetzt viel mehr Energie. Ich schreibe meine Berichte so schnell, dass meine Vorgesetzten sich wundern. Ich habe keine Alpträume mehr.

Deshalb kann meine Frau jetzt auch schlafen. Bisher wachte sie immer auf, wenn ich mich in der Nacht unruhig hin und her wälzte und im Schlaf jammerte.

Ich bin heute viel ausgeglichener. Ich werde nicht mehr so leicht wütend wie früher, weder bei der Arbeit noch zu Hause. Ich kann Ihnen sagen, dass meine Frau sehr glücklich ist! Ich fühle mich wie eine entschärfte Landmine. Ich bin nicht mehr gefährlich. Weder für mich noch für andere.

Ich erzähle den Leuten in meiner Organisation immer wieder von meiner Erfahrung, und viele interessieren sich auch dafür, vor allem seit sie Ihre Webseite gelesen haben.

Niemand könnte besser für diese Methode werben als ich. Wenn ich diese Erfahrung nicht gemacht hätte, würde ich nicht glauben, dass Heilung auf diese Weise möglich ist.“

Kombination von TTT mit anderen Behandlungsmethoden

Wenn Sie therapeutisch tätig sind, seien Sie kreativ und schauen Sie, wie Sie TTT mit den Behandlungs- oder Therapiemethoden kombinieren können, die Sie regelmäßig anwenden. Das sollte problemlos möglich sein.

Kombination von TTT mit Gesprächstherapien

Bei den meisten traditionellen gesprächsbasierten bzw. kognitiven Therapien kann es hilfreich sein, sie mit einer sensorischen Technik wie TTT zu kombinieren, sobald eine emotionale Belastungssituation ausgelöst wird, denn diese ermöglicht es, die Stressreaktion zu de-konditionieren. Sobald die emotionale Reaktion verarbeitet ist, kann das Kognitive die auslösenden Situationen weiterverarbeiten.

Kombination von TTT mit Hypnotherapie

Hypnotherapie ist eine großartige Methode, um Klienten im Unterbewusstsein Strategien, Verbindungen und Lösungen finden zu lassen, die sie im wachen, bewussten Zustand nicht finden konnten. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, den hypnotischen Zustand der Beeinflussbarkeit zu nutzen, die alle auf dem gleichen Wirkmechanismus basieren: Sie erreichen die Psyche über das Sprachzentrum im Gehirn. Kombiniert man diese Verfahren mit TTT, kann man die Psyche auch über das sensorische System erreichen. Nachfolgend einige Vorschläge, wie TTT in Kombination mit Hypnotherapie angewandt werden kann:

Als Einleitung

Bei analytisch denkenden Klienten, die die Kontrolle behalten wollen, kann man viel Zeit sparen, indem man mit folgender Einleitung beginnt: *„Lassen Sie uns mit der hypnotischen Induktion warten – ich möchte Ihnen zunächst eine Entspannungsmethode zeigen, die Sie auch selbst als Erste-Hilfe-Methode anwenden können, wenn Sie Stress und unangenehme Emotionen regulieren müssen“.*

In der Regel sind diese Klienten nach höchsten zehn Minuten in Trance.

Während einer Sitzung

Manchmal wird bei einem Klienten eine starke Stressreaktion ausgelöst, wenn er frühere oder verdrängte Erlebnisse im Trancezustand erkundet. Wenn Sie dann leise sagen: *„Ich werde jetzt auf Ihre Stirn klopfen, während wir fortfahren“* und dann mit der TTT-Sequenz beginnen und dabei stets erklären, was als Nächstes passieren wird, um dem Klienten ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln, kann die Sitzung fortgesetzt werden, ohne die Abreaktion durchlaufen zu müssen und dabei können trotzdem die zugrundeliegenden Stressursachen aufgelöst werden.

Während des Einführungsgesprächs

Wenn eine emotionale Reaktion während des einleitenden Gesprächs aktiviert wird, ist dies eine großartige Gelegenheit, um TTT anzuwenden. Viele Kernthemen können geklärt werden und der Klient wird in eine entspannte und leichtere Trance versetzt, sodass ein natürlicher Übergang zur Hypnotherapie-Sitzung entsteht.

Anwendung von TTT in Kombination mit Massagetherapie

Es ist nicht ungewöhnlich, dass während einer Massagetherapiesitzung emotionaler Stress ausgelöst wird. Für einen geschulten Therapeuten ist es einfach, während der Massagesitzung TTT zur Behandlung des emotionalen Problems anzuwenden und sich anschließend wieder der Behandlung der körperlichen Symptome zuzuwenden.

Anwendung von TTT während der Schwangerschaft und der Geburt

TTT ist eine wunderbare Methode zur Beruhigung des Nervensystems und hilft Müttern, Vätern und Babys während der Schwangerschaft und auch während der Geburt. Hebammen oder Verwandte können diese Methode ganz einfach anbieten.

Anwendung von TTT beim Zahnarzt

Wenn vor einer Zahnbehandlung Ängste auftreten, kann man TTT direkt auf dem Zahnarztstuhl vor der zahnärztlichen Untersuchung anwenden, um die Person zu beruhigen und ihre Angst und die Empfindung von Schmerz oder Unbehagen zu verringern.

Anwendung von TTT in der Suchtentwöhnung

Das Problem ist nie das Problem. Es ist nur ein Symptom von etwas viel tiefer Liegendem.

Virginia Satir, visionäre Familientherapeutin

Ein Großteil der Menschen, die mit irgendeiner Form von Sucht kämpfen, haben ungelöste und unverarbeitete traumatische Erlebnisse, die sie zur Selbstmedikation z. B. mit Drogen, Alkohol, Glücksspiel oder Essen verleiten können. Leider konzentrieren sich nach unserer Erfahrung viele der herkömmlichen Behandlungsmethoden für Drogenmissbrauch ausschließlich auf die Sucht selbst und nicht auf die Ursache, die die Person zur Selbstmedikation veranlasst hat.

Wir haben gemeinsam mit dem Psychologen und Suchtexperten Stefan Sandström ein Stress- und Trauma-Behandlungskonzept zur Suchtentwöhnung entwickelt, das sich primär darauf konzentriert, der Sucht zugrundeliegenden Stress und Traumata aufzulösen. Die Komponenten des Modells sind direkte Interventionen mit der Trauma-Tapping-Technik und Self-Havening, basierend auf einem grundsätzlichen Verständnis von Acting-out vs. Flashbacks und einem Verständnis davon, wie Lebenslagen mit Persönlichkeitsstörungen zusammenhängen können und wie man Bindungstraumata und durch Substanzmissbrauch verursachte Traumata in der Behandlung angehen kann.

Hunderte Sozialarbeiter, Therapeuten, Psychologen und andere, die dieses Behandlungskonzept kennen gelernt haben, stellen fest, dass sie damit ihre Klienten bei der Bearbeitung ihrer Suchtursachen unterstützen können.

Stefan Sandström berichtet:

Ich arbeite seit über 35 Jahren in der Drogentherapie in Schweden und Finnland. Schon früh habe ich erkannt, dass ein Mensch in den meisten Fällen aufgrund eines Traumas süchtig geworden ist. Deshalb habe ich mich darauf konzentriert, zuerst das Trauma zu behandeln. Traditionelle Methoden wie Expositionstherapien können funktionieren, aber es besteht immer ein Re-Traumatisierungsrisiko. Nachdem ich Tapping und Havening erlernt hatte, beschleunigten diese Methoden den Heilungsprozess und die Genesung und machten sie effektiver.

Zertifizierter Trauma-Tapper

Immer wenn wir TTT unterrichten, bieten wir gleichzeitig die Möglichkeit an, sich nach unseren Curriculum für zertifizierte Trauma-Tapper zertifizieren zu lassen. Eine Zertifizierung ist keine Garantie für die Qualität der Kenntnisse und Fähigkeiten einer Person, doch dieses Curriculum umfasst alles, was wir für wichtig halten.

Wir zertifizieren nur Personen, die von jemandem aus unserem Netzwerk geschult wurden. Dadurch erhalten wir eine Grundeinschätzung über die sozialen Fähigkeiten der Person und ihre emotionale Stabilität und Ausgeglichenheit beim Umgang mit anderen Menschen.

Da alle Schulungen aus Theorie und Praxis bestehen, gliedert sich der Zertifizierungsprozess in zwei Schritte:

1. Sie weisen Ihr theoretisches Wissen durch Beantwortung der Assessment-Fragen nach.
2. Sie weisen Ihre praktische Erfahrung durch die Dokumentation der erforderliche Anzahl von TTT-Sitzungen nach, die Sie mit Klienten durchgeführt haben.

Sobald Sie zertifiziert sind, erhalten Sie ein Zertifikat und werden auf unserer Webseite als zertifizierter Trauma-Tapper geführt.

Ethik-Kodex

Als Voraussetzung für Ihre Zertifizierung als Trauma-Tapper müssen Sie geloben, sich zu folgendem Ethik-Kodex bekennen:

1. Wohlbefinden des Empfängers

Ihr Hauptanliegen ist stets das Wohlbefinden des Empfängers der Tapping-Anwendung.

2. Trauma-Tapping kann kostenlos sein

Als zertifizierter Trauma-Tapper geloben Sie, dass Sie Menschen mit Unterstützungsbedarf im Rahmen Ihrer Möglichkeiten auch dann unterstützen, wenn diese dafür nichts bezahlen können.

3. Ihr Angebot

Sie werden Trauma-Tapping immer als als Erste-Hilfe-Methode bzw. ergänzende Unterstützung anbieten. Alle anderen Behandlungen, die der Klient erhält, wie z.B. Therapien oder Medikamente, sind davon unabhängig und werden von Ihnen nicht in Frage gestellt.

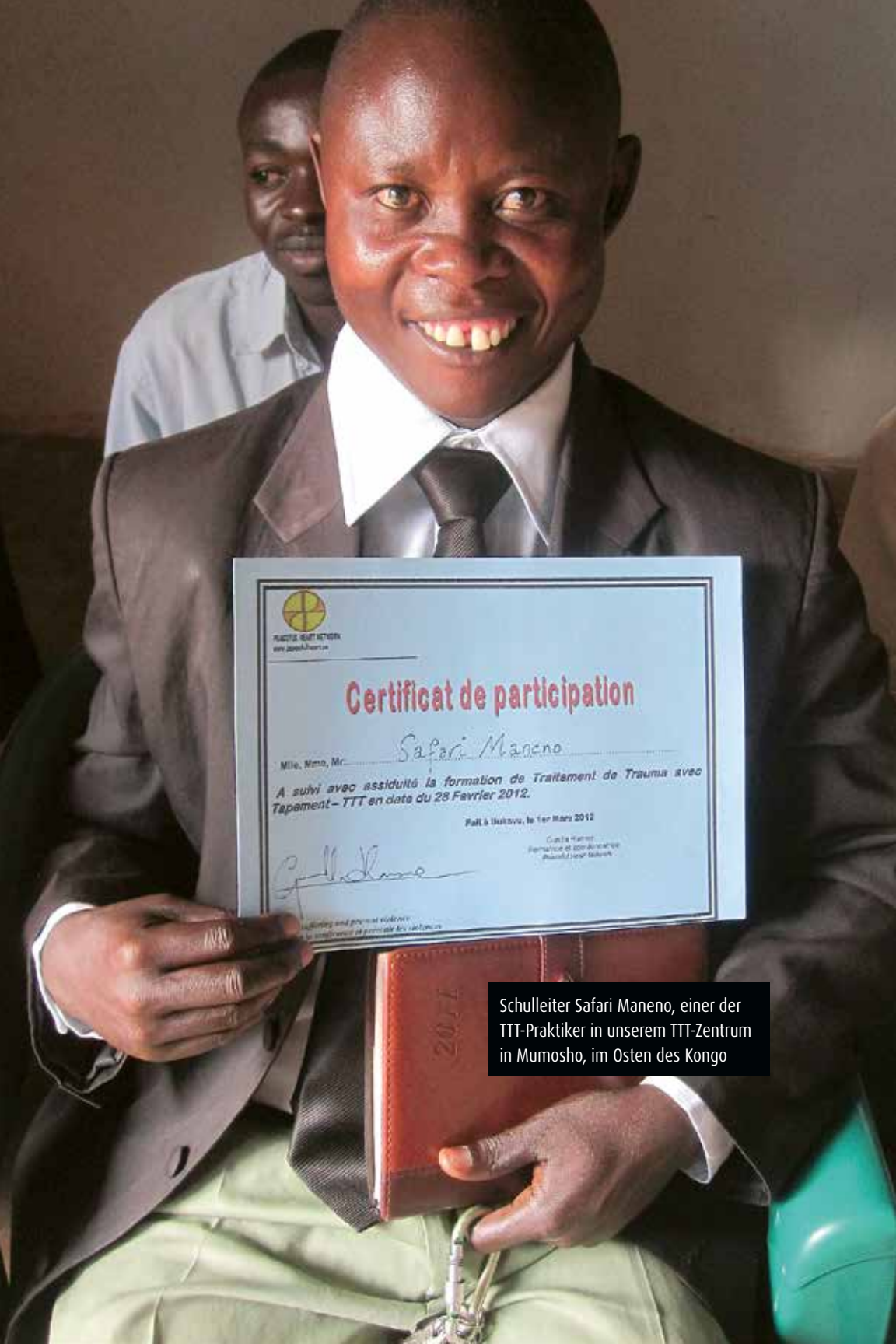
4. Ihre Fähigkeiten, Kenntnisse und Zertifikate

Sie erkennen an, dass manche Kenntnisse bzw. Fähigkeiten durch Schulung und Zertifizierung erworben werden können und andere nur durch Einsatz, Hingabe und kontinuierliche Übung. Es ist daher notwendig, dass Sie

- geloben, die Verantwortung für Ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Zertifizierungen selbst zu übernehmen und dies auf Nachfrage auch stets so kommunizieren,
- bereit sind, Ihre Erfahrungen und Methoden aktiv mit anderen zu teilen,
- sich regelmäßig über Forschung und Entwicklung im Themenfeld Trauma und anderen damit verbundenen Wissensgebieten informieren und dabei für neue Ansätze aufgeschlossen bleiben.

5. Krieg und Missbrauch

Vergessen Sie beim Umgang mit Kriegs- und Missbrauchsopfern nie,



Schulleiter Safari Maneno, einer der TTT-Praktiker in unserem TTT-Zentrum in Mumosho, im Osten des Kongo

dass jedes Opfer eine spezifische Wahrnehmung hat, die Sie respektieren und möglichst verstehen sollten. Ein Soldat wird darauf trainiert, stark zu sein, eine missbrauchte Frau oder ein missbrauchtes Kind schreckt möglicherweise vor Körperkontakt zurück. Passen Sie Ihre Vorgehensweise immer an die Klienten und ihre individuellen Situationen an. Wenn Sie es mit Klienten unter 18 Jahren oder mit Personen mit besonderen Einschränkungen zu tun haben, sollten Sie dies nach Möglichkeit nur mit Zustimmung eines Elternteils oder Erziehungsberechtigten tun, der zuvor über die Methode informiert wurde.

6. Die Trauma-Tapping-Technik (TTT) ist kostenfrei zugänglich
Ermutigen Sie jede interessierte Person, Trauma-Tapping zu erlernen. Laden Sie sie ein, unsere Webseite www.peacefulheart.se zu besuchen und die kostenlosen Materialien herunterzuladen, und werben Sie dafür, dass dieses Erste-Hilfe-Werkzeug von jederman erlernt und angewandt werden kann.

7. Fragen zu TTT

Wenn Sie selbst oder jemand, dem Sie begegnen, Fragen zu TTT hat, dann kontaktieren Sie uns – wir sind für Sie da, denn Ihr Interesse ist auch das Unsere.

Für den Zertifizierungsprozess gehen Sie bitte auf unsere Webseite:
www.peacefulheart.se

Haftungsausschluss:

Der Ethik-Kodex setzt nicht voraus, dass die einzelnen Mitglieder über besondere Fähigkeiten in irgendeinem bestimmten Bereich außerhalb der Trauma-Tapping-Technik verfügen. Deshalb müssen sich die Nutzer der Dienstleistungen von zertifizierten Trauma-Tappern selbst davon überzeugen, dass die Person, mit der sie arbeiten, die erforderliche Qualifikation für die Anwendung der jeweiligen Methoden besitzt. Das Peaceful Heart Network wird sich mit Hilfe seines Beschwerde- und Disziplinarverfahrens mit jeglichen Verstößen gegen den Ethik-Kodex befassen.

Metaphern und Bilder zur Umschreibung der Heilung

In Afrika und anderen Weltgegenden umschreiben Menschen ihre Erfahrungen mit Trauma-Tapping oft mit poetischen Worten bzw. Metaphern. Eine unserer Lieblingsformulierungen hörten wir von einer Witwe namens Marie-Christine während eines Trainings in Kibungo, Ruanda:

„Ich fühle mich, als ob ich viele, viele Jahre einen Berg hinaufsteigen musste. Jetzt kann ich mich endlich hinsetzen und ausruhen und sogar die Aussicht auf die Landschaft da unten genießen.“

Aus dem Blickwinkel des Heilungsprozesses sind Metaphern sehr interessant. Wenn Sie einer Person helfen können, eine Metapher für das zu finden, was sie bedrückt, kann sie manchmal eine Lösung für die Probleme finden, indem sie die Metapher ändert.

Wenn eine Person zum Beispiel sagt, dass sie das Gefühl hat, dass auf ihrer Brust ein Gewicht liegt, das die Luft herausdrückt, könnten Sie fragen, um was für ein Gewicht es sich handelt. Dies wird die Person dazu bringen, das Gefühl genauer zu analysieren und weitere Details zu nennen, wie z.B. *„Es fühlt sich an wie der Fuß eines Elefanten, aber er bewegt sich nicht“*. Wenn man sie bittet: *„Stellen Sie sich etwas vor, das den Elefanten weglocken kann“*, kann dies ihren kreativen Geist anregen, die Situation zu verändern, indem z.B. der Elefant mit einer Tüte Erdnüsse weggelockt wird und sich dann vorzustellen, wie sich das anfühlen wird. So kann sich der kreative Geist auf spielerische Weise vorstellen, wie sich Heilung anfühlen kann, ohne dass kritische und pragmatische Gedanken wie *„Man kann doch eine Angst nicht einfach mit einem Sack Erdnüsse weglocken, als ob sie ein Elefant wäre – oder etwa doch?“* als Schere im Kopf wirken.

Sie werden über die Macht der Metaphern staunen, wenn Sie sich näher damit beschäftigen.

Es gibt eine afrikanische Metapher für ein Trauma: *„Ein Mann, der einmal von einem Büffel umgeworfen wurde, wird auch einen schwarzen Ochsen für einen Büffel halten.“*

Wir haben weitere Metaphern gesammelt, die Menschen nutzen um ihre Erlebnisse mit TTT zu beschreiben:

„Es fühlt sich an, als würde Wind durch meinen Kopf wehen“.

„Eine Last fiel von meinen Schultern“.

„Das ist wie eine Betäubung, ich fühle mich so, als ob meine Probleme aus meinem Bewusstsein verschwunden sind.“

„Ich fühle mich zum ersten Mal seit sehr langer Zeit wieder richtig wach.“

„Wenn ich das jeden Tag mache, komme ich vielleicht in den Himmel ohne zu sterben.“

„Ich hatte etwas Hartes in meinem Herzen. Aber jetzt ist es geschmolzen.“

„Es fühlt sich an, als würde jetzt Wasser durch meinen Körper fließen und auflösen, was dort steckengeblieben ist.“

Die Metapher von Jacques

Jacques war eines der ersten Waisenkinder, das in Ruanda Trauma-Tapping kennen lernte. Heute hat er einen Master-Abschluss in Public Health.

Dies ist Jacques' Geschichte:

Bevor ich Tapping kennenlernte, konnte ich nicht an meine Lieben denken, die ich während des Völkermordes verloren hatte. Es fühlte sich an, als würde ich einen dunklen, beängstigenden Wald betreten, ohne zu wissen, welche Gefahren mich dort erwarten. Ich mied den Wald, weil die Angst zu schmerzhaft war. Aber nicht in den Wald zu gehen hieß auch, dass ich nicht an meine Eltern und Familie denken konnte. Deshalb hatte ich ein sehr schlechtes Gewissen. Denn wissen Sie, für uns Afrikaner ist es sehr, sehr wichtig, mit unseren Vorfahren verbunden zu sein. Deshalb fühlte ich mich, als ob ich sie verraten hätte.

Aber nachdem ich diese Tapping-Technik kennengelernt hatte, hat sich alles verändert. Der dunkle Wald hat sich in einen Garten mit Blumen und verschiedenen Baumarten verwandelt. In diesem Garten kann ich mich mit meiner Familie hinsetzen und das Gefühl haben, dass wir alle wieder zusammen sind. Das ist eine echte Erleichterung.

Der philosophische Bauer

Eine weitere unserer Lieblingsmetaphern für Heilung ist die Geschichte des taoistischen Bauern von Laotse aus dem vierten Jahrhundert v. Chr.:

Der Bauer hatte nur ein Pferd. Eines Tages lief das Pferd weg. Die Nachbarn kamen, um ihn wegen seines schrecklichen Verlusts zu trösten. Der Bauer sagte: „Wie kommt ihr darauf, dass das ein so schrecklicher Verlust ist?“

Einen Monat später kam das Pferd zurück – zusammen mit zwei wunderschönen Wildpferden. Die Nachbarn freuten sich über das Glück des Bauern. „So schöne, starke Pferde!“ Der Bauer sagte: „Wie kommt ihr darauf, dass das ein Glück ist?“

Dann wurde der Sohn des Bauern von einem der Wildpferde abgeworfen und brach sich das Bein. Alle Nachbarn waren sehr verzweifelt. So ein Pech! Der Bauer sagte: „Wie kommt ihr darauf, dass das schlimm ist?“

Es kam ein Krieg, und jeder wehrfähige Mann wurde eingezogen und in die Schlacht geschickt. Nur der Sohn des Bauern durfte zurückbleiben, weil er ein gebrochenes Bein hatte. Die Nachbarn beglückwünschten den Bauern. „Wie kommt ihr darauf, dass das gut ist?“, sagte der Bauer mit einem Lächeln.

Mit dem Strom schwimmen

Eine andere taoistische Geschichte erzählt von einem alten Mann, der versehentlich in die Stromschnellen fiel, die zu einem hohen und gefährlichen Wasserfall führten. Schaulustige fürchteten um sein Leben. Wie durch ein Wunder kam er jedoch lebend und unverletzt am Fuße des Wasserfalls flussabwärts ans Ufer. Die Leute fragten ihn, wie er es geschafft habe zu überleben.

„Ich habe mich an das Wasser angepasst, nicht das Wasser an mich. Ohne nachzudenken ließ ich mich vom Wasser formen. Ich stürzte in den Strudel und kam mit dem Strudel heraus. So habe ich überlebt.“

Ihr innerer Diamant

Ikirezi ist ein Ausdruck aus dem Kinyarwanda, der Sprache, die in Ruanda gesprochen wird, wo unsere Arbeit begann. Er bezieht sich auf Ihre inneren Stärken – Ihren inneren Diamanten. Oft entdecken andere Ihr *Ikirezi*, indem sie in Ihnen eine Stärke entdecken, die Ihnen vielleicht gar nicht bewusst war. Es könnte die Berufung Ihres Lebens sein. Ihre innersten, schönen Stärken werden oft nur von anderen gesehen, und ernsthaft gesehen und gehört zu werden ist ungeheuer wichtig. Vielleicht das Wichtigste im Leben. Wenn Sie den Menschen, die Sie treffen, ernsthaft zuhören und nach ihren Stärken suchen, können Sie *Ikirezi* finden.

Uwembaye Ikirezi Ntamenya Kocyera – Wir erkennen unsere Stärken nicht selbst.

Der Schwindel ist verschwunden

Gunilla:

Ich arbeitete mit David, einen ehemaligen Soldaten im Südsudan. Wir lernten uns bei einem Training mit 200 Friedensaktivisten in der Hauptstadt Juba kennen. Im Rahmen des Trainings führten wir auch einen TTT-Workshop durch, denn Traumatisierung ist nach 50 Jahren Krieg, Gräueltaten und Unterdrückung durch andere Menschen im Südsudan ein großes Problem.

Nach dem Workshop kam David für eine Einzelsitzung zu mir. Wir hatten uns bereits einige Tage zuvor kennengelernt, als ich ihn zur Krankenstation begleitete, weil er unter starken Kopfschmerzen litt und sich so schwindelig fühlte, dass er Angst hatte zu stürzen. Während wir vor der Krankenstation warteten, begann David, mir über seine Kriegserlebnisse zu erzählen: Gewalterfahrungen, die niemand zu durchleben gezwungen sein sollte. Schließlich kam David an die Reihe, der Arzt untersuchte ihn, gab ihm ein Rezept für Paracetamol und sagte ihm, er solle mehr Wasser trinken. Wir gingen hinaus in die brennende Sonne und holten das Medikament in der Apotheke auf der anderen Straßenseite.

Nach dem TTT-Workshop kam David zu mir und fragte: „Als Sie über die Traumasymptome sprachen, erkannte ich mich selbst wieder. Ich habe noch viel mehr davon. Und ehrlich gesagt, habe ich immer noch diese Kopfschmerzen und dieses Schwindelgefühl wie neulich, als Sie mich zur Krankenstation begleitet haben. Ich glaube, das sind auch Symptome meiner Erlebnisse. Können Sie mir helfen?“

Ich bat David, sich auf einen Stuhl in einem leeren Büroraum zu setzen, wo wir allein sein konnten. Ich bat ihn, sich leicht auf das schlimmste Kriegsereignis zu konzentrieren, das ihn immer wieder verfolgte. Er schloss die Augen. Nach einer Runde Klopfen senkte sich seine Brust mit einem tiefen Seufzer wie ein Ballon, aus dem die Luft herausgelassen wird. Nach der Hälfte der zweiten Runde riss er plötzlich seine Augen weit auf und sagte: „Es ist weg! Das schwere Gefühl in meinem Kopf ist weg.“ Er schüttelte mir die Hand und ging hastig weg.

Am nächsten Tag sah ich ihn auf dem Weg zum Hörsaal. Er winkte und rief: „Kein Schwindelgefühl mehr! Keine Kopfschmerzen! Danke!“



Ein Workshop in der St. Vincent SMI Schule
in Pala, Indien

TTT MIT GRUPPEN



Die Seestern-Werferin

An einem Sommermorgen ging ein kleines Mädchen an einem langen, gewundenen Strand spazieren. Da sah sie einen Seestern, der an Land gespült worden war und nun in der heißen Sonne zappelte und austrocknete. Sie bückte sich und hob den Seestern sanft an einem seiner fünf Arme auf und warf ihn zurück ins Meer. Das kleine Mädchen lächelte und ging weiter den Strand entlang. Aber nach ein paar Schritten fand sie einen anderen Seestern. Auch er lag sterbend in der Sonne. Kaum hatte sie diesen zurückgeworfen, stieß sie auf einen weiteren Seestern, und dann auf noch einen. Jedes Mal, wenn sie einen fand, hob sie ihn auf und warf ihn zurück ins Meer.

Schließlich erreichte sie den Kamm einer Sanddüne und blieb plötzlich stehen. Was sie unten sah, erschreckte und bestürzte sie. Vor ihr lagen viele Hunderte, vielleicht sogar Tausende sterbender Seesterne, die an den Strand gespült worden waren. Plötzlich begann sie fieberhaft so viele Seesterne wie möglich zurück ins Meer zu werfen, einen nach dem anderen.

Sie war so sehr damit beschäftigt, dass sie gar nicht bemerkte, dass sie beobachtet wurde. Bald hatte sich eine kleine Menschenmenge gebildet. Einige zeigten auf das kleine Mädchen und begannen zu lachen.

„Das kleine Mädchen ist verrückt“, sagte einer.

„Ich weiß“, sagte ein anderer.

„Weiß sie denn nicht, dass jeden Sommer Tausende Seesterne an den Strand gespült werden und sterben? So ist das nun mal.“

„Es gibt so viele Seesterne. Sie kann unmöglich alle retten.“

Das kleine Mädchen war immer noch so sehr damit beschäftigt, Seesterne ins Meer zurückzuschleudern, dass sie die Zuschauer gar nicht bemerkte.

Schließlich fand ein Mann, dass er genug gesehen hatte. Er ging zu dem kleinen Mädchen hinüber.

„Kleines Mädchen“, sagte er, „Es sind Tausende Seesterne an den Strand gespült worden. Du kannst sie unmöglich alle retten. Warum hörst du nicht auf und spielst mit den anderen Kindern am Strand?“

Das Lächeln des kleinen Mädchens verschwand plötzlich. Erst jetzt bemerkte es die Menschenmenge die über sie gelacht hatte. Und jetzt warteten sie schweigend, was sie dem Mann antworten würde.

Ihr war heiß. Sie war müde und den Tränen nahe. Vielleicht hatte der

Mann Recht. Vielleicht hatten sie alle Recht. Es kam ihr vor, als hätte sie stundenlang Seesterne ins Meer zurückgeworfen, und immer noch bedeckte ein Teppich aus Seesternen den Strand. Wie hatte sie nur glauben können, dass sie daran etwas ändern konnte? Ihre Arme sanken schlaff herunter und der Seestern in ihrer Hand fiel zurück in den heißen Sand. Sie wollte gerade weggehen.

Aber dann blieb sie plötzlich stehen, drehte sich um, bückte sich und hob den Seestern wieder auf, holte Schwung und schleuderte den Seestern soweit sie konnte ins Meer. Als er mit einem Platsch im Wasser landete, drehte sie sich zu dem Mann um und sagte mit einem breiten Lächeln im Gesicht: „Den habe ich gerettet!“

Angefeuert durch diese Tat löste sich ein kleiner Junge aus der Menge und hob ebenfalls einen Seestern auf und warf ihn mit einem kräftigen Schwung zurück ins Meer. „Und ich habe diesen gerettet!“ sagte er.

Nach und nach begann jeder in der Menge, ob alt oder jung, einen sterbenden Seestern zurück ins Meer zu werfen und bei jedem Wurf zu rufen: „Den hab ich gerettet!“

Nach einer Weile wurden die Stimmen leiser. Das kleine Mädchen merkte das und dachte, dass die Leute müde seien oder mutlos geworden wären und schaute den Strand entlang. Sie stutzte und staunte zugleich. Alle Seesterne waren verschwunden!

Viele Jahre später ging ein anderes kleines Mädchen den gleichen Strand entlang. Sie erreichte den Kamm einer Sanddüne und blieb plötzlich stehen.

Soweit ihre Augen reichten, warfen die Leute Seesterne ins Meer.

Neugierig näherte sie sich einem älteren Mann. „Sagen Sie, Sir, warum werfen hier alle die Seesterne zurück ins Meer?“

Vor vielen Jahren war der Mann der kleine Junge gewesen, der als erster dem kleinen Mädchen half, die Seesterne zu retten. „Kleines Mädchen“, antwortete er, „jedes Jahr, wenn ein Sommersturm tausende Seesterne an den Strand spült, kommt die ganze Stadt heraus, um sie alle zurück ins Meer zu werfen. Siehst du, wir haben vor vielen Jahren gelernt, dass wir tatsächlich etwas verändern können, wenn wir alle zusammenarbeiten.“

Übertragen von Loren Eiseley, aus dem Englischen von Magdalene Häberle



Eine Elterngruppe in Ngororeo,
Ruanda

Unterrichten und Anwenden in Gruppen

Ich habe an den Veranstaltungen teilgenommen, die Ihr Team durchgeführt hat. Es war eine großartige Erfahrung. Ihr Team hat die einfache und logische Anwendung der Trauma-Tapping-Technik in einer perfekten Mischung mit Theaterelementen und Musik vermittelt.

Reverend Dr. Jose Puthenveed, Kerala, Indien

Das folgende Kapitel enthält einen Vorschlag, wie Sie ein Gruppentraining durchführen können, einschließlich einiger Formulierungsvorschläge für Seminarinhalte. Je mehr Sie in diesem Buch gelesen haben, desto besser. Sie können dieses Handbuch auch von unserer Webseite herunterladen. Dort finden Sie u.a. auch Videos über humanitäre Einsätze.

Es mag befremdlich klingen, dass man Techniken zur Reduzierung von Traumasymptomen in wenigen Stunden erlernen kann. Schon durch eine kurze Ausbildung können Sie das nötige Handwerkszeug erwerben, um vielen Menschen beistehen zu können. TTT ist eine Erste-Hilfe-Methode bei Stress und Trauma, keine Therapie. Wir glauben, dass es wichtig ist, dass viele diese Erste Hilfe leisten können – genau wie bei der lebensrettenden medizinischen Ersten Hilfe – und dass diejenigen, die zusätzliche Hilfe brauchen, diese dann von Experten erhalten können, sofern die entsprechenden Ressourcen vorhanden sind.

Wenn Sie diese ‚leicht zu erlernenden‘ und effizienten Techniken kennen, können Sie das Stressniveau im Körper reduzieren und so ein viel stärker geerdetes Bewusstsein erreichen. Es sei nochmals betont, dass TTT keine Therapie ist: es ist eine Erdungstechnik mit dem Zusatznutzen, dass durch ihre Anwendung häufig viele Symptome von traumatischem Stress reduziert und aufgelöst werden. Nach unserer Erfahrung brauchen sehr viele Menschen nach verheerenden Katastrophen wie Überschwemmungen, Kriegen oder Bränden Unterstützung, um ihr Nervensystem zu stabilisieren, damit sie wieder das volle Potential von Körper und Geist nutzen können. In solchen Situationen sind individuelle Behandlungen häufig gar nicht möglich.

Hier sind einige Gedanken unserer Kollegin Kristin Miller aus Kalifornien/USA, die nach den verheerenden Waldbränden im Jahr 2018 viele Gemeinden mit TTT und anderen Formen des Stressabbaus unterstützt hat. Sie schrieb diese Empfehlungen an den Sozialarbeiter Festus Adarkwah aus Sierra Leone, der Gemeinden unterstützen wollte, die nach sintflutartigen Regenfällen von Überschwemmungen und Erdbeben betroffen waren.

Kristin Miller schreibt:

- Lassen Sie die Teilnehmenden praktische Erfahrungen mit TTT machen. Nur die Erfahrung wird ihnen die Stärke und Effektivität dieser Methode zeigen, um Körper und Geist zu beruhigen und sich von Stress und Trauma zu befreien. Zeigen Sie die Methode allen, denen Sie begegnen und bitten Sie sie, sie ebenfalls jedem beizubringen, den sie kennen. Auf diese Weise werden bald alle die Methode nutzen können.
- Gehen Sie überall dort hin, wo sich Menschen treffen: in Schulen, öffentliche Sitzungen von Gemeinderäten, Kirchen, Gemeindezentren, Bars, Friseursalons, Parks, etc. Einige meiner wirkungsvollsten Einsätze fanden mit Menschen auf den verbrannten Wegen oder im Park statt, wo sie Brandtrümmer wegräumten. Bald wird TTT allgemein bekannt sein und Ihre Dienste werden gefragt sein.
- Achten Sie auf Ihr eigenes Stresslevel und halten Sie Ihr eigenes Nervensystem ruhig.
- Bilden Sie Teams mit anderen Helfern zur gegenseitigen Unterstützung. Sie werden viel sehen und schreckliche Geschichten hören. Verringern Sie mit Hilfe von TTT Ihre eigene Belastung durch die Ereignisse und arbeiten Sie gemeinsam mit anderen als Team. Ich kann gar nicht genug betonen, wie sehr mir die Unterstützung von Ulf und Gunilla und meinen anderen humanitären Helferteams geholfen hat. Nur das hat mir geholfen durchzuhalten.

Vorteile von Gruppentrainings

Wir halten Gruppentrainings für eine großartige Möglichkeit, um TTT zu unterrichten. Abhängig von der jeweiligen Situation kann eine Gruppe aus zwei, 20, 200 oder sogar 2.000 Personen bestehen.

- Ein TTT-Gruppentraining ist so aufgebaut, dass nicht das persönliche Problem des einzelnen Teilnehmenden im Mittelpunkt steht. Stattdessen teilen alle eine Lernerfahrung, durch die emotionale Probleme aufgelöst werden und gleichzeitig die emotionale Privatsphäre eines jeden Teilnehmenden gewahrt wird.
- Die Atmosphäre der Lerngemeinschaft mit anderen Menschen, die Möglichkeit, ihre Reaktionen zu sehen und Erfahrungen und Gedanken auszutauschen, führen häufig zu einer viel stärkeren Lernerfahrung als das isolierte Erlernen der Technik für sich selbst.
- Gruppentrainings sind zeit- und kosteneffizient, weil viele Menschen gleichzeitig lernen und die Wirkung von TTT selbst erfahren können.

Wie viel Zeit ist verfügbar?

Der Aufbau eines Workshops hängt davon ab, wieviel Zeit wir zur Verfügung haben. Die Einweisung in die Trauma-Tapping-Technik selbst dauert nicht sehr lange, schon 10–30 Minuten reichen dafür aus. Bei passender Gelegenheit führen wir jedoch auch mehrtägige Trainings durch, weil dies den Teilnehmenden Raum für Gespräche, den gegenseitigen Austausch und das voneinander Lernen gibt. Bei diesen Workshops vermitteln wir mehr Hintergrundwissen über die grundsätzlichen Ansätze zum Umgang mit posttraumatischem Stress. Außerdem vermitteln wir auch weitere Techniken wie Self-Havening, Blow-out, Gorilla-Tapping und Do-In-Selbstmassage (siehe Kapitel *Zusätzliche Techniken*). Ein halbtägiges Training ist in der Regel ausreichend, um grundlegendes Wissen über die Mechanismen von Stress und Trauma zu vermitteln und gleichzeitig die Trauma-Tapping-Technik so gut zu trainieren, dass sie zur Selbstbehandlung und als Unterstützungsangebot für andere angewandt werden kann.

Praktische Hinweise für Gruppentrainings

Die Gestaltung eines Gruppentrainings hängt natürlich von den Erfahrungen und dem Vorwissen der Teilnehmenden ab. Nutzen Sie das Wissen der Gruppe, fragen Sie die Teilnehmenden nach ihren Erfahrungen. Es ist ent-

scheidend, die spezifischen Herausforderungen einer Gruppe zu kennen, bevor Sie Erklärungen oder Vorschläge formulieren. Deshalb lautet der erste Satz in unserem Manifest: *„Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und hören Sie erst einmal zu.“*

Gestalten Sie das Training so interaktiv wie möglich. Ermutigen Sie die Teilnehmenden dazu, Fragen zu stellen. Wir sagen immer, dass die einzige dumme Frage die ist, die nie gestellt wird. Je mehr sich die Menschen einbezogen, gehört und gesehen fühlen, umso mehr werden alle lernen, auch Sie selbst. Denken Sie immer daran, dass die eigene Erfahrung für jeden Teilnehmenden am wichtigsten ist.

Wenn es sich um eine Trainingssituation handelt, an der sowohl Betreuer als auch Betreute beteiligt sind, sollten Sie alle in das Training und in jede Übung einbeziehen.

Denken Sie daran, zur Selbstfürsorge zu ermutigen. Die Rettung der Welt beginnt damit, dass wir uns selbst ‚retten‘. Mahatma Gandhi sagte: *„Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen willst“*. Zu dieser Veränderung gehört es auch, gesunde Grenzen zu setzen und sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern. Wenn Sie Ihr eigenes Wohlbefinden vernachlässigen,



TTT-Workshop in einer nepalesischen Schule nach verheerenden Tornados und Erdbeben

dann laufen Sie Gefahr, auszubrennen. Wir verwenden daher oft einen Ausdruck aus Ruanda: *Turikumwe* – wir sind gemeinsam auf dieser Welt!

Ein Programm für ein Gruppentraining kann folgendermaßen aussehen:

0. Alle Teilnehmenden werden aufgefordert, sich die Hände zu waschen oder ein Handdesinfektionsmittel zu benutzen.
1. Die Teilnehmenden und Trainer stellen sich vor.
2. Stellen Sie die Trauma-Tapping-Technik (TTT) als Erste-Hilfe-Methode bei Stress und Trauma vor.
3. Fragen Sie die Teilnehmenden nach ihren Erfahrungen mit Stress und Trauma.
4. Üben Sie die Trauma-Tapping-Technik (TTT):
 - A. Selbstanwendung von TTT als Selbsthilfemethode,
 - B. TTT bei jemand anderem anwenden – sich gegenseitig klopfen.
5. Bitten Sie die Teilnehmenden, über ihre Erfahrungen mit TTT zu berichten
6. Diskussion in Kleingruppen darüber, wie man das Gelernte umsetzen kann.
7. Auswertung.

1. Teilnehmende und Trainer stellen sich vor

Laden Sie die Teilnehmenden ein, sich und ihre Erwartungen in einem kurzen Satz vorzustellen. Es empfiehlt sich, die Erwartungen zu notieren, damit Sie am Ende des Trainings überprüfen können, ob die Erwartungen der Teilnehmenden erfüllt wurden. Für die Vorstellungsrunde muss ausreichend Zeit eingeplant werden. Sie ist wichtig, denn sie bringt die Gruppe zusammen und gibt jedem das Gefühl, gesehen und gehört zu werden. Die Vorstellung der Teilnehmenden und ihrer Erwartungen kann so einfach sein wie *„Mein Name ist John. Ich arbeite mit Kindern in einem Betreuungszentrum und hoffe, dass ich lernen kann, wie ich ihnen helfen kann, sich zu beruhigen, wenn sie gestresst oder ängstlich sind. Ich möchte auch wissen, wie ich meinen eigenen Stress und den meiner Kollegen abbauen kann.“*

2. Vorstellung von TTT als Erste-Hilfe-Methode bei Stress und Trauma

Hier sind zwei Beispiele, wie wir eine Schulung einleiten könnten:

Kurze Einführung:

„Wir informieren Sie über diese Techniken, weil sie leicht zu erlernen und wirkungsvoll sind. Sie können Ihnen helfen, Körper und Geist zu entspannen. Sie können sie für sich selbst nutzen und um anderen zu helfen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.“

Längere Einführung:

„Stress und Trauma sind unsichtbar und ansteckend, genau wie Viren und Bakterien. Stress und Trauma können von der Mutter auf das Kind übertragen werden, vom Vater auf die Familie, von einer Familie auf eine Gemeinschaft, von einer Gemeinschaft auf eine ganze Nation. Je stärker wir mit Stress belastet sind, desto mehr Stress übertragen wir auf andere. Andererseits tragen wir umso mehr zur Entspanntheit unserer Umgebung bei, je entspannter wir selber sind. Zum Glück gibt es wirkungsvolle Wege, um Stress und Traumasymptome abzubauen.

Die Trauma-Tapping-Technik (TTT) ist eine Selbsthilfemethode, die wir zusammen mit Trauma-Experten, Psychologen, Psychiatern und Überlebenden von posttraumatischem Stress und Traumata entwickelt haben. TTT wurde von den Tapping-Modalitäten Thought Field Therapy (TFT) und Emotional Freedom Techniques (EFT) abgeleitet. Im Laufe der Jahre konnten durch Schulungen der Mitarbeitenden des Peaceful Heart Network in über 30 Ländern, darunter Ruanda, Kongo, Südsudan, Sierra Leone, Uganda, Kenia, Indien, Kambodscha, Griechenland, Großbritannien, Deutschland, USA und Schweden schätzungsweise über 150.000 Menschen in gefährdeten Gebieten der Welt erreicht werden.

Die Trauma-Tapping-Technik (TTT) und die anderen Techniken, die wir Ihnen zeigen, sind Interventionen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit, die den Anbietenden und den Trauma-Überlebenden beigebracht werden: Sie sind leicht zu erlernen, wirkungsvoll beim Abbau von Stress- und Traumasymptomen, ohne bekannte negative Nebenwirkungen, kostenlos und unabhängig von Sprache und Sprachkenntnissen anwendbar.

Wir möchten, dass Sie Ihre Fingerspitzen als Erste-Hilfe-Tool bei Stress

und traumatischen Stressreaktionen kennen lernen. Dieses Geschenk ist zu wertvoll, um es ungenutzt in der Schublade verschwinden zu lassen. Geben Sie es weiter. Teilen Sie es mit anderen.“

Seien Sie authentisch. Erzählen Sie von Ihren eigenen Erfahrungen mit TTT und wie diese Technik Ihnen und anderen, die Sie kennen, geholfen hat.

Es empfiehlt sich das Training gleich mit einer Übung zu beginnen. Erklären Sie, dass die Atmung ein sehr einfacher Weg ist, um das Nervensystem zu beeinflussen und lassen Sie die Teilnehmenden mit einer Alpha-Theta-Atemübung (siehe Kapitel *Atemübungen*) eine gemeinsame praktische Erfahrung machen, bevor Sie mit dem Training fortfahren.

3. Fragen Sie nach den Erfahrungen der Teilnehmenden mit Stress und Trauma

- *Was passiert, wenn Sie gestresst sind und wie zeigt sich das bei Ihnen?*
- *Was tun Sie normalerweise, um Ihren Stress abzubauen?*

Wir stellen derartige Fragen, um die Teilnehmenden einzubeziehen, zum Nachdenken über ihre eigenen Erfahrungen mit Stress und Trauma anzuregen und sich bewusst zu machen, dass Stress sich auf unterschiedliche Art äußern kann. Wenn Sie einen Workshop für medizinisches Fachpersonal, freiwillige Helfer oder Mitarbeitende von psychosozialen Diensten durchführen, reflektieren Sie mit ihnen sowohl deren eigene Stressreaktionen als auch die Reaktionen ihrer Klienten bzw. Patienten. Wir reagieren alle unterschiedlich. Machen Sie es kurz. Notieren Sie die Symptome, die die Leute erwähnen, auf einem Whiteboard oder Flipchart. Hier einige Beispiele für Symptome, die Teilnehmer in der Regel benennen: „*Ich habe oft Kopfschmerzen*“, „*Ich ziehe mich zurück*“, „*Ich werde leicht wütend*“, „*Ich verliere meinen Appetit*“, „*Ich esse Süßigkeiten*“, „*Ich kann nicht schlafen*“.

Fragen Sie die Teilnehmenden, was sie normalerweise tun, um Stress abzubauen. Manche berichten, dass sie tanzen gehen, spazieren gehen, beten, schlafen, mit einem Freund reden, Musik hören, schwimmen oder in ein Fitnessstudio gehen.

Schlagen Sie ihnen vor, TTT zu ihren üblichen Stressabbauethoden

hinzufügen. Manche Leute geben vielleicht zu, dass sie Alkohol oder Drogen konsumieren, mehr rauchen oder übermäßig viel essen. TTT ist eine sehr sichere und wirkungsvolle Form des Stressabbaus, die sie anwenden können, wenn sie eines dieser Verlangen verspüren. Es ist sehr hilfreich, die Stressmechanismen zu erklären (siehe Kapitel *Die Funktionsweise von Stress und Trauma* sowie *Der Resilienz-Eimer*). Stress an sich ist nichts Schlechtes, denn Stress ist auch ein Überlebensmechanismus, der uns hilft, Kräfte zu mobilisieren, um zu kämpfen oder vor Gefahren zu fliehen. Starker Stress ist eine gesunde kurzfristige Reaktion auf eine Situation wie z. B. eine Bedrohung, die abklingen soll, wenn die Bedrohung vorbei ist. Manchmal bleiben wir allerdings in der Stressreaktion stecken, und das kann zu negativen Symptomen in unserem Körper und Geist führen.

4. Üben Sie die Trauma-Tapping-Technik (TTT)

Zeigen Sie den Teilnehmenden an sich selbst, auf einer Zeichnung, einem Flipchart oder an einer Tafel, wo die TTT-Punkte liegen.

TTT als Selbsthilfemethode bei sich selbst anwenden

Sorgen Sie dafür, dass sich alle Teilnehmenden die Hände gewaschen oder ein Handdesinfektionsmittel benutzt haben.

1. Bevor Sie mit der Tapping-Anwendung starten bitten Sie die Teilnehmenden, sich leicht mit einem belastenden Gedanken zu verbinden und ihn auf der SUD-Skala zwischen 0–10 einzustufen, wobei 10 für die stärkste Belastung steht.
2. Führen Sie die Teilnehmenden durch die Selbstanwendung von TTT. Sie können die Übung an sich selbst vorführen oder Sie können dazu eines der Anleitungsvideos von der Webseite www.peacefulheart.se oder www.selfhelpfortrauma.org einsetzen.
3. Fragen Sie die Teilnehmenden nach der Tapping-Anwendung, was sie beobachtet und gefühlt haben.

Bitten Sie eine(n) der Teilnehmenden, mit Ihnen zusammen die Gruppe bei einer Tapping-Anwendung anzuleiten. In der Regel fühlt sich die Gruppe stärker einbezogen, wenn sie sieht, dass einer der ihren die Methode bereits beherrscht. Bitten Sie auch hier anschließend um Reflexionen.

TTT bei jemand anderem anwenden – Sich gegenseitig klopfen

Zeigen Sie, wie man TTT bei einer anderen Person durchführt, indem Sie Freiwillige bitten, sich von Ihnen klopfen zu lassen. Zeigen Sie, wie man einander während des Tappings nicht direkt, sondern versetzt gegenüber sitzt. Machen Sie es ein bisschen wie im Theater, als ob Sie sich nicht kennen würden, stellen Sie TTT vor und erklären Sie den Freiwilligen, was sie erwartet.

Wenn Sie jemandem TTT anbieten, können Sie es zuerst an sich selbst vorführen und sie oder ihn bitten, es nachzumachen. So vermitteln Sie Ihrem Gegenüber eine Vorstellung, wo die TTT-Punkte liegen. Sagen Sie der Person, dass sie ihre Augen schließen kann, wenn ihr das angenehm ist. Bitten Sie die anderen Teilnehmenden, TTT bei sich selbst anzuwenden, während Sie TTT demonstrieren.

Als nächstes fordern Sie die Teilnehmenden auf, TTT nun paarweise gegenseitig anzuwenden. Wenn mehr als ein Trainer an der Veranstaltung beteiligt ist, können die anderen Trainer herumgehen und die Teilnehmenden bei Bedarf unterstützen, denn viele werden sich die Punkte noch nicht gemerkt haben.

Vergewissern Sie sich vorab, dass sich alle die Hände gewaschen oder ein Handdesinfektionsmittel benutzt haben.

1. Bitten Sie alle, sich so zu setzen, dass die klopfende Person Sie sehen und Ihren Anweisungen folgen kann.
2. Informieren Sie die Teilnehmenden, dass Sie Schritt für Schritt durch die Übung führen werden und dass die Teilnehmenden Ihren Instruktionen schweigend folgen sollen.
3. Fordern Sie die Teilnehmenden auf, sich ihrem ‚Klienten‘ vorzustellen und die TTT-Punkte zunächst an sich selbst zu zeigen, so wie Sie es vorgemacht haben.
4. Fordern Sie sie auf, ihre ‚Klienten‘ zu bitten, sich ganz leicht mit etwas zu verbinden, das sie belastet hat und die Intensität der Belastung auf einer Skala von 0 bis 10 zu bewerten (0=keine Belastung, 10=sehr starke Belastung).
5. Fordern Sie die Teilnehmenden auf, ihren ‚Klienten‘ zu sagen, dass sie die Augen schließen können, wenn es ihnen angenehm ist.

6. Klopfen Sie sich selbst und benennen Sie dabei jeweils laut die TTT-Punkte, damit die klopfenden Teilnehmenden Ihnen folgen können.
7. Wenn die beiden TTT-Klopfunden durchgeführt sind, bitten Sie die klopfenden Teilnehmenden, einen Moment ruhig sitzen zu bleiben und ihrem ‚Klienten‘ die folgenden Fragen zu stellen:
„Was fällt Ihnen auf, was sich verändert hat?“
„Ist das gut oder schlecht?“
„Auf welche Zahl zwischen 0 und 10 hat sich die Belastung verändert, die Sie vorher bewertet haben?“
„Würden Sie gerne mehr klopfen, oder geht es Ihnen bereits gut?“
Wenn es den ‚Klienten‘ gut geht, bitten Sie sie, den ‚Klienten‘ die Hand zu schütteln und „Herzlichen Glückwunsch“ zu sagen.

Wenn sie damit fertig sind, bitten Sie die Teilnehmenden, die Plätze zu tauschen und wiederholen Sie den Vorgang, so dass jeder Teilnehmende sowohl das Klopfen als auch das Geklopft-Werden ausprobiert hat. Fordern Sie sie auf, dass sie mit Reflexionen über das Erlebte warten sollen, bis alle wieder im Plenum versammelt sind.

5. Bitten Sie die Teilnehmenden, ihre Erfahrungen mit TTT auszutauschen
Wenn alle wieder versammelt sind, bitten Sie sie, von ihren Beobachtungen und Reflexionen zu berichten. Dies ist normalerweise sehr ermutigend. Sie können Fragen verwenden wie:
„Was ist Ihnen aufgefallen?“
„Wie unterscheiden sich in Ihrer Wahrnehmung Selbstklopfen, von jemand anderem geklopft werden und jemand anderen zu klopfen?“

6. Kleingruppendiskussionen über die Umsetzungsmöglichkeiten
Nachdem nun alle wissen, wie man klopft, ist der nächste wichtige Schritt, sie zu motivieren, diese Technik in ihr tägliches Leben einzubauen und sie ab sofort regelmäßig zu nutzen. Wir finden es hilfreich, die Teilnehmenden hierzu in kleinere Gruppen von 3–5 Personen aufzuteilen und sich dort gegenseitig austauschen zu lassen, wie sie

- TTT in ihr tägliches Leben einbinden und nutzen können,
- TTT bei ihrer Arbeit oder in ihrer Community einbinden und nutzen können.
- Was sie daran hindern kann, TTT zu nutzen?

Wir planen 20 Minuten Zeit für diese Kleingruppenarbeit ein. Bitten Sie die Teilnehmenden, ihre Gesprächsergebnisse anschließend mit der ganzen Gruppe zu teilen.

Vorschläge für die Anwendung von TTT im normalen Tagesablauf:

- Machen Sie eine TTT-Session vor dem Schlafengehen. Es wird Ihnen helfen, sich von anstrengenden Erlebnissen zu erholen, die während des Tages passiert sind, und dadurch werden Sie wahrscheinlich ruhiger schlafen können.
- Machen Sie gleich nach dem Aufwachen eine TTT-Session. Das kann Ihnen helfen, Ihre Träume zu verarbeiten, auch wenn Sie sich nicht an sie erinnern.
- Machen Sie eine TTT-Session, wenn Sie sich bedrückt fühlen.
- Machen Sie eine TTT-Session, wenn Sie sich glücklich fühlen, um dieses Glücksgefühl zu verstärken (bzw. zu verankern).

7. Auswertung

Am Ende der Veranstaltung bitten wir die Teilnehmenden um ein Feedback, um das Training und die Techniken zu bewerten. Dies kann auch ein kurzes schriftliches Feedback mit wenigen Sätzen sein. Das hilft uns, unsere Arbeit zu verbessern und manchmal können wir diese Zitate auch nutzen, um Leute motivieren, sich an zukünftigen Trainings zu beteiligen.



Pastor John Obonyo und Placide Nkubito
unterrichten TTT mit Rhythmus im Bidi Bidi
Flüchtlingslager in Uganda

Das somatische Gedicht

Dieses Gedicht wurde speziell für die Arbeit mit Gruppen entwickelt. Die Gesten und Worte wurden sorgfältig so ausgewählt, um einen Geisteszustand zu aktivieren, in dem Veränderung möglich ist und der hilfreich sein kann, wenn TTT in einer Gruppe gelehrt und angewendet wird.

Es wird als Wechselgesang im Call-and-Response-Stil der afrikanischen Musik vorgetragen. Dabei folgen alle dem Vorsänger:

Stell Dir vor. Stell Dir einen Regen vor (Arme nach oben strecken)
Stell Dir einen heilenden Regen vor, der auf Deinen Kopf fällt (Kopf berühren)
Der deinen Kopf wäscht, auch von innen (Kopf berühren)
Der deine Bilder wegwäscht (Augen berühren)
Deine Geräusche (Ohren berühren)
Den Schmerz in Deinem Herzen (Brust berühren)
Die Last auf deinen Schultern (Schultern und Seiten der Arme berühren)
Und das alles zu Boden wäscht (nach unten beugen)
Und dann... machst du einen Schritt nach vorne (dramatischer Schritt nach vorne)
Und noch einen (dramatischer Schritt nach vorn)
Und lässt diese Lasten zurück.

Die Kombination aus physischer Bewegung und gesprochenem oder gesungenem Wort stellt eine doppelte Aktivierung dar. Das Beobachten, wie es gemacht wird, bewirkt eine dritte Aktivierung. Durch den Schritt nach vorne ‚dekontaminieren‘ Sie symbolisch gesprochen Ihre Vergangenheit und lassen sie physisch hinter sich, bevor Sie mit dem Klopfen beginnen.



Frauen in Sierra Leone laden
Menschen mit Gesang zu einem
Workshop ein

Trauma-Tapping kombiniert mit Gesang und Tanz

In Sierra Leone erlebten wir zum ersten Mal, wie leicht Trauma-Tapping in die traditionellen Heilmethoden wie Tanzen und Singen eingebettet werden kann. Die Kombination von TTT mit Musik und Tanz macht das Klopfen zu einem noch wirkungsvolleren Werkzeug. Musik und Tanz öffnen die Verbindung zwischen den beiden Hirnhemisphären und die ‚Tür‘ zum Unterbewusstsein, wo die Erinnerungen gespeichert sind. Tanzen führt oft zu einem Trancezustand und die Trance ist das Tor zum Unterbewusstsein.

Um Stresssymptome in Folge von Kriegstraumata zu heilen werden Tanzen und Singen allein nicht ausreichen. Aber zusammen mit Tapping oder anderen vergleichbaren Interaktionen ist die Wirkung viel tiefgreifender. Musik und Gesang erleichtern vielen, sich die TTT-Sequenz zu merken. So haben wir es in Sierra Leone erlebt:

Ein TTT-Song in Sierra Leone

Gunilla:

Als wir im Dorf Woama im Süden von Sierra Leone ankommen, ist es bereits Mittag und heiß. Wir werden von der Leiterin empfangen, die ein wunderschönes Kleid mit Blumenmuster trägt und ein Tuch im selben Muster um den Kopf gewickelt hat. Sie ist groß und stolz:

„How di bodi?“, begrüßt sie uns mit festem Händedruck auf Kriol und fragt nach unseren Namen, während sie ständigen Blickkontakt hält.

Im nächsten Moment erscheint eine ganze Gruppe Frauen, die im Falsett singen und sich dabei mit Kalebassen-Maracas und Rasseln aus Tierkieferknochen begleiten. Sie führen uns singend und tanzend durch das Dorf, um die Frauen zum Treffen unter einem großen Kolanussbaum zu versammeln. Immer mehr Frauen kommen dazu, viele sind drei bis vier Stunden zu Fuß aus den Nachbardörfern hergelaufen. Schließlich sind über 150 Frauen da. Sie alle gehören zu den ‚Peace Mothers‘, einer von Fambul Tok initiierten Initiative. Die Organisation Fambul Tok setzt sich dafür ein, dass Menschen zur Versöhnung zusammengebracht werden. Dazu nutzen sie traditionelle Wege wie die Versammlung unter dem

Dorfbaum oder um das Lagerfeuer, um zu reden, Ideen auszutauschen und Konflikte zu schlichten.

Wir wurden nach Sierra Leone eingeladen, um Trauma-Tapping-Trainings durchzuführen, weil Traumata ein großes Problem sind, nachdem der Blutdiamantenkrieg das Land verwüstet und die Bevölkerung zwischen 1991 und 2001 traumatisiert hatte. Aus dem Namen des Krieges lässt sich erkennen, dass die Einnahmen aus den Diamanten- und Goldminen den Konflikt am Laufen hielten. Etwas ganz Ähnliches geschieht heute im Ostkongo. Laut Statistik sind 80 Prozent der Bevölkerung aus ihrer Heimat geflohen und zu Flüchtlingen geworden. Viele Kinder wurden von den Rebellengruppen als Soldaten zwangsrekrutiert.

Die inneren Wunden sind immer noch da, aber die Menschen scheinen sich nach Versöhnung und nach Wegen zu sehnen, um die Erinnerungen an die vergangenen Gräueltaten zu heilen. Es gibt eine offensichtliche Veränderungsbereitschaft.

Die Mitarbeiter von Fambul Tok stellten uns den Frauen vor: „Unsere Freunde sind gekommen, um euch etwas für den Frieden in euren Herzen zu geben.“

Nachdem wir den Prozess des Trauma-Tappings vorgestellt hatten, stimmte jemand eine Melodie an und in wenigen Minuten war ein Lied komponiert, mit dem man sich die Reihenfolge der TTT-Punkte für die TTT-Anwendung leicht merken konnte. Eine Trommel, ein Kanister und eine Kalebasse als Rassel kamen dazu und wir bewegten uns alle zum Trauma-Tapping und sangen dabei in der Landessprache etwa folgenden Text: *„Unter dem Auge, unter der Nase ... wir klopfen ... und dann atmen wir, atmen ...“*.

Wir bewegten uns alle wie in Trance, sangen, tanzten, klopften und lachten gemeinsam!

Anschließend waren wir alle schweißgebadet. Eine der Leiterinnen rief aus: „Ich fühle mich glücklich, glücklich, glücklich!“ und streckte ihre Arme in die Luft. So entstand der erste Trauma-Tapping-Song.

TTT in einem Lied im Rehabilitationszentrum für Kindersoldaten

Gunilla:

Ich ging mit unserem Kollegen Germando Barathi die Hauptstraße in Bukavu entlang. Die Sonne brannte und die Autos und Taxis auf der roten Erdstraße suchten ihren Weg kreuz und quer zwischen den Schlaglöchern.

„Wäre es nicht gut, wenn wir ein Lied über TTT hätten?“ fragte Germando. „Was für eine geniale Idee!“ antwortete ich, denn die Erinnerung daran, wie der TTT-Song in Sierra Leone entstanden war, war mir noch frisch im Gedächtnis. „Hier im Kongo singt jeder gerne. Damit kann man sich die TTT-Punkte beim Trauma-Tapping viel leichter merken.“

„Ich werde heute einen Tapping-Song schreiben“, versprach er. Wir verabredeten uns für den nächsten Tag zum Üben im Rehabilitationszentrum für Kindersoldaten, wo Germando arbeitet.

Germando probte bereits seinen TTT-Song, als ich das rote Eisentor zum Gelände des Rehabilitationszentrums öffnete. Einige der ehemaligen Kindersoldaten hatten sich ihm beim Singen angeschlossen. Das Lied war einfach und leicht zu merken. Wir bildeten einen Kreis und während wir klopfen, folgten wir Germando als Vorsänger nach dem Prinzip des Wechselgesangs (Call-and-Response) in der afrikanischen Musik und wiederholten den Song immer und immer wieder. Einer der Jungen lief los, um eine Trommel zu holen. Schließlich kannten die Jungen den Text und die Gesten so gut, dass wir sie filmen konnten. Sie können das Ergebnis auf unserer Webseite ansehen.

Seitdem haben wir dieses Lied viele Male verwendet, vor allem für Schulungen. Wir haben aber das Video auch schon oft bei Konferenzen gezeigt, um Wege zur Verbreitung von TTT zu illustrieren. Außerdem haben wir noch weitere Wege zur Weiterentwicklung der Kombination von Trauma-Tapping mit Musik entdeckt.

Wir haben Musiker ermutigt, Trauma-Tapping-Songs zu komponieren und so sind noch mehr Lieder entstanden. In Afrika, wie auch an anderen Orten, singen die Menschen gerne. Anders als in Schweden haben wir in Afrika noch nie jemanden sagen hören: „*Ich kann nicht singen.*“ Deshalb sind Trauma-Tapping-Lieder in Afrika attraktiv und führen zu guten Ergebnissen.

Ein anderer Kollege, Ajing Chol Giir, komponierte ein Lied während eines Trainings, das wir im Südsudan durchführten. Er nutzt es, um TTT in Dinka-sprechenden Gemeinden zu verbreiten. Nachdem Ajing begonnen hatte, mit dem Lied zu arbeiten, schrieb er: „Alle Kinder singen das Lied und auch die Alkoholiker in den örtlichen Bars singen es. Auch sie sind traumatisiert.“ Auch wenn der Krieg dort mehr als 21 Jahre her ist, während wir dies schreiben, so leiden 28% der Bevölkerung dort immer noch an Traumasymptomen.

In Ruanda haben Dieudonné Munyanshoze und John Bizimana ein Lied mit dem Titel *Fingertips Heal Trauma* geschrieben, um gemeinsam mit uns die Botschaft zu verbreiten, dass Heilung möglich ist. Dieudonné ist einer der populärsten Sänger in Ruanda und tritt oft bei verschiedenen Zeremonien zum Gedenken an den Völkermord auf. Sie finden diese Lieder auf unserer Webseite.

City of Joy – der Höhepunkt meines Lebens

Ulf:

Eines der denkwürdigsten Erlebnisse meines Lebens als Musiker und als Trauma-Tapper hatte ich zweifellos bei unserem Besuch in der *City of Joy* (<https://www.cityofjoycongo.org/splash/>) in Bukavu. In diesem Projekt der legendären Aktivistin, Theaterautorin und Frauenrechtlerin Eve Ensler erhalten 90 junge Frauen, die sexuell missbraucht wurden, viele mit Kindern aus den Vergewaltigungen, für sechs Monate einen sicheren Hafen. In dieser Zeit können sie körperlich und seelisch heilen, einen Beruf erlernen, ärztlich versorgt werden, und sie werden über ihre Rechte informiert.

Am Eingang ist rund um die Tür eine große Vagina abgebildet. Die Ausgangsidee von Eve Ensler beim Schreiben ihrer mittlerweile berühmten *Vagina-Monologe* war es, die Aufmerksamkeit auf den am häufigsten verletzten Teil der weiblichen Anatomie lenken. Sie war überzeugt, dass niemand dieses Werk ernst nehmen würde, aber heute gehört es zu den meistgespielten Theaterstücken der Welt und hat viele Millionen Dollar für ihre Projekte, wie z.B. die City of Joy eingebracht.

Ausnahmsweise können wir unseren Workshop nicht dokumentieren, denn Kameras sind in der City of Joy nicht erlaubt – und das ist völlig ver-

ständig angesichts der Situation und des Hintergrunds der Frauen, die dort leben.

Wir werden von 45 jungen Frauen in einem großen Halbkreis aus Stühlen begrüßt. Sie begrüßen uns mit ihrem speziellen Begrüßungsritual: sie klatschen sechsmal im Rhythmus 3+3 in die Hände, dann strecken sie uns die Hände „für dich“ entgegen, klatschen wieder 3+3 Mal und zeigen dann mit den Händen auf sich selbst „für mich“. Dieses Begrüßungsritual ist so kraftvoll, dass wir es seither für alle unsere Workshops übernommen haben.

Auf diese Begrüßung folgte der intensivste und inspirierendste Trauma-Tapping-Workshop, den ich je erlebt habe. Wir probierten sogar unser Somatisches Gedicht als Einleitung für den Gruppenunterricht aus. Und wir erweiterten unser ergänzendes Repertoire der Entspannungs- und Entlastungstechniken z.B. um den Blow-out gegen aufgestaute Wut und die Do-In-Selbstmassage zur Balance von Körper und Geist. Schließlich holte ich mein Keyboard heraus und wir machten eine Call-and-Response-Session, in der die Teilnehmerinnen so synchron waren, dass wir wie im Rausch gemeinsam einen Call-and-Response-Tanz tanzten bis wir einen Zustand kraftvoller und energiegeladener Ruhe erreichten. Alles in Allem war dies eine großartige Art, ein Gruppentraining durchzuführen, zumal die musikalische Interaktion das menschliche Gehirn mehr als jede andere Aktivität anregt und so einen energiegeladenen Geisteszustand erzeugt.

Die Frauen in der City of Joy wenden die Trauma-Tapping-Technik zur Selbstheilung an. Die Wirkung von Trauma-Tapping ist effizient, aufbauend und in der Praxis erprobt. Die Ergebnisse des Trauma-Tapping werden durch die Zeugnisse der Frauen sichtbar, die im Angesicht des Unmöglichen heilen.

TTT ist neben anderen Ansätzen, die wir in der City of Joy verwenden, eine Antwort auf die Ängste der Frauen, die in ihrem Leben durch die Hölle gegangen sind. Die Frauen aus der City of Joy berichten, dass „Hoffnung und Energie zurückgewonnen werden und dass viele Veränderungen sichtbar werden, wenn diese Technik angewendet wird“. Einige Frauen, die vor der Anwendung von TTT sehr erschöpft waren, sind nun mutiger, in der Gruppe die Initiative zu ergreifen, und sind begeistert, dass sie die gleiche Technik bei anderen bedürftigen traumatisierten Personen anwenden können.

Christine Shuler Deschryver, Direktorin der City of Joy

Entwicklung eines TTT-Songs

Hier finden Sie einige Hintergrundinformationen und eine Anleitung zur Entwicklung eines TTT-Songs für den Einsatz bei TTT-Trainings.

Die Anwendung von TTT in der Großgruppe ist ziemlich einzigartig. Es gibt vermutlich nur wenige andere Möglichkeiten, viele Menschen gleichzeitig bei der Bearbeitung ihrer Traumata zu unterstützen. Kombiniert man TTT mit Musik, kann man den Anweisungen leichter folgen, sich die TTT-Sequenz besser merken und außerdem macht es auch viel Spaß. Wenn Sie einen TTT-Song entwickeln wollen, denken Sie immer an die definierte Reihenfolge, in der bei TTT alles gemacht wird: sich die Emotion bewusst machen, klopfen, durchatmen, klopfen und ein zweites Mal durchatmen.

Wir schlagen folgende Reihenfolge für eine TTT-Song-Sitzung vor:

1. Verbinden mit der belastenden Emotion

Aktivieren Sie einen emotionalen Zustand, der mit den Symptomen und/oder mit ihrer möglichen Ursache zusammenhängt. Man muss sich nicht sehr stark auf diese Emotion einlassen – verbinden Sie sich einfach nur leicht mit dieser Emotion.

2. Klopfen

Wenden Sie TTT an, indem Sie mit zwei Fingern (bei sich selbst, bei jemand anderem oder von jemand anderen) auf die 14 TTT-Punkte klopfen, etwa 15 Mal pro Punkt.

3. Atmen

Atmen Sie zweimal tief ein und ganz, ganz langsam wieder aus. Dabei atmen Sie länger aus als ein.

4. Wiederholen Sie das Klopfen und das Atmen

Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 noch einmal. Die Schritte 1–3 müssen mindestens zweimal hintereinander angewandt werden.

Der folgende TTT-Song von Ulf Sandström illustriert eine Möglichkeit, wie die vier Phasen der TTT-Sitzung durch den Song unterstützt werden können:

Two Fingers Tapping

Von Ulf Sandström

Do as I do, let me show this to you, all I say is that it has helped me
If you want to let go of the memories you know
If you want to set your nightmares free, TTT!

Now look at the left side of your hand,
where the little finger meets your palm
that part is called the karate spot, this is where you start to be calm
Come along now!

Two fingers tapping with a simple beat

Both hands now, where your eyebrows meet

Two fingers tapping with a simple beat

On the side of your eyes, where your temple lies

Two fingers tapping with a simple beat

Under your eyes, where the bones rise

Two fingers tapping with a simple beat

On your lip, with one hand

Two fingers tapping with a simple beat

On your chin, keep tapping!

Two fingers tapping with a simple beat

Under your collarbone, over your chest

Two fingers tapping with a simple beat

Under your arm, on the side of your chest

Two fingers tapping with a simple beat

On the very very tip of your small finger
Two fingers tapping with a simple beat

On the very very tip of your ring finger
Two fingers tapping with a simple beat

On the very tip of your long finger
Two fingers tapping with a simple beat

On the very tip of your index finger
Two fingers tapping with a simple beat

On the very very tip of your thumb
Two fingers tapping with a simple beat

Do gorilla again, on your chest my friend
Two fingers tapping with a simple beat



Now take a deep breath – and hold it ...

Breathe it out real slow!

Take a deep breath – and hold it ...

Breathe it out real slow!

When you're washing and rinsing, there's always a Yin and a Yang

Two fingers, we do it again, we repeat this thing again

Two fingers tapping with a simple beat

REPEAT FROM "Both hands now ..." to here:

Do gorilla again, on your chest my friend

Two fingers tapping with a simple beat

Now take a deep breath – and hold it ...

Breathe it out real slow!

Take a deep breath – and hold it...

Breathe it out real slow!

Ein Video dazu finden Sie auf YouTube:

Video <https://youtu.be/Sl0AkZfRGNE> oder auf unserer Webseite www.peacefulheart.se unter dem Suchwort *Two Fingers Tapping Song*.

Bei der Entwicklung eines TTT- Songs sollten Sie entscheiden, ob der Sänger die TTT-Punkte während des Singens zeigen soll oder ob der Songtext die TTT-Punkte verbal beschreiben soll, sodass sie simultan ausgeführt werden können.

Überlegen Sie außerdem, wie Sie möglichst viele Call-and-Response-Aktionen integrieren können, denn sie synchronisieren die trainierende Gruppe.

Wir empfehlen ein Call-and-Response-Modell, bei dem der Vorsänger bzw. Trainer zuerst die TTT-Sequenz vormacht und dann das Publikum auffordert, sie nachzumachen.

Weitere Tipps

Führen Sie alles vor. Bei den tiefen Atemzügen können Sie die Hände wie beim Gebet vor der Brust halten, beim Einatmen die Arme in die Luft strecken und dann beim Ausatmen die Hände und Arme wie beim Schwimmen in einem Halbkreis nach unten führen.

Das Ein- und Ausatmen kann durch eine auf- und absteigende Tonleiter unterstützt werden, die gesummt oder auf einem Instrument gespielt wird. Folgende Worte lassen sich gut in einen TTT-Song einbauen:

- TTT
- Heilung ist möglich
- Stresssymptome können aufgelöst werden, vielleicht leichter als Du denkst
- Du kannst dir selbst helfen
- Du kannst deinen Mitmenschen helfen

Durch die Beschreibung von Traumasymptomen im TTT-Song kann das Interesse von Menschen geweckt werden, die nicht wissen, wie sich ein Trauma äußern kann. Auch das kann Teil des Somatischen Gedichts oder eines Raps sein:

- Wenn Du Kopfschmerzen hast oder nicht schlafen kannst
- Wenn Du dich allein und ängstlich fühlst
- Wenn Dein Herz laut klopft und Dein Magen schmerzt

Wenn der TTT-Song in einem Gebiet mit unterschiedlichen Konfliktparteien eingesetzt werden soll, kann es sinnvoll sein, die unterschiedlichen Blickwinkel der Konfliktparteien einzubeziehen. Womöglich können Gastkünstler aus beiden Konfliktparteien einbezogen werden?

Vokalatmung (Tönen) mit Tapping verbinden

Marie Bergman ist eine bekannte schwedische Musikerin und Komponistin. Sie hat Musik schon immer als Heilungsinstrument verwendet. Im Laufe der Jahre hat sie Möglichkeiten entwickelt, um den natürlichen Klang der Stimme mit anderen Heiltechniken zu kombinieren – eine davon ist Tapping.



TTT-Training mit Farmarbeitern
in Simbabwe

Marie Bergman erklärt:

Ich kombiniere Tapping oft mit Vokalatmung und habe das Gefühl, dass ich damit eine umfassende Wirkung erzielen kann. Bei der Vokalatmung wird der Klang ohne Worte erzeugt. Der Klang kann uns genau wie die körperliche Berührung des Klopfens dabei helfen, das Nervensystem auszubalancieren.

Vokalatmung – auch als Tönen bezeichnet – ist einfacher als Singen, es ist spontan und lenkt die Aufmerksamkeit viel stärker auf die Wahrnehmung des Tons im Körperinneren und weniger darauf, wie der Klang außen von anderen wahrgenommen wird. Jeder Klang ist bewegte Luft und die gesummt oder intonierten Töne werden durch die normale Atmung erzeugt. Atmen Sie bewusst ein, dabei dehnen sich Magen, Bauch und Brustkorb aus, und beim Ausatmen lassen Sie den Atem mit einem *Humm-* oder *Aaaa-*Klang ohne Druck ausströmen. Sie surfen beim Ausatmen quasi auf dem Klang.

Vokalatmung geht ganz mühelos und wenn Sie sich, während Sie den Ton fließen lassen, bewusst die Mittellinie Ihres Körpers vorstellen, dann erhalten Sie einen großartigen Resonanzeffekt. Wenn Sie ein *Aaaa* erklingen lassen, lassen Sie dabei Ihr Kinn fallen und entspannen Sie Ihre Kiefermuskeln. Finden Sie für sich einen Klang, der keine Anstrengung erfordert.

Wenn ich jemanden klopfe, finde ich es schön, die Sitzung mit einem warmen, ruhigen Klang oder einem sanften, bewegten Klang zu beenden, während ich die Hand der Person halte. Manchmal summe ich in Richtung auf den Solarplexus des Empfängers, oder ich stelle mich hinter seinen Rücken und fokussiere den Klang in Richtung auf seine Brust, Nacken und Schultern. Der ganze Körper kann Klänge transportieren, ist sozusagen ‚klangleitfähig‘: Haut, Gewebe, Knochen und Flüssigkeit leiten Schwingungen. Denn wir bestehen mindestens zu 75 Prozent aus Flüssigkeit.

Wenn man diese Vokalatmung für andere macht, kann dies mit einem guten Vorsatz oder Wunsch begleitet werden, wie z.B.: *„Ich wünsche dir alles Gute“* und *„Ich wünsche mir selbst alles Gute“*, wenn Sie den Ton für sich selbst erzeugen.

Fatume, eine Überlebende von sexueller Gewalt

Fatume nahm an einem Gruppentraining in der City of Joy teil, bei dem ein TTT-Song über zehnmal geprobt wurde. Der bemerkenswerte Teil ihrer Geschichte ist neben der eigentlichen Heilung, dass sie quasi durch den Prozess des Einstudierens des TTT-Songs und der zugehörigen Gesten des Trauma-Tappings ‚behandelt‘ wurde.

Es passierte alles vor zehn Jahren. Wir waren zusammen zu Hause, meine Eltern und meine drei jüngeren Schwestern. Ich war 14 Jahre alt. Nach dem Abendessen gingen wir wie üblich schlafen, aber in dieser Nacht wurde das Dorf von Soldaten angegriffen. Sie kamen auch in unser Haus und töteten meine Mutter und meinen Vater und meine drei Schwestern vor meinen Augen. Mich töteten sie nicht, sondern brachten mich in den Wald und hielten mich dort vier Nächte lang fest. Sie vergewaltigten mich und als sie fertig waren, ließen sie mich dort einfach bewusstlos liegen.

Ich wurde von einem Hirten gerettet, der mit seinen Kühen dort vorbei kam, wo ich lag. Er brachte mich in eine Gesundheitsstation in der nahegelegenen Gemeinde. Sie versuchten, mich zu behandeln, aber ich war außer mir. Ich lebte wie eine verrückte Person in meinen Erinnerungen. Da schickten sie mich in das Psychiatrische Krankenhaus von Goma. Ich bekam ein Medikament, das mich beruhigte, und eine Weile fühlte ich mich ein bisschen besser. Aber nach einiger Zeit wurde ich wieder verrückt. Sie stellten auch fest, dass ich schwanger war. Als ich das Kind zur Welt gebracht hatte, war ich in einem wirklich schlechten Zustand. Ich konnte nicht stillen. Ehrlich gesagt wollte ich das Kind auch gar nicht sehen, ich hasste dieses Baby, das durch Gewalt gezeugt worden war.

Mehrere Jahre lang wurde ich immer wieder in Kliniken eingewiesen. Mal erhielt ich Medikamente, mal nicht, aber meine Alpträume blieben. Ich wurde so oft verrückt. Ich wurde nicht gesund.

Eines Tages kam mein Sohn aus der Schule und erzählte, die anderen Kinder hätten ihn schikaniert, weil sein Vater ein Feind sei und weil seine Mutter vergewaltigt worden ist. Ich wurde so wütend und warf ihm einen großen Stein an den Kopf. Wissen Sie, ich hätte ihn umbringen können, als ich ihn das sagen hörte. Ich dachte, das Kind sei daran schuld, dass ich so fühlte,

wie ich mich fühlte. Ich dachte bei mir: ‚Dieses Kind ist von dem Mann, der meine Eltern und Schwestern getötet hat. Ich will es nicht haben.‘

Er erinnerte mich an all die schlimmen Dinge, die passiert waren. Ich war voller Hass auf ihn, auf mich und auf die ganze Welt. Wissen Sie, jetzt bin ich schon so lange krank. Egal was für eine Behandlung ich bekam, Ich habe trotzdem weiter in meinen Alpträumen über das, was passiert ist, gelebt.

Auch letzten Samstag rannte ich hier in der City of Joy auf dem Gelände herum, riss mir die Kleider vom Leib, schrie und schlug die anderen. Ich wusste nicht, was ich da tat.

Aber gestern, als wir dieses TTT-Training hatten und Sie sagten: „Mit dieser Technik können Sie sich selbst helfen“, da habe ich gedacht: ‚Ich habe schon so viele Behandlungen bekommen und nichts hat mir geholfen. Wenn ich mir mit dieser Technik selbst helfen kann, dann will ich das versuchen! Ich will das unbedingt versuchen!‘

Und das tat ich. Nachdem wir gemeinsam geklopft und das Klopflied gelernt hatten, fühlte es sich an, als ob ein Wind durch mich wehte und all die schlechten Dinge aus mir hinausblies. Das, was in mir eingefroren war, begann zu schmelzen.

In der Nacht nach dem Training schlief ich gut, so gut, dass mich morgens sogar jemand wecken musste. Ich hatte das Gefühl, also würde ich in einer neuen Welt aufwachen. Jetzt fühle ich mich zum ersten Mal seit sehr langer Zeit wieder wohl. Die schwere Last, die ich in meinem Kopf getragen habe, ist weg. Ich kann die Dinge jetzt mit anderen Augen sehen.

Ich habe sogar das Gefühl, dass ich mein Kind lieben kann. Ich werde für die Rechte dieser Kinder kämpfen, die wie mein Sohn ohne Vater sind, damit sie wie jedes andere Kind in unserer Gesellschaft akzeptiert werden. Ich möchte dazu beitragen und arbeiten, dass in unserem Land Frieden geschaffen wird. Ich danke Ihnen, dass Sie diese Methode zu uns gebracht haben! Wir werden sie auch an andere weitergeben.

Die unsichtbare Schönheit von TTT

Nach unserer Erfahrung gehen viele Akteure und Institutionen davon aus, dass posttraumatischer Stress schwer aufzulösen ist und dass seine Symptome langfristig behandelt werden oder individuell medikamentiert werden müssen.

Aus unserer Erfahrung sehen wir eine andere Realität, in der es möglich ist, akute Symptome von traumatischem Stress auf eine einfache und effiziente Weise, selbst in großen Gruppen auf nationaler Ebene aufzulösen und dass diese Methode von den Mitgliedern dieser Community oder Nation selbständig eingesetzt werden kann.

Bis jetzt haben wir noch keine Methode gefunden, die ersetzen kann, was wir mit TTT erreichen konnten – sowohl individuell als auch mit großen Gruppen, über Sprachbarrieren hinweg und kombiniert mit Musik. Es gibt andere Methoden, die traumatischen Stress heilen können, und einige sind enger mit TTT verwandt als andere (siehe Kapitel *Ein Überblick über PTBS-Behandlungsmethoden*). Diese Methoden haben viel gemeinsam, aber es gibt auch einige wichtige Unterschiede, z.B. im Aufbau der jeweiligen Technik oder wie sie gelehrt und verbreitet wird. Im Kapitel *Die Entstehung von TTT* wurde dies bereits weitgehend erläutert.

Aus folgenden Gründen haben wir uns dazu entschieden, TTT zu lehren und Trainingsangebote zu machen:

- Ermächtigung: Wir wollen betroffenen Menschen ein Werkzeug in die Hand geben und ihnen bewusst machen, dass sie sich selbst, ihrer Familie, ihren Freunden und ihrer Community helfen können. Sie können TTT weitergeben. Statt weiterhin ein Opfer zu sein, das auf eine sehr ungewisse Hilfe wartet, können sie die Person werden, die hilft.
- Einfachheit: TTT ist wirklich einfach zu merken, sogar für traumatisierte Menschen oder für Menschen ohne jede Schulbildung. Genau deshalb halten wir die TTT-Technik so einfach wie möglich. Vielleicht könnten wir die Methode für manche Menschen noch effizienter machen, aber der Preis dafür wäre, dass wir nicht so viele hilfsbedürftige Menschen erreichen. Einfach ist gut. Die Ergebnisse, die wir mit TTT erzielen, sind mehr als nur gut genug.



Eine Sekundarschulklasse lernt TTT
in Mbogo, Ruanda

- Kommunikation: In Ländern wie dem Kongo, in denen es über 450 Sprachen gibt, muss jedes gesprochene Element einer Therapie durch dieses Nadelöhr hindurch. Flüchtlinge, die mit traumatischen Erfahrungen in andere Länder kommen, haben Schwierigkeiten, psychologische Unterstützung in ihrer eigenen Sprache zu finden. Das trifft für TTT nicht zu. Der Übersetzungsaufwand für die Vermittlung dieser Technik und/oder die Durchführung eines Gruppenworkshops ist minimal. Er ist so minimal, dass er selbst von einem Pantomimen geleistet werden kann. Stellen Sie sich das mal vor!
- Multiplikation: Sie können sehr leicht viele Menschen gleichzeitig erreichen. Wir haben eine Modellrechnung gemacht: wenn wir 40 Menschen in einem Flüchtlingslager unterrichten und sie bitten, jeweils fünf weitere Menschen zu unterrichten und bei ihnen TTT anzuwenden, können damit in kurzer Zeit Hunderte erreicht werden.
- Gruppenanwendung und -schulung: Stellen Sie sich vor, dass Sie für Gruppen zwischen 10 und 200 Personen, oder auch für ein Stadion voller Menschen, das sind vielleicht Tausende, gleichzeitig Anwendung und Training anbieten können. Das ist mit TTT möglich, weil TTT inhaltsunabhängig ist: Bei dieser Methode muss man nicht über die spezifischen Erfahrungen und Traumata der individuellen Person sprechen – die Methode zielt darauf ab, Zugang zu den mit dem Trauma verbundenen Gefühlen zu bekommen und sie dann aufzulösen.
- Minimaler Aufwand: Für die Verbreitung von TTT entstehen lediglich Reisekosten sowie Kosten für Verpflegung und Wasser. Diese Technik kann in jeder Umgebung vermittelt werden. TTT wurde bereits an Bushaltestellen und in U-Bahnen, unter Bäumen, in Schulen, in Konferenzsälen, auf Booten und in Restaurants unterrichtet.
- Übertragbarkeit: TTT ist einfach, stellt sehr geringe Anforderungen an Schulbildung, Hintergrundwissen und Sprachverständnis und es gibt keine weiteren Kosten (s.o.) oder andere Anforderungen, so dass wir TTT mit Hilfe von gedruckten Kalendern, Videos (zum Beispiel auf Youtube), Plakaten, Flugblättern, Liedern, Tänzen und sogar mit Hilfe eines Megaphons verbreiten können.

Die Magie der Ermächtigung

Der beste Weg zur Selbstfindung ist sich im Dienst an andere zu verlieren.

Mahatma Gandhi

Wir haben die Trauma-Tapping-Technik schon vielen Menschen beigebracht, die vorrangig als Opfer und nicht gleichzeitig als Menschen, die ermächtigt werden können, betrachtet wurden: zum Beispiel Frauen, die Opfer sexueller Gewalt im Ostkongo waren, wo Vergewaltigung gezielt als Waffe bei kriegerischen Auseinandersetzungen eingesetzt wird.

Als Opfer behandelt zu werden und dieses Konzept auch selbst zu verinnerlichen, kann für das Selbstwertgefühl einer Person verheerend sein.

Sucht man bei einer lokalen oder internationalen Organisation oder im Krankenhaus Hilfe, so muss man seine Geschichte aus guten Gründen oft noch einmal wiederholen, das Geschehene immer und immer wieder erzählen. Leider werden dadurch ungewollt jedes Mal die neurologischen Bahnen dieser Identität vertieft. Und es besteht die Gefahr, dass schließlich genau das die Identität des Opfers wird: ein Opfer zu sein.

Wenn man eine Technik wie TTT kennen lernt, kann sich diese Situation drastisch ändern. Plötzlich können diese Opfer nicht nur sich selbst, sondern auch anderen helfen, die ihr Nervensystem von den Schmerzen bestimmter Erinnerungen entlasten müssen. Die Möglichkeit, dass Opfer anderen Opfern helfen und so zu Heilenden werden können, ist einer der Hauptgründe für unser Engagement. Die Ermächtigung, anderen zu helfen, stärkt oft den eigenen Heilungsprozess. Anderen zu helfen heißt, sich selbst zu helfen!

Während eines TTT-Workshops in Bukavu im Ostkongo erzählte Chantal, eine der Frauen in einem Mikrokreditprojekt, ihre Geschichte: Sie war aus ihrem Dorf nach Bukavu geflohen, nachdem ihr Mann getötet worden war. Bukavu war in gewisser Weise ein städtisches Flüchtlingslager geworden. Jeden Tag kamen neue Menschen in der Hoffnung, einen sichereren Ort zu finden. Unterschiedliche bewaffnete Gruppen machten das Leben für die einfachen Leute auf dem Land unerträglich. Bewaffnet mit Gewehren plündern und töten sowohl Rebellen als auch Soldaten, und vor allem vergewaltigen sie Frauen und Mädchen, um die Gesellschaft zu zersetzen.

Im Anschluss an den TTT-Workshop sagte Chantal: *„Wir, die wir nichts haben, die wir wie Ratten in Häusern mit undichten Dächern leben und kaum genug zu essen haben, um unsere Kinder zu ernähren – wir sind Heilerinnen geworden! Nicht einmal im Krankenhaus haben wir diese Art von Medizin bekommen. Wir sind stolz darauf, dass wir uns selbst und anderen bei den Problemen helfen können, mit denen so viele von uns innerlich belastet leben.“*

Setzen Sie TTT auf den Tagesplan

Versuchen Sie, ein friedliches Herz auf den Tagesplan zu setzen. Wir schlagen jeder Organisation, die für Menschen ein natürlicher Treffpunkt im Tagesablauf sind, vor: Etablieren Sie TTT als Gruppenübung! Es dauert nur zehn Minuten und alle Beteiligten werden von den Ergebnissen profitieren. Es kann als Teil der Messe in der Kirche eingesetzt werden, oder als Morgenübung in der Schule oder überall dort, wo irgendein normales Treffen stattfindet.

In Kenia hat unser Kollege John Njoroge begonnen, mit seinen Chormitgliedern vor der Singprobe eine Runde TTT zu machen, und bemerkte, dass sich die Qualität des Gesangs verbesserte.

Nabino Bahamanywa ist der Rektor einer Universität in Bukavu. Nachdem er persönlich die Erfahrung gemacht hatte, wie TTT den traumatischen Stress abbauen kann, dem auch er durch das Leben im Konfliktgebiet im Kongo ausgesetzt war, fügte er TTT in den Stundenplan für Studenten und Lehrer als tägliche morgendliche Übung ein. Nach drei Wochen stellten sie alle fest, dass der Lärm- und Aggressionspegel deutlich gesunken war und sich das Lernniveau gleichzeitig erkennbar verbessert hatte.

Tapping-Pastor John

John Obonyo ist ein Pastor aus dem konfliktgeplagten Südsudan. Im Jahr 2016 griffen Rebellen sein Dorf an und töteten viele seiner Nachbarn. Die Menschen flohen zu Hunderten, bis nur noch vier Menschen übrig waren, einer von ihnen war Pastor John. Er setzte sich auf sein Motorrad und fuhr über die Grenze nach Uganda.

Pastor John:

Ich bin jetzt Koordinator der sudanesischen Pfingstkirchen im Palorinya Flüchtlingscamp in Uganda. Nach einem TTT-Training in Koboko fragte mich meine Frau: „Weshalb siehst du so anders aus?“ Ich fragte sie, ob sie eine positive oder negative Veränderung sah. Sie sagte, ich würde friedlicher aussehen als je zuvor. Sie hatte sich schon lange beschwert, dass ich immer so wütend schaute. Zum ersten Mal hätte ich ein friedliches Gesicht, sagte sie. Ich erzählte ihr, dass ich ein Geheimnis entdeckt hätte. Ich begann ihr von TTT zu erzählen. Ich bat sie, mich nachzumachen, während ich mich selbst klopfte. Als sie sich ebenfalls klopfte, flossen Tränen aus ihren Augen. Während wir weitermachten, musste sie ständig gähnen. Ich fragte sie, warum sie so viel weinte und gähnte. Sie schaute mich erstaunt an und sagte mir, dass sie es nicht wisse. Ich fragte sie, wie sie sich fühlte, und sie sagte mir, dass sie nach diesen wenigen Augenblicken eine große Veränderung spürte. Sie sagte, sie fühle sich, als ob ihr Herz vorher geschwollen gewesen wäre, aber jetzt fühle sie sich sehr gut, ihr Herz sei ruhig und nicht mehr geschwollen.

Heute ist TTT für uns wie eine Unterhaltung, wie ein Spiel. Sogar mein kleines fünfjähriges Kind kann schon sehr gut TTT. Dank TTT ist meine Familie frei von Traumata.

Nach diesen guten Erfahrungen in meiner Familie habe ich mein TTT-Angebot auf meine Gemeinde ausgedehnt. Um die Reisekosten zu minimieren, entschied ich mich für die Sonntagsmesse, wenn wir uns in der Kirche sowieso treffen. Ich schulte die ganze Gemeinde in TTT und es gab viele Zeugnisse über die positive Wirkung. Jetzt nutze ich jeden letzten Sonntag im Monat für das TTT-Training. Ich habe es auch in andere Kirchen und Denominationen gebracht, und es gab auch dort viele bewegende Zeugnisse.

Das Radio ist eine großartige Möglichkeit, Menschen in abgelegenen Gegenden zu erreichen, in denen Reisen aufgrund der schlechten Straßen und des begrenzten öffentlichen Verkehrsangebots schwierig ist. Pastor John hat nun eine Radiosendung gestartet, um TTT im gesamten Bidi Bidi Flüchtlingslager zu verbreiten, in dem mehr als 800.000 Südsudanesen leben.

TTT in ruandischen Gefängnissen

Tausende Täter aus dem Völkermord von 1994 sitzen im Gefängnis. Diese Gefangenen leiden ebenso wie die Opfer unter Traumata, und das erschwert ihre Rehabilitation und beeinflusst die Möglichkeiten, sie in die Gesellschaft wieder einzugliedern. Viele Überlebenden und ebenso die Täter leben mit Hassgefühlen und Ressentiments. Hilfsangebote waren bisher auf die Überlebenden ausgerichtet, weil nur wenige mit den Tätern im Gefängnis arbeiten wollen. Diese Gefangenen sind mit ihren quälenden Träumen und den Bildern von dem, was sie getan haben, eingesperrt. Das erschwert es für einige von ihnen, ihre Verbrechen in den Prozessen zu gestehen, und führt im Ergebnis zu noch längeren Haftstrafen und einem Kreislauf der Verzweiflung.

Das Personal der ruandischen Strafvollzugsanstalten trug das Problem vor, dass sie keine Möglichkeiten hätten, um die Traumasymptome der Häftlinge zu lindern, bevor sie in die Gesellschaft zurückkehren. Mitte 2013 wurde das Peaceful Heart Network gebeten, TTT-Schulungen in Gefängnissen durchzuführen. Man wollte herausfinden, ob dadurch die emotionale Befindlichkeit der Häftlinge verändert werden und so die Zusammenarbeit im Gefängnis verbessert werden könnte.

Das Peaceful Heart Network hat seither in allen 14 ruandischen Gefängnissen Trainings durchgeführt. Die Stimmung zwischen den Teilnehmenden am Trainingsprogramm hat sich nach Aussagen des Gefängnispersonals verändert. Sie reden mehr und sind kooperativer.

Olivier Ndabaramiye trägt voller Stolz sein oranges TTT-Armband. Er ist Psychologe und koordiniert die psychosoziale Arbeit in den ruandischen Gefängnissen. Er sucht nach Hilfsmitteln, die eine positive Veränderung bei den Insassen bewirken können, bevor sie wieder in ihre Gemeinden entlassen werden.

Olivier Ndabaramiye erzählt:

Während dieser letzten Jahre, in denen in mehreren Gefängnissen die Trauma-Tapping-Technik eingeführt wurde, konnte ich beobachten, dass TTT eine einfache Technik ist, die vielen Menschen in kurzer Zeit helfen kann. Mit TTT können wir den Menschen ein Hilfsangebot machen, das viele Menschen gleichzeitig erreichen kann. In vielen Gefängnissen sagen

sie erst mal, dass TTT wie ein Spiel oder gar wie ein Witz aussieht, bis sie merken, dass es ihnen bei Stress und Trauma hilft. Es ist eine gute Sache, dass TTT sich wie von selbst weiterverbreitet, weil diejenigen, die davon erfahren, dass es anderen geholfen hat, es sich direkt von ihnen beibringen lassen. Ein toller Nebeneffekt von TTT ist, dass viele dabei lachen, und Lachen ist eine der besten Therapien. Wenn Menschen nicht über ihre Probleme sprechen wollen, oder vielleicht sogar durch die Traumatisierung verstummt sind, dann ist TTT eine der besten Techniken, weil dazu keine Worte erforderlich sind.

Als die Sozialarbeiter in den Gefängnissen erkannten, dass TTT bei der Genesung von PTBS und Depressionen half, führten sie die Technik als tägliche Übung ein. Viele Sozialarbeiter, die von TTT hören, bitten mich, sie darin zu unterrichten. Ich wünsche mir, dass so viele Gefängnisinsassen wie möglich TTT kennenlernen.

Im Nyanganze-Gefängnis haben wir erstaunliche Dinge erlebt. Die Insassen machen TTT selbständig und aus eigenem Antrieb weiter und nutzen es viel mehr, als wir es uns je hätten vorstellen können. Als wir dort ankamen, fragten sie: „Wo ist Gunilla, wann wird sie zurückkommen?“. Wir bekommen von vielen Insassen die Rückmeldung, dass TTT ihnen geholfen hat, sich von belastenden Erinnerungen und Gefühlen zu erholen.

Im Bugasera-Gefängnis war es sogar noch erstaunlicher. Sie haben Songs über TTT geschrieben, und eine Performace mit Gitarrenbegleitung dazu gemacht. Sie erzählten, wie TTT ihnen zwischen 2014 und heute geholfen hat.

Die Lehrer im Nyagatare-Jugendgefängnis haben TTT in ihren Lehrplan aufgenommen. In diesem Gefängnis haben wir gesehen, dass TTT für das Leben der jungen Gefangenen einen wichtigen Beitrag leistet.

Hier sind einige Rückmeldungen von Häftlingen, die an den Trainings teilgenommen haben:

„*Mein Name ist Dismas*, ich sitze eine 25-jährige Haftstrafe wegen Völkermordes ab. Ich hatte ein Problem, weil ich beim Lesen immer einschlief. Seit ich TTT benutzt habe, fällt es mir leicht, wach zu bleiben. Ich habe TTT einem Freund gezeigt, der sich abgesondert hatte und viel schlief,

weil er viele Probleme hatte. Nach zwei Wochen mit TTT war er in der Lage, wieder herumzulaufen und mit anderen zu sprechen.“

„*Mein Name ist Savimbi*. Ich habe eine lebenslange Haftstrafe für die Teilnahme am Völkermord 1994. Ich habe viele Male TTT gemacht. Es hat mir geholfen, mich von meinen Traumata zu erholen. Ich habe begonnen, mir selbst zu vergeben und die Menschen, die ich verletzt habe, um Vergebung zu bitten. Jetzt kann ich leichter mit anderen Menschen zusammenarbeiten. Ich habe vielen meiner Mitgefangenen mit TTT geholfen und wir haben ein Lied über TTT komponiert, das wir hier im Gefängnis singen. TTT ist eine gute Medizin.“

„*Mein Name ist Salvatore*. Ist diese Methode wirklich gut für mich? Sie bringt mich dazu, über das zu sprechen, was ich in jener Zeit getan habe. Könnten Sie bitte den Anwalt bitten zu kommen, damit ich meine wahre Geschichte erzählen kann.“

Die Sozialsekretärin des Nyamagabe-Gefängnisses, Dancille Muntu, kommentierte:

„Wahrscheinlich zeigt sich die beste Beurteilung von TTT dadurch, dass die Gefangenen es weiterhin anwenden.“

Emotionale Hilfe für Ersthelfer

Bei unserer Arbeit mit Ersthelfern und Rettungskräften in den USA und auch in Europa haben wir festgestellt, dass der Werkzeugkasten mit Techniken zum Aufbau von Resilienz, zur Selbstbeherrschung während eines Einsatzes und zur Verarbeitung von schlimmen Erfahrungen, so dass diese im Nachhinein nicht belasten, zwischen ziemlich gut bis nicht vorhanden variiert.

Die Stressoren variieren je nach Beruf des Ersthelfers. Werkzeuge zur Selbstregulation wie taktisches Atmen, Blow-out, TTT und Self-Havening haben sich als sehr hilfreich, effizient und schnell wirksam erwiesen. Auch *Verbal First AidTM* ist eine gute Ergänzung für den Werkzeugkasten des Ersthelfers.

- Mitarbeiter einer Notrufnummer werden über das Telefon ständig mit Gewalttaten und Unfällen konfrontiert und erfahren selten oder nie, ob und wie die gemeldete Situation befriedet werden konnte. Dadurch kann das Gefühl entstehen, als würde man ständig den Anfang eines Thrillers oder Dramas erleben und nie das Ende sehen. Für diese Menschen kann Selbstregulierung eine große Hilfe sein, um die Emotionen loszulassen und abzuschalten, sobald sie die Arbeit verlassen.
- Ein Feuerwehrmann ist unter starkem Stress giftigen Chemikalien und Gefahrstoffen ausgesetzt, muss aber konzentriert bleiben und blitzschnell sicherheitsrelevante Entscheidungen treffen. Feuerwehrleute können auf Menschen treffen, die Todesangst, Schmerzen und schwere Verletzungen durch Verbrennungen haben; all diese Bilder können sich ‚im Kopf festsetzen‘ und die Gerüche können ‚im Gehirn gespeichert bleiben‘.
- Ein Polizist muss ständig abwägen, welche Intervention in einer Situation zielführend ist, wenn die eigene Sicherheit, die Sicherheit von Kollegen und der Zivilbevölkerung gefährdet ist. Besonders belastend sind für viele Polizisten Einsätze wegen häuslicher Gewalt, weil eine solche Situation sehr schnell und auf sehr unvorhersehbare Weise eskalieren kann.
- Ein Rettungssanitäter trifft am Ort eines Unfalls oder einer Gewalttat Menschen mit starken Schmerzen oder in Panik an und muss ständig hochkonzentriert schnelle Entscheidungen über Leben und Tod treffen.

Wir empfehlen deshalb zu lernen, wie man vor jedem Arbeitstag seine Resilienz stärken kann: Wie kann man z.B. taktische Atmung während eines Einsatzes nutzen und wie kann man die in diesem Buch beschriebenen Techniken am Ende eines Arbeitstags oder während einer Nachbesprechung, die traumatische Erinnerungen und Reaktionen auslösen kann, anwenden?

Für die eigene Stressbelastung Verantwortung zu übernehmen heißt, dass man auf sich selbst achtet, dass man in der Lage ist, mit Kollegen über

emotionale Probleme zu sprechen, damit sie einem ggf. helfen können, damit umzugehen. Es bedeutet gleichzeitig, dass Sie beobachten, wie es Ihren Kollegen geht und in der Lage sind, Zivilpersonen und Betreuungspersonal mit TTT zu unterstützen, um z.B. Eskalationen durch unnötige Panik zu vermeiden.

TTT in der Schule

Wir haben Kollegen in Schweden, die Grundschullehrer sind. Sie haben in ihren Klassen die Tapping-Technik als Übung eingeführt, um Körper und Geist zu entspannen und sich glücklich zu fühlen.

Nachdem sie die Klopfübungen einige Zeit verwendet hatten, fragten sie die Schüler, wann Klopfen aus ihrer Sicht hilfreich ist:

„Wenn man rumhängt.“

„Wenn man nervös ist, z.B. weil man eine Klassenarbeit schreiben soll.“

„Wenn man zappelig ist.“

„Wenn einem etwas Angst macht.“

„Wenn man sich schlecht fühlt.“

„Wenn man mutig sein will.“

Eine ähnliche Übung machen in China viele Schulkinder bis zur vierten Klasse. Sie nennt sich ‚Augensportgymnastik‘ und wird als natürliche Methode gelehrt, damit die Augen gesund bleiben.

Integrieren Sie sich vor Ort!

Unsere Arbeit begann 2007 in Ruanda und im Ostkongo. Ruanda ist ein kleines Land und der Ostkongo ist nur wenige Stunden Busfahrt von der ruandischen Hauptstadt Kigali entfernt. In beide Länder ist der Trauma-Behandlungsbedarf groß: In Ruanda aufgrund des Völkermords im Jahr 1994 und im Ostkongo aufgrund des durch Gier und Machtstreben dauerhaft befeuerten Konflikts, der die Zivilbevölkerung stark belastet. Außerdem wirken sich die Ereignisse in einem Land auch auf seine Nachbarländer aus.

Wir waren viele Male in Ruanda und im Ostkongo und dabei ist unser Mitarbeiter-Netzwerk gewachsen. Durch die Zusammenarbeit mit lokalen Gruppen und Organisationen, die uns zu Schulungen einluden, haben wir Tausende Menschen erreicht. Unser Netzwerken und unsere Erfahrungen aus der Arbeit in Ruanda und im Kongo haben uns z.B. in Länder wie Sierra Leone, Kenia, Tschad, Uganda, Südsudan, Simbabwe, Griechenland und in letzter Zeit auch nach Indien, USA, Kanada, Finnland, Deutschland und die Niederlande geführt. Die Initiative geht dabei oft von jemandem aus, der selbst eine TTT-Anwendung erlebt und/oder die Technik erlernt hat und ihre Potenziale erkannt hat, unsere Webseite besucht hat oder von anderen über unsere Arbeit und ihre Resultate erfahren hat.

Bevor wir an einem Ort zu arbeiten beginnen, bauen wir stets gute Verbindungen mit den örtlichen Organisationen auf, um durch sie das Vertrauen der lokalen Bevölkerung zu gewinnen. So kann man für eine relativ neue Methode wie TTT in einem neuen Umfeld Akzeptanz finden.

Beziehen Sie alle ein

Wir haben in Gaziantep, nahe der türkischen Grenze zum syrischen Kriegsgebiet einen dreitägigen Workshop durchgeführt. Dr. Abu Hilal organisierte diesen Workshop für die Mediziner, Psychologen und Sozialarbeiter seiner Organisation *Syria Bright Future* sowie von vier weiteren Organisationen, die syrische Flüchtlinge, insbesondere traumatisierte Kinder, unterstützen. Das Training wurde von der amerikanischen Organisation ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology) angeregt und unterstützt.

Die Teilnehmer entwickelten Ideen zum Einsatz von TTT, die vielleicht auch Sie inspirieren können:

- Als psychosoziale Unterstützung im Konfliktgebiet in Syrien
- Bei Studenten zwischen den Vorlesungen an der Universität, für sich selbst und ihre Familien
- Für Kriegswitwen
- Für Mitarbeitende und Klientinnen in Frauenprojekten

- In einem Zentrum für Kinder mit Entwicklungsstörungen
- Für die Teilnehmenden selbst und ihre Familien
- Als Grundlage für die Erstellung eines Online-Trainings für Mitarbeitende in den Flüchtlingslagern
- Als ergänzende Methode für Therapeuten bei Einzelbehandlungen, Gruppentherapie und bei Teamsitzungen zur Selbstfürsorge für Mitarbeitende
- In Kinderschutzräumen und beim Peer-to-Peer-Training

Niemand hat uns Heilung angeboten

Gunilla:

Ahmat A. war 17, als er das erste Mal inhaftiert wurde. Er hatte im Radio gehört, dass vier ‚Rebellen‘ vom Militär gefangen genommen worden waren und man sie im Krankenhaus sehen könnte. Wie viele andere war auch Ahmat neugierig, wie ein ‚Feind‘ aussieht, denn es wurde so viel darüber geredet, dass sie eine Bedrohung für Präsident Hissein Habré und seine Regierung wären. Als Ahmat im Krankenhaus ankam, stellte sich heraus, dass die vier ‚Rebellen‘ auf der Entbindungsstation auf separaten Bänken zur Schau gestellt wurden – und zwar enthauptet. Die Köpfe starrten in Richtung der Schaulustigen. Ahmat sah, dass es sich um junge Männer handelte. Während er die Gesichter anschaute, wurde ihm klar, dass dieses Los auch ihn hätte treffen können, und begann zu weinen. Die Wachen sahen seine Reaktion und kamen direkt auf ihn zu: „Aha, du kanntest diese Rebellen!“

Sie packten ihn grob – und schon fand sich Ahmat wegen Rebellion verhaftet in einem der berüchtigten Gefängnisse von N'Djamena wieder, wo Folter mehr Regel als Ausnahme war. Damit begann sein Leben voller Schmerz und Widerstand, das starke traumatische Spuren in ihm hinterließ. Ähnliches sollte ihm noch mehrfach passieren, und auch wenn ihm das damals nicht klar war und er nie eine Karriere als Aktivist oder Politiker anstrebte, machten ihn die Umstände dazu.

Viele Jahre später wurde Ahmat, inzwischen Parlamentarier, auf einer Konferenz zum Thema ‚Menschliche Sicherheit‘ gefragt, warum er kein Buch über seine furchtbaren Kriegserfahrungen geschrieben habe. Er antwortete: „Es bereitet mir zu viele Schmerzen, über diese Zeit nachzudenken. Immer wenn ich an die Vergangenheit denke, bekomme ich starke Kopfschmerzen und sehe nur noch verschwommen.“

Eine Kanadierin, der ich zuvor TTT erklärt hatte, schlug ihm vor: „Sprechen Sie doch einfach einmal Gunilla an, vielleicht kann sie Ihnen helfen.“ „Wirklich? Das wäre fantastisch!“ Wir setzten uns zusammen hin und ich erklärte ihm den Ablauf der TTT-Methode. „Kein Problem“, sagte er, schloss die Augen und lies seine Gedanken vorsichtig zu den Erinnerungen an die Zeit der Diktatur wandern.

Als unsere Gesprächsgruppe am nächsten Tag wieder zusammenkam, erzählte Ahmat ohne Zögern seine Geschichte der Verfolgung und des Leidens. Wir alle hörten erstaunt zu. Er schloss mit den Worten: „Heute wage ich es, an meine Vergangenheit zu denken. Ich bekomme nicht mehr diese Kopfschmerzen oder die Sehunschärfe. Ich konnte mir nie vorstellen, dass dies passieren könnte. Ich danke unserer Schwester aus Schweden dafür.“

Er fügte hinzu: „*Niemand hat uns Trauma-Opfern im Tschad jemals Heilung angeboten. Werden Sie zu uns kommen?*“ Sechs Monate später waren wir im Tschad, führten TTT-Trainings durch und konnten dadurch Wellen der Heilung anstoßen.



TAPPING IN DER KATASTROPHENHILFE





TTT und Havening wird in einer Krisensituation von der TTT-Freiwilligen Oonagh O'Keeffe eingesetzt

Tapping in der Katastrophenhilfe

Tapping ist ein großartiges Werkzeug, mit dem in Situationen der Katastrophenhilfe sehr schnell etwas bewirkt werden kann. Hier sind einige Erlebnisberichte, die Sie vielleicht inspirieren.

Corona-Krise

Während der Corona-Pandemie im Jahr 2020 (die noch im Gange ist, während wir dies schreiben) hat die ganze Welt eine Krisensituation erlebt, in der viele Menschen zuhause in Quarantäne sind, nicht reisen oder ihre Lieben besuchen können. Viele Menschen können weder arbeiten noch ihr Einkommen sichern. So nehmen das Stressniveau und die Angst weltweit zu. TTT-Workshops werden online durchgeführt und so können Menschen aus der ganzen Welt daran teilnehmen und diese Techniken nutzen, um sich, ihre Familien und ihr Umfeld zu beruhigen. Für Menschen, die sich vor der Übertragung des Virus fürchten, bekommt das Händewaschen eine ganz neue Bedeutung. Manche klopfen weiterhin die Punkte im Gesicht, während andere stattdessen länger auf die anderen Punkte am Körper klopfen. In einer solchen Situation kommt es weniger auf ein fehlerfreies Tapping-Protokoll an, stattdessen konzentrieren wir uns stärker darauf, das Mögliche zu tun.

Brennende Gemeinden in Kalifornien

Über 8.000 heftige Brände haben von Juli bis Oktober 2018 in Kalifornien 18.000 Häuser und Tausende Hektar Wald vernichtet. Mitten in einem der am schlimmsten betroffenen Gebiete lebt in Redding unsere Tapping-Kollegin und Freundin, die Psychologin Kristin Miller. Sie wollte etwas unternehmen, um dort den unter Schock stehenden und traumatisierten Menschen zu helfen.

Kristin Miller:

Ich hatte das Vergnügen, mich mit dem Peaceful Heart Network beraten zu können. Ich wollte herausfinden, weshalb und wie sie auf der ganzen

Welt durch mobile, nonverbale, selbst anwendbare Techniken zur Bewältigung von Stress und Trauma so erfolgreich waren bei der Befähigung der unterschiedlichsten Communities. Erst als die verheerenden Brände sich durch meine Gemeinde in Kalifornien fraßen, habe ich das wirklich verstanden. Ich glaube, am wichtigsten war es, überall dorthin zu gehen, wo sich Menschen trafen, und ihnen zuzuhören.

Die verblüffende Erkenntnis nach einer Welle von Einsätzen in meiner Gemeinde war, dass niemand wusste, wie man sein Überlebenssystem wieder beruhigt und die Traumata verarbeitet. Das traf auf alle zu, egal ob ich mit der Feuerwehr, den Ersthelfern, dem Krankenhauspersonal, den kommunalen psychosozialen Diensten, Beratern, den Lehrkörpern oder mit dem Roten Kreuz arbeitete. Wenn solche Fähigkeiten in unseren Gemeinschaften nicht vorhanden sind, ist keine Erholung bzw. Heilung möglich. Und darin liegt die Brillanz des kommunalen Heilungsmodells, das wir aus der Arbeit des Peaceful Heart Network übernommen haben.

Als das erschöpfte Krankenhauspersonal, die Gemeindearbeiter und Feuerwehrleute aus unseren abgebrannten, baumlosen Hügeln zurückkamen, trafen wir uns mit ihnen, um den Einsatz-Stress zu verarbeiten. Viele hatten 70 bis 80 Tage am Stück gearbeitet, um die Waldbrände unter Kontrolle zu bekommen. Viele waren mit zahlreichen Todesfällen konfrontiert worden, manche hatten über Leichen fahren müssen, um die Überlebenden aus den brennenden Siedlungen zu evakuieren und andere umkreisten die fliehende Bevölkerung mit ihren Fahrzeugen, um die Flammen in Schach zu halten. Alle erlebten das Gefühl der Ohnmacht, als das Feuer wie ein Sturm hereinbrach und alle Pläne für eine effektive Brandbekämpfung ad absurdum führte – z.B. als die ganze Stadt Paradise innerhalb von zwei Stunden völlig niederbrannte. Beschäftigte betrauernten den Verlust von Kollegen, und wurden gleichzeitig für den Ausbruch des Feuers verantwortlich gemacht. Ein Brandinspektor kam zurück und war völlig aufgelöst durch posttraumatischen Stress. Wir führten zwei sehr lange TTT-Runden durch. Als ich ihn ein paar Monate später anrief, sagte er: „Mir geht es gut. Das Klopfen hat gewirkt wie ein Superpflaster.“

Ich möchte dem Peaceful Heart Network für alles danken, was sie mir und dem ACEP Humanitarian Team gegeben haben. Wir wären völlig unvor-

bereitet gewesen ohne das phantastische Methodenwissen, das Sie mit uns geteilt haben. All diese Techniken wurden in den letzten Monaten eingesetzt und deshalb bin ich nicht im Stress ertrunken und mein Herz ist weit geöffnet.

Das haben sie mir weitergegeben.

1. Sie haben ein Handlungsmodell aufgezeigt, das an jedermann und in jeder Situation ohne Worte vermittelt werden kann.
2. Dieses Modell war bei Weitem leichter anwendbar als TFT, in der ich ausgebildet bin. Denn diese ist ziemlich kompliziert und erfordert ein zweitägiges Training, um sie den Menschen vor Ort beizubringen.
3. Sie haben uns geholfen, aus unserem Rollenverständnis als Einzeltherapeuten auszubrechen, das unsere Bemühungen zu helfen behindert hat und weder in Krisensituationen noch bei der Ausbildung von Laien effektiv ist.
4. Sie haben uns erkennen lassen, wie wichtig es ist, wenige ganz einfach erlernbare Methoden anzubieten.
5. Sie haben uns ermutigt, uns voller Hoffnung zu engagieren.
6. Ihr leuchtendes Vorbild und ihre Hilfsbereitschaft hat mir geholfen, den TTT-Prozess zu verstehen und um Unterstützung zu bitten, wenn ich sie brauche.
7. Ihr Einsatz und ihre Unterstützung haben mir den Mut gegeben, meiner Gemeinde auf vielen unterschiedlichen Ebenen zu dienen.

Tornado-Überlebende in Nepal

Im April 2019 fegte ein Tornado im Süden Nepals mehr als 2.400 Häuser weg. Der Sturm wurde von extremen Regenfällen begleitet, die zu Überschwemmungen führten, die Plantagen und Straßen zerstörten. Wir erhielten einen Hilferuf per E-Mail:

Namaste from Nepal,

Sie haben vielleicht in den Nachrichten gehört, dass es im Bara und Parsa Distrikt in Nepal einen verheerenden Sturm gab. Mehr als 10.000 Menschen mussten flüchten und alle sind traumatisiert. Ich arbeite in der Nothilfe,

wir mobilisieren freiwillige Helfer für die öffentliche Gesundheitspflege. Wir würden in dieser Situation gerne die TTT-Technik verbreiten, wenn wir etwas finanzielle Unterstützung für Freiwillige aufbringen könnten. Halten Sie das für den richtigen Moment, um diese Technik einzuführen, oder sollte ich noch ein paar Tage warten, weil die meisten Leute sehr mit Nothilfe und Lebensmittelverteilung beschäftigt sind? Ich freue mich auf Ihre Empfehlung, da Sie bereits eine Menge Erfahrung hierzu gesammelt haben.

Viele Grüße, Santosh Bandhari

Wir antworteten direkt:

Lieber Santosh, es wäre wunderbar, wenn Sie den Menschen zeigen könnten, wie man Stress und Trauma mit TTT abbauen kann. Wie Sie richtig beobachten, sind die Menschen in den ersten Tagen sehr damit beschäftigt, Nahrung und Unterkunft zu finden. Gleichzeitig müssen sie aber ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden, um Entscheidungen zu treffen und notwendige Pläne machen zu können.

Wenn sich die Menschen an einem bestimmten Ort treffen, um Unterkunft, Nahrung und medizinische Versorgung zu finden, dann wäre es sehr gut, wenn dort auch Menschen TTT-Sitzungen und damit innere Ruhe inmitten der Herausforderungen anbieten könnten. Das wirkt wie ein Ruheort zum



TTT-Workshop mit Tornadoüberlebenden
in Nepal

Nachdenken und Stressabbau. Es hängt natürlich alles von der Situation, dem Kontext usw. ab, aber wir können Ihnen versichern, dass es nie zu früh ist, um das Stressniveau zu reduzieren.

Wir machten mit Santosh eine Videoaufnahme und organisierten auf Facebook eine Spendenkampagne, um Reisekosten, Verpflegung, Unterkunft und den Druck von Infomaterialien zu finanzieren. Parallel dazu rekrutierte Santosh Freiwillige, die er in TTT und Self-Havening schulte und die sich dann dem Hilfseinsatz in das betroffene Gebiet anschließen konnten. Etwa zwanzig Freiwillige reisten viele Stunden mit dem Bus zu den am stärksten verwüsteten Dörfern. Sie blieben eine Woche lang und wohnten zusammen mit der Bevölkerung in den Zelten und Hütten, die nach der Zerstörung der Häuser als Notunterkünfte errichtet worden waren. Sie organisierten Workshops mit Kindern, Frauen und älteren Menschen.

Die Resonanz war sehr positiv. Sowohl die Freiwilligen als auch die Menschen in den zerstörten Dörfern fanden Erleichterung darin, weil sie während des TTT- und Self-Havening-Trainings Spannungen abbauen, reden, spielen und tanzen konnten. Schon der leichteste Regen oder Wind konnte die Menschen re-traumatisieren und ließ sie befürchten, dass ein weiterer Tornado im Anmarsch sei.

Die Rückmeldungen der Teilnehmer waren positiv, sie sagten, dass sie ‚sich entspannt‘ fühlten. Eine der Teilnehmerinnen, eine achtunddreißigjährige Frau, sagte: „Ich fühle mich entspannt, ich habe das Gefühl, dass mein Geist jetzt auf dem richtigen Weg ist. Wenn ich nach dem Klopfen langsam atme, habe ich das Gefühl, dass ich weniger angespannt bin.“

Anshu Andhikari, einer der Freiwilligen kommentierte:

Es war eine ganz besondere und berührende Erfahrung für uns alle, Die Dörfer waren völlig zerstört! Man konnte erkennen, wie traumatisiert die Menschen durch den Tornado waren, denn viele bekamen sofort wieder Angst, wenn der Wind etwas stärker wurde oder wieder zu regnen begann. Wir gingen in mehrere Dörfer. Wir führten die Workshops in den Zelten durch, die als Notunterkunft zum Schutz vor der starken Sonne und dem Regen aufgestellt worden waren. Es war ein großartiges Gefühl, dass wir diese Techniken weitergeben konnten. Viele machten mit. Manchmal

waren 60 Leute in den Gruppen. Die Leute entspannten sich und genossen es, wie die Symptome von Stress und Trauma nachließen. Sie tanzten, während sie das Havening durchführten. Es war eine solche Freude. Die Techniken sind so einfach anzuwenden und man braucht keinen Spezialisten, um sie zu vermitteln.

Jeder kann sie in seinem täglichen Leben anwenden. Wir haben Leute ausgebildet, die die TTT-Technik wie ein Training für Trainer an andere weitergeben können. Danke, dass Sie das mit Ihrer Unterstützung ermöglichen haben.

Santosh Bandhari und seine ‚Schnellen Freiwilligen‘ führen auch in anderen Gemeinden, Schulen und Universitäten weiterhin Schulungen durch.

Tapping in einem griechischen Flüchtlingslager

Dr. Siyana Mahroof-Shaffi ist eine erfahrene Allgemeinmedizinerin aus London. Sie fühlte sich zum Helfen berufen, als 2015 Tausende Flüchtlinge aus Syrien, Irak, Afghanistan und Somalia die gefährliche Überfahrt von der Türkei zu den griechischen Inseln riskierten. Ein Jahr später gründete Dr. Siyana die gemeinnützige Organisation *Kitrinos Healthcare*, die medizinische Versorgung anbietet.

Dr. Siyana erinnert sich:

Als relativ neue humanitäre Aktivistin im medizinischen Bereich stach es mir ins Auge, dass nur ein geringer Teil unserer konventionellen Ausbildung aus dem Medizinstudium in der Katastrophenhilfe von Nutzen ist. Viele Details aus unserer Ausbildung werden irrelevant, wenn unsere Sprechstunde an einem stürmischen Strand stattfindet, wo Hunderte erschöpfte Menschen ankommen, oder in einem Flüchtlingslager in engen und verdreckten Zelten leben; oder bei der Beratung von Menschen, die re-traumatisiert werden durch langwierige Asylverfahren, den Verlust von Familienmitgliedern auf der Flucht oder durch die Erinnerung an Gräueltaten, von denen sie in der Nacht überwältigt werden.

All dies kann tiefe Hoffnungslosigkeit und den exponentiellen Anstieg von psychischen Krankheiten auslösen. Viele nur unzureichend geschulte

Freiwillige litten ebenfalls unter starkem Stress, nachdem sie den schrecklichen Berichten der Flüchtlinge zugehört und nicht genug Schlaf gefunden hatten. Das beobachtete ich während der Hochphase der europäischen Migrationskrise im Jahr 2015, als ich auf die medizinische Grundversorgungslücke auf der Insel Lesbos in Griechenland reagierte.

Diese Situation stellte alle Beteiligten vor neue Herausforderungen und erforderte eine neue Art zu reagieren. Besonders deutlich wurde dies bei der Arbeit im Flüchtlingslager Moria auf Lesbos. Schon seit seiner Gründung ist das Lager völlig überbelegt und wird nur unzureichend von immer weniger Nichtregierungsorganisationen betreut. Außerdem sind die griechischen Regierungsstellen selbst überlastet. Es gibt nicht genügend Unterkünfte, Sanitäreinrichtungen, Lebensmittel, Personal oder Nothilfenvorräte, einschließlich Medikamente. Das Energieniveau und die Moral der Lagerbewohner sinken rapide. In solchen Situationen können traditionelles Wissen und guter Wille nicht viel ausrichten.

Diese Ausgangssituation gab den Anstoß für eine schnelle Antwort von Gunilla Hamne und Ulf Sandström vom Peaceful Heart Network. Wir hatten unser erstes Treffen in meiner ersten ‚Zelt-Klinik‘ im Olivenhain außerhalb des Lagers Moria, wo ich ein Training in der einzigartigen Trauma-Tapping-Technik (TTT) erhielt. Tapping ist für viele schulmedizinisch ausgebildete Fachleute wie mich völlig neu. Natürlich wurde es über viele Jahre erprobt, ausgehend von Dr. Carl Johnson und seiner bahnbrechenden Arbeit mit den Vietnam-Kriegsveteranen, die damals unter ‚Bombenschock‘ litten, heute bekannt als PTBS. PTBS zeigt sich durch akute und chronische Symptome, die selbst unter idealen Bedingungen schwierig zu behandeln sind.

Meistens helfen Medikamente bei der Behandlung der Ursachen nur wenig. Sie werden nur eingesetzt, um Ängste zu reduzieren und Symptome zu lindern. Traditionelle Antidepressiva funktionieren nicht, obwohl Antipsychotika in Kombination mit anderen kognitiven Therapien nützlich sein können. Interventionen wie die Rewind-Technik und Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) haben vielversprechende Ergebnisse gezeitigt, aber in diesen Techniken ausgebildete Therapeuten sind selten und teuer. Solche Therapien sind für die vielen tausend Menschen in Flüchtlingslagern, die unter Erfahrungen von Gewalt, Krieg,

Folter, sexueller und geschlechtsspezifischer Misshandlung leiden, nicht verfügbar.

Bei unserer Arbeit als medizinischer Grundversorger in den griechischen Lagern mussten wir uns oft mit Herausforderungen durch psychische Probleme der Lagerbewohner befassen. Bei der Überweisung an Organisationen, die für psychosoziale Unterstützung zuständig sind, gab es lange Wartezeiten. Oft wurde die Behandlung aufgrund fehlender Dolmetscher in letzter Minute abgesagt und die Patienten kamen auf der Suche nach Hilfe für ihre Traumasymptome und Panikattacken zu uns zurück.

Mit einem Instinkt für lösungsorientiertes Arbeiten war dies die perfekte Gelegenheit, TTT in einer medizinischen Klinik zu erproben. Wir arbeiteten Seite an Seite mit Gunilla und Ulf und bewältigten alle Herausforderungen gemeinsam. Wir konnten TTT bei denjenigen anwenden, die halb bewusstlos eingeliefert wurden, oder bei Schlaflosigkeit, wo Medikamente aufgrund von Resistenzen nicht mehr wirkten.

Sowohl die Beobachtungen der Mediziner als auch der Klienten waren positiv und ermutigten uns, im Dezember 2018 eine Pilotstudie durchzuführen. Dadurch konnten wir Befragungen mit einfachen Fragebögen vor und nach den TTT-Sitzung durchführen. Dies dokumentierte signifikante Verbesserungen der Werte des Wohlbefindens. Außerdem hatte TTT einen auffällig positiven Effekt auf Patienten mit schwerem und resistentem Bluthochdruck, die bereits mehrere unterschiedliche blutdrucksenkende Medikamente einnahmen. Dieses Ergebnis war bahnbrechend und innerhalb eines Monats konnten wir in unserer Klinik einen Platz für regelmäßige TTT-Sitzungen einrichten.

Wir konnten vielen der Tausenden Patienten, die in der Kitrinos-Klinik behandelt werden, TTT anbieten. Am wichtigsten ist uns dabei, die Menschen zu ermächtigen und zu ermutigen, Tapping als Selbsthilfetechnik für jede Altersgruppe, an jedem Ort und bei jeder Gelegenheit anzuwenden, und dabei sicher zu sein, dass keinerlei Risiko von Nebenwirkungen oder Überdosierung besteht.

TTT zu erlernen und in den klinischen Notfallbereich einzubinden hat sich als bahnbrechende Strategie in der medizinischen Versorgung und als Erleichterung sowohl für die Klienten als auch für die Anbietenden erwiesen.



Gunilla Hamne zeigt Dr. Siyana Mahroof-Shaffi wie TTT geht, Flüchtlingslager Moria, Griechenland

Ich bin unendlich dankbar, dass sich unsere Wege an so einem verrückten, chaotischen Ort wie Moria gekreuzt haben. Die positive Energie und ‚Can-do‘-Einstellung, das wunderbare Lächeln von Gunilla und Ulf sind das Sahnehäubchen auf einer Technik, die nach meiner festen Überzeugung in jeder Nothilfe-Situation verfügbar sein sollte.

Ein Vater wird ermächtigt

Eines Tages wurden wir in der Kitrinos-Klinik gebeten, einem achtjährigen Jungen aus einer kurdischen Familie zu helfen. Er verhielt sich gewalttätig in der Familie und gegenüber anderen im Lager: Er biss, warf mit Gegenständen und Steinen, zerstörte Zelte, pinkelte überall hin und zerriss seine Kleidung. Der Vater war sehr fürsorglich und geduldig und tat sein Bestes, um den Jungen zu beruhigen und unter Kontrolle zu halten. Die Mutter war apathisch und passiv geworden. Die ganze Situation löste Chaos in der Familie und bei den anderen Menschen in dem beengten Lager aus, sodass die Familie aus dem Lager entfernt werden musste.

Wir gingen zu einem der Zelte und stellten durch die Einladung zum Malen und zu Akrobatikaktivitäten den Kontakt zu den Kindern her. Plötzlich begann der Junge alles im Zelt zu zerstören, einschließlich der Bücher und Spielsachen. Er holte große Steine und warf sie auf die Anwesenden, brach die Metallbeine eines Tisches ab und demonstrierte, dass er sie als Waffen benutzen konnte. Er forderte weitere Stifte, die er dann in Stücke brach.

Als sich der Junge beruhigt hatte, demonstrierten wir dem Vater und den anderen Kindern der Familie unsere Übungen und Techniken. Auch der Dolmetscher nahm daran teil. Wir hatten beobachtet, dass der Vater den Jungen in den Arm nehmen konnte, sodass er nach unserer Einschätzung die Techniken mit dem Jungen später durchführen konnte.

Anschließend erklärten wir dem Vater, er solle so oft wie möglich Tapping und Havening bei dem Jungen anwenden. Einige Tage später erhielten wir eine Nachricht vom Dolmetscher: „Ich möchte Ihnen eine wunderbare Nachricht überbringen. Der Vater hat mir erzählt, dass er bei dem Jungen Tapping anwendet und es läuft super gut! Der Vater war super glücklich und der Junge auch total ruhig und lieb. Er hat uns sogar umarmt.“

Die Beobachtungen eines Dolmetschers

Mohammed ist ein freiwilliger Dolmetscher in der Kitrinos-Klinik. Er ist selbst Flüchtling aus Afghanistan und wartet seit fast zwei Jahren auf die Bearbeitung seines Asylantrags.

Mohammed:

Jeden Tag sehe ich die Ergebnisse der TTT-Anwendungen. Die Menschen kommen mit Panikattacken und Angstzuständen. Nach der TTT-Anwendung verlassen sie die Klinik lächelnd. Ich kann den Zustand der Menschen mit eigenen Augen beobachten, da ich immer am Klinikeingang bin. Die Patienten, die TTT bekommen haben, sind danach entspannt. Sie fragen nicht mehr nach Medikamenten, die sie im Iran, in der Türkei oder Afghanistan bekommen hatten.

Bevor wir TTT kannten, schickten wir alle Patienten mit psychischen Problemen zu anderen Organisationen weiter. Jetzt verweisen diese Organisationen die Patienten an uns. Die Ergebnisse sind total gut. Die Leute lieben TTT. Wenn man die Veränderung im Gesicht des Patienten vor und nach der TTT-Anwendung sieht, kann man fast nicht glauben, dass es dieselbe Person ist. Heute kam eine Frau in die Notaufnahme. Nach der Untersuchung sagte der Arzt: „Sie braucht keine Medikamente, schicken Sie sie zum TTT.“ Nach 40 Minuten kam sie lächelnd heraus und ging.

Manchmal warten mehr als 300 Patienten vor der Klinik. Ich benutze die Atemtechniken von TTT, um mich selbst zu beruhigen, wenn die Situation zu schlimm wird, wenn die Leute mich anschreien, weil ich sie nicht reinlassen kann. Das hilft mir.

Bevor ich TTT kennenlernte, war es für mich sehr schmerzhaft, an meine Zukunft und die Erfahrungen aus meiner Vergangenheit in Afghanistan zu denken. Seit ich die Anwendung von TTT gelernt habe, bin ich viel entspannter. Ich mache TTT mit meinem Freund zusammen, der auch Dolmetscher für Kitrinos im Lager ist. Er macht es für mich und ich mache es für ihn. TTT ist so hilfreich. Es ist kostenlos. Es ist für jeden. Ich kann nur sagen: Macht weiter mit TTT.



Die Erdstraße zum Panzi-Krankenhaus
in Bukavu im Osten des Kongo

STRESS VERSTEHEN



Mit dem Fahrradtaxi auf dem Weg zu
einem Dorf-Workshop.



Die Funktionsweise von Stress und Trauma

Wenn Sie jemandem TTT anbieten wollen, ist es sehr hilfreich zu verstehen, wie Stress funktioniert. Stress an sich ist nichts Schlechtes. Es ist lediglich eine Reaktion unseres Körpers und unseres Unterbewusstseins auf gefühlte Bedrohungen aller Art. Stress ist als kurzfristiger Zustand gedacht, der unsere inneren Ressourcen aktiviert und verteilt, und wieder abklingt, sobald die Bedrohung vorbei ist. Manchmal bleiben wir jedoch in diesem Stresszustand stecken und das wandelt die gesunde kurzfristige Reaktion in langfristige negative Resultate um.

Der dem Stress zugrundeliegende Mechanismus beruht auf dem Zusammenwirken der beiden Hauptteile unseres Nervensystems, dem sympathischen Nervensystem (SNS) und dem parasympathischen Nervensystem (PSNS). Das SNS ist für kurzfristige überlebenswichtige Aktionen verantwortlich, während das PSNS die überlebenswichtigen langfristigen Aktionen reguliert. Im Allgemeinen beschleunigt das SNS körperliche Prozesse und ist verantwortlich für die *Kampf-oder-Flucht*-Reaktion, die den meisten von uns vertraut ist. Das PSNS hingegen verlangsamt körperliche Prozesse und ist hauptsächlich für die Entstehung von Ruhe- und Regenerationsphasen oder die *Ruhe-und-Verdauungs*-Reaktion verantwortlich.

Wenn wir in einem ausgeglichenen Zustand sind, wechseln wir buchstäblich mit jedem Atemzug dynamisch zwischen SNS- und PSNS-Aktivität hin und her.

Alarmzustand

Wenn Sie sich in einer tatsächlichen oder vermeintlichen Gefahr befinden und die *Kampf-oder-Flucht*-Reaktion eingeleitet werden muss, zieht Ihr Körper sofort alle Ressourcen zusammen, um maximale Überlebenschancen zu gewährleisten. Dies ist ein ganzes System von vorprogrammierten Reaktionen, das zum sympathischen Nervensystem gehört:

- Das Blut wird aus dem *Verdauungssystem* in die Arme und Beine gezogen, weil - im Notfall – weglaufen bzw. flüchten wichtiger ist als Verdauung. Kurzfristig erhalten Sie dadurch ein Maximum an Kraft und

Reaktionsfähigkeit. Langfristig kann das jedoch zu Verstopfung oder Verdauungsproblemen führen.

- Wenn das Alarmzentrum des Gehirns, das von der Amygdala gesteuert wird, Ihren Verstand kapert, wird auch Blut aus Ihrem *frontalen Kortex* abgezogen, dem Teil Ihres logisch denkenden und beobachtenden Gehirns, der sich hinter Ihrer Stirn befindet. Dies führt dazu, dass Sie weniger auf das kausale Denken und mehr auf das instinktive Reagieren ausgerichtet sind. Kurzfristig ermöglicht Ihnen das schnelle Reaktionen, während es langfristig zu Problemen mit dem logischen Denken, der Konzentrationsfähigkeit und dem Gedächtnis führt.
- Das Stresshormon *Adrenalin* beeinflusst Ihre Muskeln. Kurzfristig sorgt es für Leistungsspitzen. Langfristig verschleißt und schwächt es Ihre Muskeln.
- Bei Stress wird auch *Cortisol* ausgeschüttet, das Ihnen kurzfristig Kraft gibt, aber auf lange Sicht schafft es eine fragile innere Landschaft, die leichter für die Konditionierung weiterer traumatischer Stressreaktionen empfänglich wird.
- Sie bekommen einen *Tunnelblick*, der Ihnen in der akuten Situation erlaubt, sich auf die wichtigsten Details der aktuellen Situation zu konzentrieren. In der längerfristigen Perspektive kann es Ihnen schwerer fallen, sich auf die normalen Herausforderungen in Ihrer Lebenssituation und der Ihrer Mitmenschen zu konzentrieren.
- Ihre *Atmung* ist flach und im oberen Bereich des Brustkorbs, sie versorgt Ihre Muskeln mit dem Sauerstoff, der Ihnen kurzfristig die maximale Kraftentfaltung ermöglicht, aber langfristig zu Schlafproblemen führen wird, denn Schlafen ist etwas, das wir im Alarmzustand nicht tun.

Kampf, Flucht, Erstarren oder Bewusstlosigkeit

Es gibt vier gängige Reaktionen unseres Alarmzentrums – der Amygdala – wenn wir überfordert oder bedroht werden. Machen Sie sich bewusst, dass keine dieser Reaktionen eine bewusste Entscheidung ist, sie finden alle auf einer instinktiven Ebene statt und werden daher manchmal *Amygdala-Hijacking* genannt.

Kampf – „Ich habe überhaupt nicht nachgedacht, ich habe einfach auf alles in meiner Umgebung eingeschlagen.“

Flucht – „Ich weiß nicht, was passiert ist, aber als ich wieder zur Besinnung kam, rannte ich durch den Wald.“

Erstarren – „Ich weiß nicht weshalb, aber ich wehrte mich nicht, bewegte mich nicht, sagte nichts, ich hatte das Gefühl, das würde einer anderen Person geschehen.“

Ohnmacht – „Ich wurde einfach ohnmächtig.“

Entspannungsmodus

Wenn wir uns sicher fühlen, befinden wir uns in dem vom PSNS beherrschten Bereich, der darauf ausgerichtet ist, sich langfristig um uns zu kümmern, zu ruhen und zu verdauen. In diesem Zustand beginnen Nahrungsaufnahme und Verdauung richtig zu funktionieren, einschließlich Ausruhen, Geselligkeit, Sex, Schlaf und Erholung.

Atmung – das Fundament der Entspannung

Von allen mit Stress einhergehenden Symptomen gibt es eines, das Sie bewusst kontrollieren und damit alle anderen beeinflussen können: Ihre Atmung. Ihre Atmung ist die Verbindung zwischen dem, was Ihr Körper tut, ohne dass Sie darüber nachdenken, und dem, was Sie durch Nachdenken kontrollieren können. Die Atmung ist das Bindeglied zwischen Ihren beiden Nervensystemen und ein Zugang zur Entspannung. Methoden und Konzepte wie Meditation, Achtsamkeit, Yoga, Qigong und alle ganzheitlichen Ansätze konzentrieren sich deshalb alle auf die Atmung.

Der Resilienz-Eimer

Ein Bild, das wir häufig für unsere Fähigkeit zum Stressmanagement verwenden, ist der Resilienz-Eimer. In unseren Workshops erklären wir das normalerweise so:

Stellen Sie sich einen Eimer vor, dessen Fassungsvermögen Ihre Fähigkeit mit Stress umzugehen darstellt, und dass Stress wie Wasser ist, das in

den Eimer hineingegossen wird. Am Boden des Eimers ist ein Hahn, über den man Wasser ablassen kann – dies steht für alles, was wir tun können, um den Stress im Körper abzubauen: Schlaf, Bewegung, soziale Interaktion, Meditation, Gebete und so weiter. Wenn mehr Stress hineinfließt, als über den Hahn abfließen kann, wird der Eimer irgendwann überlaufen und das wird Sie in Abwehrreaktionen treiben.

Es gibt zwei Arten von Stress, die den Eimer füllen können:

1. Täglicher Stress, der den Eimer nach und nach füllt.
2. Traumatischer Stress, der unerwartet ausgelöst wird und den Eimer sofort füllt.

1. Täglicher Stress

Jeden Tag steigt der Stresspegel in Ihrem Eimer an, aber wenn Sie gleichzeitig durch guten Schlaf, Ernährung und Bewegung Stress abbauen können, sinkt Ihr Stresspegel wieder auf ein Grundniveau und Sie sind bereit für den nächsten Tag. Wenn Sie mehr Stress erleben, als Sie abbauen können, steigt Ihr Stresspegel in Richtung des Eimerrands und Ihr Körper bereitet sich auf die Gefahrenabwehr vor.

Es ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Resilienz-Eimer vollläuft, wenn Sie leicht gereizt reagieren und häufiger als sonst die Beherrschung verlieren, wenn Dinge einfach keinen Spaß machen und einfache Entscheidungen schwer zu treffen sind. Möglicherweise vergessen Sie immer häufiger kleine Dinge, wie z.B. Termine oder weshalb Sie einen Raum betreten haben, aber Ihr Langzeitgedächtnis über Ihre Kindheit bleibt gut.

Bei einem hohen oder länger anhaltenden Stresspegel können Sie körperliche Anzeichen entwickeln. Ihre Verdauung kann die Nahrung nicht richtig verarbeiten, wenn Ihr Körper sich bedroht fühlt, deshalb ist der Reizdarm eine häufige Stressreaktion. Wenn Ihr Körper beginnt, die Muskeln anzuspannen, um sich auf Kampf oder Flucht vorzubereiten, können sich Schultern und Rücken verspannen, was häufig dort zu Schmerzen oder Kopfschmerzen führt.

Ihre Fähigkeit zum klaren Denken lässt nach. Sie finden es möglicherweise schwer, repetitive Gedanken loszulassen: Wenn jemand z.B. etwas Verletzendes zu Ihnen sagt, denken Sie womöglich tagelang darüber nach, anstatt loszulassen und sich gedanklich Anderem zuzuwenden. Das liegt

daran, dass Ihr Gehirn überall nach Gefahren und möglichen Feinden Ausschau hält. Diese Reaktionen werden nachlassen, wenn Ihr Stresslevel wieder sinkt.

Wenn der Resilienz-Eimer überschwappt

Wenn Ihr Stresspegel weiter ansteigt bis der Resilienz-Eimer überläuft, dann übernimmt das Verteidigungszentrum Ihres Gehirns – Ihre *Amygdala* – die Kontrolle.

Eine Reaktion ist das Erstarren - das kann eine temporäre Reaktion sein, solange nach der nächstbesten Aktionsmöglichkeit gesucht wird. Wenn es keine nächstbeste Aktionsmöglichkeit zu geben scheint, können Sie unter Umständen im Erstarrungs-Modus stecken bleiben, unfähig irgendetwas zu tun und möglicherweise sogar unfähig aus dem Bett aufzustehen, als ob Sie gelähmt sind.

Eine andere Reaktion ist es, von dem, was gefährlich erscheint, wegzugehen. Wenn die Gefahrenquelle, vor der Sie fliehen wollen, in Ihrem Kopf ist, dann werden Sie nach Wegen suchen, um Ihren eigenen Gedanken zu entkommen, und zwar mit allen Mitteln, die Ihre Aufmerksamkeit von ihnen ablenken, wie z.B. Essen, Ausagieren, suchthaft in sozialen Medien unterwegs sein, Drogen nehmen oder gar Selbstverletzungen.

Wenn Sie nicht fliehen können, beschleunigt sich aufgrund des erhöhten Adrenalinspiegels Ihr Herzschlag und wenn das eine Weile anhält, kann es ein ‚Druckgefühl auf der Brust‘ auslösen, das wiederum Ihrem Gehirn bewusst machen kann, dass Ihr Herz rast, was interessanterweise das Herzrasen noch verstärken kann. Durch die Muskelanspannung wird Ihre Atmung flach und dadurch entsteht ein Ungleichgewicht zwischen Sauerstoff und Kohlendioxid. Dies kann sich zu Panikattacken auswachsen, die sehr unangenehm sein können, auch wenn sie nicht gefährlich sind. Wenn man einmal eine Panikattacke gehabt hat, kann das zu einer ständigen Angst vor einer neuen Attacke führen. Trauma-Tapping und Self-Havening in Kombination mit Ablenkungstechniken sind sehr effiziente Methoden, um diese Art von Reaktionen aufzulösen.

2. Traumatischer Stress

Traumatischer Stress tritt auf, wenn Ihr Resilienz-Eimer plötzlich überschwappt als Reaktion auf ein Erlebnis, bei dem Sie glauben, dass es kein Entrinnen gibt und Sie etwas für Sie Lebenswichtiges verlieren werden. Was als traumatisch empfunden wird, ist sehr individuell. Für die eine Person kann sich eine peinliche Situation wie eine Frage von Leben und Tod anfühlen, während eine andere Person vielleicht nur mit den Schultern zuckt und nicht mehr darüber nachdenkt. Manche Menschen fürchten den Schmerz, manche akzeptieren ihn. Zwei Menschen, die denselben Verkehrsunfall erleben, werden unterschiedlich darauf reagieren. Deshalb sagen wir immer, dass Traumata subjektiv und persönlich sind.

Wenn Sie eine traumatische Erfahrung machen, schüttet Ihr gesamtes Abwehrsystem Chemikalien (Hormone und Neurotransmitter) aus, die eine traumatische Erinnerung mit allen möglichen Aspekten des Erlebnisses als eine Checkliste von Triggern abspeichern können, die Ihnen helfen soll, ähnliche Situationen in Zukunft zu vermeiden. Diese Erinnerung wird sehr viel mehr Details enthalten als alltägliche Erinnerungen und wird wie in einer Zeitblase vom normalen Leben vor und nach dem Ereignis isoliert sein. Wenn ein Trigger auf der Checkliste angesprochen wird, kann er Sie so in diese ‚Zeitblase‘ zurückbringen, als ob sich das traumatische Ereignis wiederholen würde.

Wenn Sie zum Beispiel einen Autounfall hatten, wird die traumatische Erinnerung eine Checkliste erstellen, die den Anblick der Straße, den Klang der Sirenen, der quietschenden Reifen und das Hupen, den Benzingeruch und vielleicht sogar das Lied enthält, das im Radio lief, kurz bevor der Unfall passierte. Für den Rest Ihres Lebens kann etwas so Einfaches wie das Hören dieses Liedes eine traumatische Reaktion auslösen, die genau dieselben Empfindungen heraufbeschwört, die Sie zum Zeitpunkt des Unfalls in Ihrem Körper und Ihrem Unterbewusstsein hatten. Diese Art der Reaktion, die von einem Ereignis in der Vergangenheit ausgelöst wird, bezeichnet man als Posttraumatischen Stress (PTS). Sie können diesen Stress auflösen, wenn Sie Ihrer Amygdala signalisieren können, dass die Gefahr vorbei ist. Techniken wie die Trauma-Tapping-Technik und Haveling sind sehr effiziente Methoden, um solche Reaktionen auf vergangene Ereignisse aufzulösen.

Ein Video zum Resilienz-Eimer finden Sie auf YouTube: Video <https://youtu.be/uqFzKKJk1yE> oder auf unserer Webseite www.peacefulheart.se unter dem Suchwort *Bucket*.

Re-Traumatisierung

Es gibt Methoden zur Behandlung traumatischer Erinnerungen, die ein Wiedereintauchen in die Gefühle erfordern, die mit diesen Erinnerungen verbunden sind. Für das Nervensystem einer Person kann dies dem erneuten Erleben des traumatischen Ereignisses gleichkommen und es sogar verstärken. Dies wird als Re-Traumatisierung bezeichnet und sollte unserer Meinung nach stets vermieden werden. In all den Jahren haben wir noch nie die Notwendigkeit gesehen, zur Auflösung einer traumatischen Erinnerung eine Abreaktion einzuleiten. Es ist einer der Vorteile von Techniken wie TTT, dass Sie nicht über das Ereignis sprechen müssen. Sie müssen es nicht erneut durchleben – verbinden Sie sich einfach ganz leicht mit der unerwünschten Emotion, während Sie die Technik anwenden.

Singuläres Trauma

Singuläre Traumata sind isolierte Ereignisse, die als traumatisch wahrgenommen werden, zum Beispiel ein Unfall, Gewalt, eine Vergewaltigung oder das Miterleben eines dieser Ereignisse. Sie können sagen, was passiert ist und wann, vielleicht sogar zu welchem Zeitpunkt es passiert ist.

Komplexes Trauma

Ein komplexes Trauma ist ein Alarmzustand, den die Amygdala u.U. aus einer Reihe von ggf. sogar unzusammenhängenden Erfahrungen erzeugt hat. Beispiele für Situationen, die diese Art von traumatischem Stress erzeugen können, sind Ereignisse, die zeitlich voneinander getrennt sind, wie eine schwierige Kindheit, gefolgt von einem Unfall oder Verlust später im Leben. Keines dieser Ereignisse wurde zu diesem Zeitpunkt als traumatisch bewertet, aber die Summe dieser Ereignisse kann schließlich traumatische Stressreaktionen auslösen. Ein komplexes Trauma kann auch das

Ergebnis von ständigen Stresserfahrungen über einen langen Zeitraum sein, zum Beispiel als alleinerziehende Mutter eines behinderten oder kranken Kindes.

Der Teufelskreis der Stressreaktionen

Frauen, die vergewaltigt wurden, werden traumatisiert, nicht nur durch die Vergewaltigung selbst, sondern auch dadurch, dass sie deshalb von den anderen in der Gemeinschaft stigmatisiert werden. Die Scham ist so schlimm, dass sie erneut traumatisiert werden. Sie isolieren sich deshalb oft selbst. Eine Frau, die aufgrund einer Vergewaltigung ein Kind zur Welt bringt, wird auch darunter leiden. Und diese Kinder werden ebenfalls traumatisiert, weil sie als Nachkommen des Feindes angesehen werden.

Aus einem Workshop mit Frauen in Mumosho, Kongo

Einige traumatische Stressreaktionen hängen damit zusammen, wie wir das Geschehene verstandesmäßig zu erklären versuchen:

- Warum habe ich allein überlebt und nicht alle anderen auch? (Schuld)
- Warum habe ich nicht mehr Widerstand geleistet, als ich vergewaltigt wurde? (Scham)
- Ich bin ein Monster– wie konnte ich nur so gewalttätig sein? (Schuld)

Diese Gedanken können selbst zu einer Belastung werden und da sie das Ergebnis eines *Amygdala-Hijackings* sind, lautet die rationale Antwort: Sie haben das getan, weil unter dem Druck der Situation Ihre *Kampf-oder-Flucht*-Reaktion Ihr rationales Gehirn gekapert hat und Sie dazu brachte, das zu tun, was in diesem Moment für Ihr Überleben das Beste zu sein schien.

Phobien und Allergien

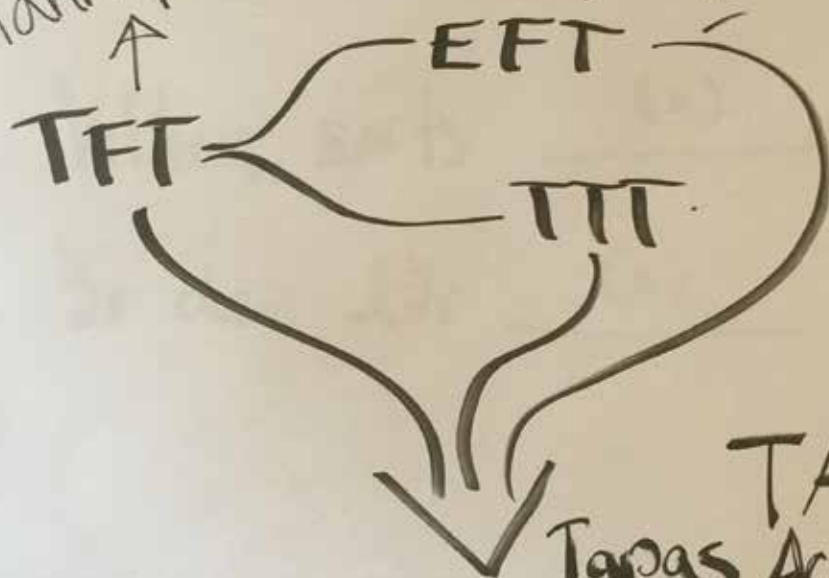
Bis eine Pflanze durch die Erde bricht, hat sie bereits viel Zeit damit verbracht, die notwendigen Wurzeln darunter zu entwickeln.

Manche Stresssymptome können sich erst nach mehr als zehn Jahren zeigen und werden oft durch ein anderes lebensveränderndes Ereignis

ausgelöst wie z.B. eine Scheidung, eine Krankheit oder sogar durch etwas Positives wie Kinder zu bekommen. Auch viele Phobien treten erst spät im Leben und in Verbindung mit der Elternschaft auf. Eine mögliche Theorie lautet, dass das Gehirn, wenn es die Rolle des Ernährers und Beschützers Ihrer Gene übernimmt, jede einzelne Erinnerung darauf überprüft, worauf man achten muss, um den Nachwuchs zu schützen, und manchmal kann dies zu einer unerklärlichen Angst vor dem Fliegen oder zu Höhenangst führen. Auch manche Allergien, die erst spät im Leben auftauchen, können sich als Symptome von traumatischem Stress, ausgelöst durch ein traumatisches Erlebnis, herausstellen und in der Gegenwart geheilt werden.

Eine Anwendung von TTT bei diesen Symptomen kann sich als sehr hilfreich erweisen.

Roger Callahan
Tankefalltherapi
DO-INV [Gary Craig]
Emotional Freedom
A Technique



TAT
Tapas Acupressure
HAVENING Technique
[Dr. Ronald Ruden] [Tapas Fleming]



Die Kodierung und Dekodierung von Traumata

Der sensorische Input, ob er nun von außen oder von innen kommt, wird im Gehirn in ein elektrochemisches Signal, die Sprache unseres Körpers, umgewandelt.

Dr. Ronald A. Ruden

Es gibt drei Faktoren, die vorliegen müssen, damit ein Ereignis kodiert und vom Gehirn als traumatisch gespeichert wird. Diese Kodierung erzeugt eine Reihe von automatischen Auslösern, die den gleichen emotionalen Stress und die gleichen Reaktionen auslösen können (traumatischer Stress), lange nachdem das Ereignis vorbei ist (post).

Die drei Faktoren sind:

1. Unausweichlichkeit

Die Wahrnehmung eines Ereignisses als unausweichlich ist subjektiv, es geht um das Gefühl, gefangen zu sein. Diese kann z. B. bedeuten, dass man sich auf einer Freifläche befindet, in der man sich nicht verstecken kann, oder dass man von jemandem gefangen wird oder Angst hat, getötet zu werden.

2. Ein Verlust mit persönlicher Bedeutung

Die Angst, etwas zu verlieren, ist eine subjektive Wahrnehmung. Es könnte ein Verlust des Rufs, der Macht, des Status oder der sozialen Stellung, der Verlust von Freunden, der Familie, des Zuhauses, der persönlichen Unversehrtheit, von Körperteilen, Eigentum oder Geld sein.

3. Aktueller Zustand der Stress-Resilienz

Unser aktueller Geisteszustand im Zusammenhang mit einem belastenden Ereignis spielt eine entscheidende Rolle bei der Kodierung des Traumas und ist ein neurologischer Teil des Prozesses. Stellen Sie sich einen Resilienz-Eimer vor, in dem im Laufe des Lebens eine Reihe von zusammenhängenden oder nicht zusammenhängenden belastenden Ereignissen gesammelt werden. Sobald der Resilienz-Eimer voll ist, kann jedes Ereignis

der Tropfen werden, der den Resilienz-Eimer zum Überlaufen bringt bzw. der zur Kodierung eines Traumas führt.

Sobald dieses Ereignis erlebt und als traumatisch kodiert wurde, können alle Reize, die zum Zeitpunkt der Kodierung vorlagen (Gerüche, Geräusche, Bilder, Objekte, Gedanken und andere Empfindungen), eine vergleichbare emotionale Reaktion auslösen, so als ob sich das Ereignis wiederholen würde.

Das Ziel der Trauma-Behandlung ist es, diese Reizreaktionsantwort zurückzusetzen – indem die Stimuli von der emotionalen Reaktion getrennt werden – und damit mehr Raum im Resilienz-Eimer zu schaffen.

Kodierung

Wir beziehen uns häufig auf das Modell von Kodierung und Dekodierung von Dr. Ronald Ruden. In diesem Modell sind die folgenden neurologischen Bahnen während der Kodierung eines traumatischen Erlebnisses involviert:

1. Alle von unseren Sinnen aufgenommenen Reize (Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken) gelangen in den Thalamus, unser Reizverteilungszentrum im Gehirn. Der Thalamus lenkt diese Reize in zwei Richtungen: eine führt direkt zur Amygdala zum Zweck der unmittelbaren Trauma-Kodierung, und eine führt zu unserem reflektierenden Verstand (Neokortex) zum Zweck der Analyse und potenziellen Trauma-Kodierung. Im Gegensatz zu allen anderen Reizen wird der Geruchsreiz unter Umgehung des Thalamus noch schneller und direkt zur Amygdala geschickt. Dies beruht möglicherweise darauf, dass dies unser wichtigster – oder primitivster – Alarmkanal ist.
2. Stimuli, die direkt an die Amygdala gesendet werden, sind in der Regel solche, die mit einem hohen Angst- oder Bedrohungspotenzial verbunden sind, wie z.B. eine Pistole, ein Messer oder ein Löwe. Stimuli, die an den Neokortex gesendet werden, stammen normalerweise aus dem Kontext des Ereignisses wie z.B. Tageszeit, Anzahl der anwesenden Personen, Geräusche, Farben, Art der Situation oder des Ortes, die zunächst auf ihre Bedeutung überprüft und bewertet werden müssen.

3. Alle Reize, die vom Regelkreis Thalamus-Amygdala-Kortex mit dem traumatischen Erlebnis assoziiert werden, werden in der ‚Alarm-Checkliste‘ der Amygdala als schnelle synaptische Verbindungen (synaptische AMPA-Rezeptoren) kodiert. Diese synaptischen Verbindungen können Alarm extrem schnell assoziieren und auslösen. Dieser Mechanismus soll eine Person höchstwahrscheinlich davor schützen, erneut in die gleiche traumatisierende Situation zu geraten. Die Kodierung der synaptischen Rezeptoren wird mit einer neurologischen Art von Klebstoff aufrechterhalten, der sie stabilisiert, sofern nichts getan wird, um sie zu dekodieren bzw. zu löschen.

Dekodierungsmodelle

Im Modell von Dr. Ronald Ruden können die synaptischen Rezeptoren durch den folgenden Prozess dekodiert oder geschwächt werden:

1. Aktivierung des Reizreaktionsmechanismus, der die Verbindung zu Emotionen darstellt. Dies kann durch einen auslösenden Reiz oder das Nachdenken über das/die Ereignis(se) geschehen. Der Aktivierungsgrad wird subjektiv mit einer SUD-Skala von 0–10 gemessen.
2. Die Anwendung einer sensorischen bzw. sinnesbasierten Intervention wie Trauma-Tapping oder Havening in dieser Situation wird die Delta-Gehirnwellen (siehe Glossar) verstärken, die wiederum die Produktion von Chemikalien und Hormonen auslösen, die die Alarmrezeptoren in der Amygdala dauerhaft neutralisieren.

Ein ähnliches Modell ist das der Erinnerungs-Rekonsolidierung. Wenn eine traumatische Erinnerung aktiviert wird und gleichzeitig die emotionale Reaktion beruhigt wird (wodurch ein Widerspruch erzeugt wird), zum Beispiel durch eine Intervention wie TTT, kann die Erinnerung ohne die traumatische Reaktion dauerhaft gespeichert werden. Bei der nächsten Aktivierung dieser Erinnerung wird die traumatische Reaktion nicht mehr mit aktiviert.

Die Trauma-Tapping-Punkte stimmen mit einer Reihe von Akupunkturpunkten überein, die entlang der als Körpermeridiane bezeichneten Linien angeordnet sind, welche laut der Tradition der chinesischen Medizin



Gunilla Hamne und Robert Ntabwoba bei einem Workshop in Kiziguru, Ruanda

den Energiefluss (Chi/Qi) in unserem Körper steuern. Es gibt eine Theorie, dass ein Trauma sich wie eine blockierte oder eingefrorene Erinnerung in diesem Energiefluss verhält, das (auf)gelöst wird, indem der Energiefluss durch die Wirkung des Tapping angeregt wird. Körpermeridiane werden seit vielen tausend Jahren in der ganzheitlichen Medizin als Erklärungsmodell verwendet, und sind eine gängige Erklärung bei Menschen, die Methoden anwenden, die als Energiepsychologie bezeichnet werden. In ihrem Buch *The Science Behind Tapping* (2019) führt Dr. Peta Stapleton aus, dass die Harvard Medical School über einen Zeitraum von mehr als zehn Jahren die Mechanismen der Akupunktur erforscht hat. Diese Studien zeigten, dass die Stimulation von Akupunkturpunkten deaktivierende Signale an die Amygdala senden kann.

Im Kapitel *Wissenschaft und Effektivität* werden wir näher darauf eingehen.

Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen

In unserem Körper und unserem Bewusstsein findet ein ständiger Dialog statt zwischen Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen. Wir finden es hilfreich, über diese Interaktionen zu reflektieren, um verstehen zu können, wie Techniken wie Trauma-Tapping (sensorischer Input) Emotionen, die mit Erinnerungen oder anderen Signalen an unsere Sinne verknüpft sind, verändern können.

Emotionen

Eine Emotion ist technisch gesehen ein Bewusstseinszustand, in dem verschiedene innere Empfindungen erlebt werden. Emotionen können entstehen durch einen Gedanken, eine Erinnerung oder durch einen externen Motivator, der einen unserer fünf Sinne triggert (Sehen, Hören, Tasten, Riechen oder Schmecken). Häufig kann eine Emotion unseren physischen Zustand verändern, indem sie durch Kontrolle der Drüsen- und Hormonausschüttung sowie des Immun- und Verteidigungssystems unseren Körper auf unterschiedliche Weise reagieren lässt.

Ein interessanter Aspekt unserer Emotionen ist, dass wir die meisten nur einzeln empfinden können. Es ist schwer, fröhlich wütend oder hysterisch ruhig zu sein. Wenn eine Emotion stark ist, kann man von einem Gefühl zu einem anderen in der gleichen Stärke wechseln: zum Beispiel von ängstlich über wütend zu Gelächter.

Gedanken

Ein Gedanke scheint etwas Einfaches zu sein, aber haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie Sie eigentlich einen Gedanken erzeugen? Um einen Gedanken zu erzeugen, müssen Sie entweder einen Gedanken beobachten oder auf eine Erinnerung zugreifen, die mit einem oder mehreren Ihrer fünf Sinne verbunden ist: ein Bild (statisch oder bewegt), ein Ton, ein Gefühl, ein Geruch oder ein Geschmack. Diese Erinnerungen werden von Ihrem rationalen Gehirn, in dem sich das Sprachzentrum befindet, zu einem Informationsbündel verknüpft, das für Sie eine bestimmte Bedeu-

tung hat. Aus diesem Grund löst der Geruch von Rosen in Kombination mit nassen Füßen bei manchen Menschen die Erinnerung an die Großmutter aus und das Gefühl, jung, sicher und glücklich zu sein, und bei anderen Menschen das Gefühl, sich im Garten vor einem gewalttätigen, betrunkenen Elternteil verstecken zu müssen. Letztendlich sind Gedanken unsere Art, Erinnerungen zu verarbeiten und ihnen einen Sinn zu geben.

Verhaltenweisen

Verhaltensweisen sind Dinge, die wir bewusst oder unbewusst tun. Dazu gehören

- Körperliche Äußerungen unseres aktuellen Gemütszustandes, wie z.B. Zappeln oder Nägelkauen, weil wir unruhig sind,
- Körperliche Reaktionen des sympathischen Nervensystems wie Schwitzen, flache Atmung, Erröten, Herzklopfen,
- Zwanghafte Verhaltensweisen oder -muster wie z. B. Rauchen, Trinken oder sich zwanghaft und exzessiv abzulenken.

Positive Intentionen

Anstatt einem Verhalten ein negatives Etikett wie *Störung* oder *Syndrom* zuschreiben zu wollen, nehmen wir die Perspektive ein, dass jedes Verhalten eine positive Absicht hat. Identifizieren Sie diese Absicht und Sie werden in der Lage sein, auf ein anderes Verhalten umzuschwenken, wenn das aktuelle Verhalten Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt.

Ein Beispiel dafür ist die Angst: Wenn Sie Angst empfinden, gibt es dafür einen Grund. Der Grund mag für andere nicht relevant sein, aber aus irgendeinem Grund ist er relevant für Ihr bewusstes oder unterbewusstes Denken. Und um sie zu spüren, müssen Sie aktiv, bewusst oder unbewusst etwas tun: Einen Stimulus in Form eines Geräusches, Geruchs, Anblicks, einer Situation oder eines Gefühls wahrnehmen oder die Erinnerung an einen solchen heraufbeschwören.

Folgendes sind Beispiele für die positive Absicht von Verhaltensweisen:

- *Angst* soll Sie in einen Alarmzustand versetzen, um eine lebensbedrohliche Situation zu vermeiden.
- *Aggression* soll Sie in Verteidigungsbereitschaft versetzen.
- *Scham* soll Sie darauf aufmerksam machen, dass etwas, was Sie gerade getan haben, möglicherweise nicht Ihrem langfristigen Interesse dient.
- *Schuldgefühle* sollen Sie daran erinnern, bestimmte Verhaltensweisen zu vermeiden.
- *Alpträume* lassen Ihr Unterbewusstsein bei bestimmten Themen ‚Dampf ablassen‘.
- *Flashbacks* sollen Sie daran erinnern, sich vor einer lebensbedrohlichen Situation in Acht zu nehmen.
- *Schlafprobleme* können darauf abzielen, dass Sie eine lebensbedrohliche Situation nicht verschlafen, oder Sie dazu auffordern, einen emotionalen Konflikt zu lösen.

Alle diese Verhaltensweisen sind zum kurzfristigen Gebrauch gedacht, damit Sie in einen Alarmzustand versetzt werden, um Ihr Leben zu retten oder damit Sie sich an etwas erinnern. Wenn Sie über längere Zeit in stän-



Ivana Macek und Robert Ntabwoba an
der Universität Uppsala, Schweden

diger Alarmbereitschaft bleiben, werden in Ihrem Körpersystem Chemikalien produziert, die nachteilig für Sie sind. Unsere These ist es, dass TTT das Nervensystem dabei unterstützen kann, diesen Alarmzustand abzuschalten, sodass die betroffene Person die positive Intention der Verhaltensweise identifizieren und sie auf eine günstigere Weise umsetzen kann.

Germando Barathi fördert TTT im Kongo. Hier
im BVES Rehabilitationszentrum für ehemalige
Kindersoldaten in Bukavu



Anzeichen von emotionalem und traumatischem Stress

Negative Emotionen wie Furcht, Wut und Angst haben alle eine Bedeutung. Sie transportieren eine Botschaft, damit wir eine bessere Handlungsweise wählen oder die Wiederholung alter Fehler vermeiden können. Sie sind wie Feuer: Es kann Sie wärmen, schützen oder – verbrennen.

Wie wir im Kapitel *Die Kodierung und Dekodierung von Traumata* ausführlich erläutert haben, kann eine Situation kodiert und in unserm Nervensystem als Alarmauslöser gespeichert werden, wenn wir

- eine Situation erleben, die wir als unausweichlich und überwältigend wahrnehmen,
- Gefahr laufen, etwas von hoher persönlicher Bedeutung zu verlieren, z. B. unser Leben, Eigentum, geliebte Menschen oder Schmerz und Demütigung zu riskieren,
- uns bereits in einem fragilen oder wenig belastbaren Zustand von Geist und Körper befinden.

Diese Konditionierung sorgt dafür, dass unser Nervensystem auch lange nach dem Ereignis reagiert, als ob das Ereignis noch einmal passiert, und diese Reaktion wird durch jeden Reiz ausgelöst, der uns an das Ereignis erinnert, wie z.B. ein Geräusch, eine Farbe, eine Stimme, ein Geruch oder irgendeine Erinnerung.

Wenn wir das Ereignis auf diese Weise immer wieder durchleben, erleben wir den Stress nach (post) dem traumatisierenden Ereignis (im Folgenden: posttraumatischer Stress).

Die Emotionen, die im Zusammenhang mit diesen Erinnerungen als Trigger kodiert wurden, können dekodiert und mit psychosensorischen Techniken wie z.B. TTT gelöst werden. Einige Symptome verschwinden nach einer einzigen Sitzung – für manche sind zwei oder mehr notwendig.

Drei Stresssymptomtypen

Um einzuschätzen, bei welchen Symptomen Sie erwarten können, dass sie innerhalb einer TTT-Sitzung sofort verschwinden, und welche mehr Zeit brauchen, teilen wir die Symptome in drei Typen ein:

- Der Alarm ist ständig an (anhaltende Symptome).
- Der Alarm wird durch einen bewussten Gedanken oder Traum ausgelöst (innere Reize).
- Der Alarm wird durch etwas ausgelöst, das Sie sehen, hören, fühlen, schmecken oder riechen (äußere Reize).

Anhaltende Symptome

Anhaltende Symptome sind Stresssymptome, die ständig da sind, wie ein ununterbrochen ertönender Alarm. Solche Symptome können innerhalb einer einzigen TTT-Sitzung vollständig verschwinden und nie wiederkehren.

Durch Trigger ausgelöste Symptome

Durch Trigger (innere bzw. äußere Reize) ausgelöste Symptome sind Stresssymptome, die durch einen realen oder imaginären Input ausgelöst werden, wie z. B. ein Geräusch, einen Geruch, ein Gefühl, einen Anblick oder Geschmack oder die Erinnerung an einen dieser Trigger.

Damit diese Symptome durch eine Sitzung beeinflusst werden können, muss die Person während der Sitzung mit dem Gefühl, das mit dem Symptom verbunden ist, in Kontakt sein. Wird TTT bei jemandem angewandt, während er das Symptom erlebt, ist das ein guter Ausgangspunkt für eine Linderung des Symptoms. Hingegen wird die Anwendung bei einem nicht aktivierten Symptom keine Auswirkung auf das Symptom haben.

Man könnte dies mit dem Duschen vergleichen: Die TTT-Anwendung ist wie eine Dusche, die Ihre Symptome abwaschen kann, aber wenn Sie Ihre Symptome nicht mit unter die Dusche nehmen, können sie nicht weggespült werden. Sie werden dann höchstens entspannt sein.

Folgende Symptome werden von den Klienten in unseren Trauma-Tapping-Zentren im Ostkongo geschildert. Sie stimmen im Großen und Ganzen mit den PTBS-Symptomen überein:

- Schlafprobleme

- Albträume
- Gedächtnisprobleme
- Konzentrationsprobleme
- Angstzustände
- Hypervigilanz (ständige Wachsamkeit)
- Überreagieren
- Ängste
- Wut
- Vertrauensprobleme
- Instabilität
- Gereiztheit
- Rachegedanken
- Alkohol- und Drogenprobleme
- Übermäßiger Gebrauch von Medikamenten
- Riskantes Sexualverhalten
- Selbstverletzung
- Sich schwach fühlen
- Sich wertlos fühlen
- Sich isoliert fühlen
- Das Gefühl, nicht in Sicherheit zu sein
- Suizidgedanken
- Vermeidung von spezifischen Situationen
- Das Meiden spezifischer Orte
- Flashbacks (Rückblenden)
- Die Vergangenheit erneut durchleben
- Magenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Bettnässen
- Bluthochdruck
- Herzklopfen, Palpitation
- Atembeschwerden
- Verdauungsprobleme
- Dissoziation des Körpers
- Muskelverspannungen
- Chronische Schmerzen

Selbstmedikation und Suizid

Eine Person, die unter posttraumatischem Stress leidet, kann zur Selbstmedikation in Form von Drogen- oder Medikamentenmissbrauch greifen oder im Extremfall sogar Suizidgedanken entwickeln. Dies kann ein Teufelskreis sein, der zwischen Phasen normaleren Verhaltens immer wieder ausgelöst wird.

Ein konventionelles Rehabilitationsprogramm für den Substanzmissbrauch kann möglicherweise wirkungslos bleiben, wenn die Ursache für die Selbstmedikation, das Trauma, weiterhin vorhanden ist. Deshalb empfehlen wir, den Substanzmissbrauch als ein mögliches Symptom von traumatischem Stress zu betrachten und ergänzend eine TTT-Sitzung anzubieten.

Das Gespräch über einen Suizidversuch, insbesondere bei noch aktivem posttraumatischem Stress, kann mit einem Risiko der Re-Traumatisierung verbunden sein. Die Nutzung von TTT als ergänzendes Element zu traditionellen Behandlungsansätzen für traumabedingten Substanzkonsum oder Suizidgedanken kann manchmal dazu beitragen, das Gefühl der Hoffnung und Selbstregulierung wiederherzustellen.

Sexuellen Missbrauch überleben

Wenn Sie (oder jemand, den Sie kennen) sexuellen Missbrauch überlebt haben, egal ob er verbal, körperlich oder unvorstellbar gewalttätig war, dann kann TTT den Heilungsprozess unterstützen helfen.

Sexueller Missbrauch, in welcher Form auch immer, kann in vielerlei Hinsicht ein traumatisierendes Ereignis sein. Bevor Sie weiterlesen, seien Sie versichert, dass es möglich ist, die aus einem solchen Ereignis resultierenden traumatischen Stressreaktionen zu lindern oder sogar aufzulösen – und das möglicherweise schneller als Sie denken. Wir können dies aufgrund unserer Erfahrung durch die Arbeit mit Frauen und Männern sagen, die auf die unvorstellbarsten Weisen sexuell missbraucht wurden und wie sie heilen konnten. Bitten Sie niemals jemanden, solch einen Vorfall noch einmal zu durchleben. Es ist nicht notwendig. Beziehen Sie nach Möglichkeit die ganze Familie in die TTT-Anwendung ein.

Fünf häufige Fragen

Szenario 1: Muss ich darüber sprechen?

Damit Heilung¹ stattfinden kann, ist es aus unserer Sicht nicht notwendig, über das Geschehene zu sprechen, es sei denn Sie wollen das ausdrücklich. Sie müssen einen Weg finden, um alle Emotionen loszulassen, die mit den Erinnerungen an das Geschehene verbunden sind, um dieses Erlebnis hinter sich lassen zu können. Lassen Sie nicht zu, dass der Vorfall in Ihren Erinnerungen immer wieder auftaucht. Wenn Sie in Kontakt mit den Emotionen sind, die mit dem Vorfall oder den Vorfällen verbunden sind, reicht manchmal eine Sitzung mit Trauma-Tapping aus, um diesen Weg der Heilung zu eröffnen.

Szenario 2: Kann ich die Scham loslassen?

Manche schämen sich dafür, dass sie eine Vergewaltigung überlebt haben, während andere das möglicherweise nicht überlebten, oder sie schämen sich angesichts der öffentlichen Wahrnehmung für den Akt des sexuellen Missbrauchs. Viele fragen sich, warum sie sich nicht stärker gegen den

1 Definition siehe Glossar

Missbrauch gewehrt haben, vielleicht sind sie erstarrt oder erschlaft oder dissoziiert in eine Denkweise von „*das passiert nicht mit mir*“. All diese Reaktionen sind normal. So versucht unser Nervensystem uns zu schützen. Wenn Sie sich gewehrt hätten, wären Sie vielleicht noch mehr missbraucht worden. Zu erschlaften und sich nicht zu wehren ist eine Schutzreaktion, die Ihr Unterbewusstsein auslöst, wenn es die Steuerung Ihres Systems übernimmt. Es ist nicht Ihre Schuld. Vergewaltigung ist gemäß internationalem Recht ein Verbrechen gegen die Menschlichkeit.

Szenario 3: Werde ich jemals wieder einem Mann vertrauen können?

Werden Sie jemals wieder einem Mann oder einer Frau vertrauen können? Die Antwort lautet: Ja. Es gibt viele gute Männer und Frauen, und sobald Sie die emotionalen Reaktionen auf das Geschehene loslassen können, werden Sie in der Lage sein, den Unterschied zwischen vertrauenswürdigen Menschen und Angreifern zu erkennen.

Szenario 4: Sollte ich die Behörden kontaktieren?

Sollten Sie eine Anzeige bei der Polizei machen? Ehrlich gesagt gibt es auf diese Frage keine richtige Antwort. Wenn die Polizei nach Recht und Gesetz handelt und Sie darauf vertrauen können, dass man Sie dort ernst nimmt, ist die Antwort ja. Jeder Straftäter sollte strafrechtlich verfolgt werden. Wenn Sie jedoch das Gefühl haben, dass eine Anzeige Ihnen keinen Nutzen bringt, sollten Sie dennoch Folgendes bedenken:

- Lassen Sie sich sofort ärztlich untersuchen. Wenn Sie dies in einem Krankenhaus tun, waschen Sie sich vorher auf keinen Fall, denn in manchen Ländern kann man DNA sichern, die entscheidend dafür sein kann, um den Täter ins Gefängnis zu bringen.
- Lassen Sie sich auf sexuell übertragbare Krankheiten testen, um sich und Ihre zukünftigen Partner zu schützen.

Szenario 5: Sollte ich über meine Erlebnisse sprechen?

Ein Geheimnis für sich zu behalten, kann schmerzhaft sein. Wenn Sie niemanden haben, mit dem Sie darüber sprechen können, erzählen Sie es in Gedanken dem Universum und verwenden Sie TTT, wenn unerwünschte Emotionen dabei die Oberhand zu übernehmen drohen.

Sexuelle Gewalt als Kriegswaffe

Die sexuelle Gewalt gegen Frauen im Ostkongo zählt in der modernen Welt zu den schlimmsten Verbrechen gegen die Menschlichkeit. Vergewaltigung wird als Kriegswaffe zwischen verschiedenen bewaffneten Gruppen eingesetzt, die um die Kontrolle der natürlichen Ressourcen in diesem Gebiet kämpfen. Vergewaltigung ist eine billige und effiziente Waffe. Sie vernichtet Gemeinschaften, ohne einen einzigen Schuss abzugeben. Die Vergewaltigung geschieht oft vor den Augen des Ehemanns und der Kinder, der Nachbarn oder anderen Gemeindemitgliedern mit der Absicht, sie alle so sehr wie möglich zu demütigen.

Die sexuell missbrauchten Frauen und Mädchen werden oft stigmatisiert und manchmal sogar aus ihren Gemeinschaften ausgeschlossen. Viele sind körperlich so verletzt, dass sie umfangreiche Operationen benötigen, um körperlich wieder wieder zu heilen.

Wenn die Frau oder das Mädchen schwanger wird, gilt das Kind als Kind des Feindes und ist unerwünscht. Die Männer an ihrer Seite fühlen sich wertlos, weil sie nicht in der Lage waren, ihre Töchter und Ehefrauen zu verteidigen. Die Gemeinschaft ist ruiniert und damit von den Rebellen und bewaffneten Gruppen leichter zu kontrollieren, und das verschafft ihnen Zugang zu dem Gebiet.

Dies geschieht nicht nur im Kongo. Vergewaltigungen und Entführungen sind Kriegswaffen, seit die Menschheit sesshaft wurde und Reichtümer sammeln konnte, die sie schützen und um deren Besitz sie zu kämpfen bereit war. Doch erst nach dem Krieg auf dem Balkan wurde Vergewaltigung in der Neuzeit als Kriegswaffe anerkannt.

Ein zukunftsweisender Sozialarbeiter im Kongo

Unser Kollege Germando Kagomba Barathi lebt in der Stadt Bukavu im Ostkongo, einem der Gebiete mit den weltweit schlimmsten und längsten Erfahrungen mit Krieg und bewaffneten Konflikten. Germando ist ein TTT-Pionier im Kongo.

Germando Kagomba Barathi erzählt:

Ich habe TTT im Jahr 2009 kennengelernt. Damals arbeitete ich als Krankenpfleger und psychosozialer Assistent bei einer gemeinnützigen Organisation namens BVES, die Kinder rehabilitiert, die von sozialen und wirtschaftlichen Konflikten betroffen sind, wie Kindersoldaten, Sexsklaven, Straßenkinder und Waisenkinder, die alle unter psychologischen Traumata leiden.

Nachdem ich anfang, Tapping einzusetzen, sah ich unglaubliche Ergebnisse. Ich hatte seit Beginn meiner beruflichen Laufbahn niemals etwas Ähnliches erlebt: Diese jungen Menschen, die man für ‚verrückt‘ oder ‚unheilbare Psychopathen‘ hielt, begannen zusammenzuarbeiten, sich von ihren Symptomen zu heilen und sogar Projekte zu ihrem Lebensunterhalt zu entwickeln; depressive Kinder begannen nach den kurzen und einfachen Tapping-Übungen wieder zu lächeln; Aggressivität ließ nach, Schlaflosigkeit und Alpträume verschwanden zusammen mit Schuldgefühlen und Selbstverletzungstendenzen. Die Wirkung wurde noch besser, als ich begann, TTT mit Musik zu kombinieren.

Ich habe TTT seither in internationalen und nationalen Nichtregierungsorganisationen im Kongo, bei Schülern in Schulen und in Kirchen verbreitet und unterrichtet. Heute gehört TTT zu den *Techniken für psychosoziale Therapien zum Einsatz in nicht-unterstützten Gemeinden*, die von der TPO (Transcultural Psychosocial Organization) in Ostafrika empfohlen werden.

TTT hat mir geholfen, mein emotionales Gleichgewicht zu bewahren und Burnout und sekundäre Traumata zu vermeiden, die einen leicht treffen können, wenn man in unsicheren Gebieten arbeitet. Auch dank meiner Arbeit mit TTT bin ich in meiner beruflichen Laufbahn vorangekommen. Ich denke, TTT ist eine Technik, die jeder für sich selbst lernen und auch anderen beibringen sollte.

Kinder als Kriegswaffen

Während des bewaffneten Konflikts im Ostkongo wurden auch sehr viele Kinder als Soldaten und Sexsklaven eingesetzt. Kinder sind billig, widerstandsfähig und können leicht dazu gebracht werden, das zu tun, was man ihnen sagt. Die Art und Weise, wie sie eingesetzt werden, gehört zu den schlimmsten Dingen, die man sich vorstellen kann.

Manchmal werden sie zu einem Mediziner gebracht und mit ‚Zauberwasser‘ besprüht, das sie unverwundbar durch Kugeln machen soll. Anschließend müssen sie als Kanonenfutter vor den Truppen herlaufen, damit die älteren Soldaten überleben können.

Sie werden oft auf dem Weg zur oder von der Schule entführt, manche werden im Alter von 9–12 Jahren gezwungen, ihre eigene Familie zu töten. Viele der Mädchen beginnen als Sexsklavinnen, und diejenigen, die überleben, erhalten eine Waffe, wenn sie für stark genug gehalten werden, wie Faida, deren Geschichte weiter unten erzählt wird.

Eine Frau in Kiziguro

„Ich wurde vor einigen Jahren von einem jungen Mann vergewaltigt. Danach habe ich alle Orte gemieden, an denen sich Männer aufhielten. Wenn mir ein Mann auf der Straße entgegenkam, wechselte ich die Richtung, egal ob er alt oder jung war.“

Seit ich mit TTT behandelt wurde, habe ich das Gefühl, dass etwas Neues in mich gekommen ist; die Veränderung begann am Tag des Trainings, war aber noch nicht vollständig. Als ich mich selbst weiter behandelte, fühlte ich mich wirklich gut, meine Probleme verschwanden allmählich. Jetzt kann ich Männer, denen ich begegne, sogar grüßen, was früher unmöglich war. Ich fühle mich frei von diesem Trauma.“

Faida – ehemalige Sexsklavin, Kindersoldatin und Überlebende

Gunilla:

Murhabazi Namegabe und seine Organisation BVES befreit und rehabilitiert Kinder, die in bewaffneten Gruppen als Soldaten, Träger und Sexsklaven eingesetzt worden sind.

Das Mädchen, das ich im Ostkongo unterstützen sollte, war 16 Jahre alt und hieß Faida. Sie war im Alter von elf Jahren von einer der bewaffneten Rebbellengruppen im Ostkongo entführt worden. Vier Jahre lang wurde sie als Sexsklavin benutzt. Eines Tages beobachtete sie, dass die Mädchen, die Waffen trugen, nicht vergewaltigt wurden, also bat sie darum, Soldatin zu werden.

Als Faida befreit wurde, ging sie auf Murhabazi zu und schaute ihn mit ihren dunklen, entschlossenen Augen an und fragte ihn:

„Monsieur Murhabazi, ich danke Ihnen, dass Sie mich befreit haben. Aber bitte sagen Sie mir etwas: Ich bin vom ganzen Zug vergewaltigt worden und habe gelernt, wie man eine Waffe benutzt und wie man tötet. Also sagen Sie mir, wer bin ich jetzt?“

Murhabazi stand wortlos da.

Faida wurde in das Rehabilitationszentrum für Kindersoldaten gebracht, um sich untersuchen zu lassen, und es wurden Pläne für ihre Ausbildung gemacht, da sie, wie die meisten Kindersoldaten, in der Armee viele Jahre Schulbildung verpasst hatte. Sie zog in das Haus einer Verwandten, einer Tante, ein, das hoch oben in einer der Barackensiedlungen auf den Hügeln außerhalb von Bukavu stand.

Schon bald fand die Tante es schwierig, mit Faida umzugehen, weil sie leicht wütend wurde, im Schlaf schrie, Alpträume hatte und sich in der Schule nicht konzentrieren konnte. Sie war gereizt und belästigte auch alle um sie herum. Dies waren Symptome eines Traumas.

Murhabazi fragte Faida, ob sie mit mir Trauma-Tapping ausprobieren wolle. Faida antwortete: „Hakuna shida.“ – Kein Problem.

Wir beschlossen, uns im BVES-Büro in der Innenstadt von Bukavu zu treffen. Für Faida war das mit einem langen Fußmarsch von ihrem Wohnort in die Innenstadt verbunden. Wir gingen in einen der Räume und setzten uns einander schräg gegenüber und ich führte mehrere Runden Trauma-Tapping mit ihr durch. Sie hielt ihre Augen geschlossen und öff-

nete sie nicht, als ich fertig war. Schließlich sagte Faida: „Jetzt ist es gut.“ und öffnete ihre Augen.

Wir trafen uns noch zwei weitere Male. Als wir uns das dritte Mal trafen, lächelte sie und sagte: *„Ich habe keine Albträume mehr und ich werde nicht mehr wütend. Mein Tantchen ist auch glücklich. Wissen Sie, was ich gestern zu den Leuten in meiner Nachbarschaft gesagt habe? Ich sagte: „Ich bin nicht mehr derselbe Mensch wie früher. Ich bin wie neu. Ich bin neu formatiert worden!“*

Doppeltes Trauma für Anthony

Anthony war zehn, als er und sein Freund auf dem Heimweg von der Schule entführt wurden. Er sollte fünf Jahre als Kindersoldat verbringen.

„Sie fesselten mich“, erzählt Anthony, „wir wussten nicht, wohin wir gingen.“ Zwei Tage später versuchte sein Freund, der damals erst neun Jahre alt war, zu fliehen. Die Rebellen soldaten fingen den Jungen wieder ein und zwangen Anthony, ihn zusammen mit den Soldaten mit einem Stock zu schlagen.

„Sie zwangen mich, ihn immer härter zu schlagen, und ich wagte nicht, mich zu weigern“, sagt Anthony. „Mein Freund starb auf der Stelle.“

Die Rebellenführer sagten: „Du musst ein starker Soldat werden.“ Sie ließen Anthony und die anderen Kinder als Aufnahme ritual brutal auspeitschen, bevor sie sie in den Sudan brachten, um ihre Ausbildung fortzusetzen. Sie hatten ständig Hunger und Angst und mussten nach Wurzeln graben und Blätter essen, um zu überleben. Nach sechs Monaten hatte Anthony seine ‚Ausbildung‘ abgeschlossen und bekam ein Gewehr.

Die Rebellenkommandanten befanden, dass Anthony sich gut machte, also wurde er mit einer Gruppe von Soldaten nach Uganda geschickt, um Lebensmittel, Medikamente und andere notwendige Vorräte zu stehlen. Sie plünderten Dörfer und wenn sich jemand wehrte, bekamen Anthony und die anderen Kindersoldaten den Befehl zu töten. Manchmal mussten sie sogar Kinder entführen und sie in das Lager im Sudan mitbringen.

Bei einem der Plünderungseinsätze in Uganda erkannte er plötzlich, wo er war und fasste den Entschluss, aus der Rebellenarmee zu fliehen.

„Auf dem Weg kam ich an einem Bauern vorbei, der an seinem Grund-

stück arbeitete. Als er zu mir aufsah, erkannte ich, dass er aus meinem Dorf war“, sagt Anthony, “Ich warf mein Gewehr weg, um zu zeigen, dass ich nicht gekommen war, um ihn zu verletzen, und zu meiner großen Erleichterung lud mich der Mann ein, zu seinem Haus mitzukommen.“

Von dort aus konnte Anthony zu seiner Familie zurückkehren, wo er erfuhr, dass sein Vater tot war. Seine Mutter war so glücklich, Anthony lebend zu sehen. Sie hatte fast die Hoffnung aufgegeben, ihn wiederzusehen, nach all den Jahren, die er fort gewesen war. Aber ihr war klar, dass sie das Dorf sofort verlassen mussten: Die Rebellen würden kommen und nach Anthony suchen, weil er geflohen war – und ein wertvolles Gewehr mitgenommen hatte.

Sie verließen das Dorf mit wenigen Sachen und rannten in den Wald, um sich zu verstecken. Wenige Stunden später kamen die Rebellen. Als sie Anthony nicht fanden, brannten sie das Haus seiner Familie nieder.

Nach der Flucht kam die Familie in einem Lager für Binnenflüchtlinge (IDP¹) unter. Er ging wieder zur Schule und tat sein Bestes, um seine Mutter und die beiden überlebenden Brüder zu unterstützen.

Eines Tages wurde er von einem Vertreter einer US-amerikanischen Organisation angesprochen und eingeladen, in die USA zu reisen, um in Ohio bei einer Fundraisingkampagne Rad zu fahren, mit der auf das Schicksal von Kindern in Kriegsgebieten wie Uganda aufmerksam gemacht werden sollte. Es klang für Anthony wie eine fantastische Gelegenheit.

Es stellte sich heraus, dass Anthony ein sehr guter Radfahrer war. Aber statt für seine Teilnahme belohnt zu werden, wurde er schließlich auf dem Bauernhof des Projektleiters wie ein Sklave benutzt, der von früh bis spät die Kühe, Pferde und Schafe versorgen und Ställe reinigen, Zäune bauen, schwere Steine schleppen, Schuppen bauen und den Wald roden musste. Er musste immer das tun, was der Verwalter ihm befahl. Er bekam kein richtiges Essen und durfte nicht mit der Familie essen. Stattdessen musste er allein in einem Lagerraum essen.

Doch nicht nur das, er musste auch bei den verschiedenen Veranstaltungen immer und immer wieder seine Geschichte als Kindersoldat erzählen. Der Manager wollte, dass er die schlimmsten seiner schrecklichen Erleb-

1 Internal displaced persons

nisse immer wieder erzählte. Jedes Mal wurde Anthony erneut re-traumatisiert und konnte wegen der Albträume nur schlecht schlafen. Der Manager versicherte immer wieder, dass die Organisation in Anthonys Heimatdorf den Bau einer Schule unterstütze und dass seine Familie Geld bekäme. Aber später fand Anthony heraus, dass kein Geld geschickt worden war.

Anthonys Rettung war, dass er lernte, wie man das Internet nutzt. Er schaffte es, mit einer anderen ehemaligen Kindersoldatin aus Uganda in Kontakt zu kommen, die sich ebenfalls in den USA befand. Sie hatte ein Buch geschrieben und in der amerikanischen Gesellschaft Fuß gefasst. Sie ermutigte Anthony zur Flucht von der Farm und versprach, einen Anwalt zu kontaktieren, der sich seines Falles annehmen würde.

So musste Anthony zum zweiten Mal in seinem jungen Leben fliehen. Er packte eine Plastiktüte mit einigen Habseligkeiten und versteckte sie unter seinem Bett. Eines Sonntags, als die Familie in die Kirche ging, sagte er, dass er sich krank fühle und blieb im Haus zurück. Als sie gegangen waren, schnappte er die Plastiktüte und lief davon.

Anthony berichtet, dass seine Erfahrungen von Demütigung und Ausbeutung in den USA noch schlimmer waren als sein Leben als Kindersoldat, denn zum Soldatendienst wurde er gezwungen, aber in die USA kam er aus freien Stücken.

Als Anthony die sklavenähnlichen Umstände verlassen hatte, kam er mit einem Kinderrechtsprojekt in Kontakt, für das ich (Gunilla) gearbeitet habe. Er erzählte Teile seiner Geschichte und als ich merkte, dass er traumatisiert war, versprach ich, ihn zu besuchen, wenn ich in die USA käme. Im Anschluss an eine Konferenz in Kanada machte ich auf meinem Weg nach New York einen Zwischenstopp in der Stadt, in der Anthony lebte. Wir trafen uns in einem Café im Zentrum der Stadt. Anthony erzählte mir seine ganze Geschichte. Er sagte, er habe Schwierigkeiten zu schlafen und dass seine traumatischen Erinnerungen und die Angst ihn immer wieder verfolgten. Er freute sich, dass ich ihm eine Methode zeigen und beibringen konnte, die sein Leiden vielleicht lindern würde können.

Anthony wollte das Tapping nicht im Café anwenden, also gingen wir hinaus, um einen privateren Ort zu finden. Obwohl es kalt war, entschieden wir uns für eine Parkbank. Es war der friedlichste Ort, den wir finden konnten. Der November-Vollmond leuchtete hoch über uns.

Ein paar Tage später berichtete Anthony über Skype folgendes:

Als du mit dem Tapping angefangen hast, habe ich mich wirklich gefragt, was das alles soll. Aber ich dachte: ‚Ich probier es mal aus.‘ Und schon nach einem Moment begann ich mich wirklich, wirklich gut zu fühlen. Es war großartig! Ich fühlte mich so entspannt und warm, obwohl wir draußen waren und es irgendwie kalt war (Gelächter).

In dieser Nacht schlief ich wie an dem Tag, an dem ich geboren wurde. Wie ein Baby! Davor habe ich immer nur ein oder zwei Stunden am Stück geschlafen. Ich habe viele unterschiedliche Schlaftabletten, aber sie haben mir nie zu so einem Schlaf verholfen. Ich hätte sogar noch länger schlafen können, wenn mein Nachbar nicht an meine Tür geklopft hätte.

Ich liebe dieses Tapping sehr. Ich fühle mich sehr, sehr friedlich, wenn ich es mache. Es ist so cool! Ich muss sagen, dass dies die allerbeste Wissenschaft ist. Derjenige, der diese Behandlung entdeckt hat, ist sehr klug – er weiß genau, wie der Körper funktioniert.

Jeder kann sehen, wie ich mich durch dieses Tapping verändert habe. Die Leute sagen: „Was ist mit ihm passiert? Warum lächelt er die ganze Zeit?“ Und ich sage: „Ich bin endlich wieder ich selber.“ Ich hoffe, dass das traurige Ich nie mehr zurückkommt. Und wenn es das doch tut – werde ich es wegeklopfen (Gelächter).

Von Dämonen besessen

Wenn du einen Menschen rettest, ist es, als hättest du die ganze Welt gerettet.

Talmud, Koran

Der Glaube an Hexerei ist in verschiedenen Teilen der Welt verbreitet. Hexerei und Dämonen werden benutzt, um Dinge zu erklären, die sonst nicht erklärbar sind. Man sagt, dass böse Geister die Kontrolle über Menschen übernehmen, wenn sie etwas getan haben, was für die Gesellschaft nicht akzeptabel ist. Wenn man besessen ist, wird man als schlecht und gefährlich angesehen. Es ist ein Fluch. Daher kann es schon ausreichend für eine Stigmatisierung sein, wenn man als von Dämonen besessen oder als verrückt bezeichnet wird. Dadurch werden Sie zum Ausgestoßenen und man

könnte sogar versuchen, Sie zu töten, weil Sie furchteinflößend und damit eine Gefahr für die Familie oder die Gemeinschaft sind.

Francoise, eine der Trauma-Tapperinnen in unserem TTT-Zentrum in Mumosho im Kongo erzählte von einer ähnlichen Erfahrung:

Ich hörte Gerüchte über ein junges 15-jähriges Mädchen, das als von Dämonen besessen galt, weil sie sich seltsam verhielt: Sie führte Selbstgespräche, weinte unaufhörlich und schrie nachts, so dass die Nachbarn es hörten. Dieses Mädchen hatte große Schwierigkeiten in der Schule und die Leute redeten schlecht über sie.

Ich traf dieses Mädchen eines Tages auf der Straße, also ging ich auf sie zu und fragte, wie es ihr geht. Das Mädchen schien froh zu sein, dass überhaupt jemand mit ihr sprach und erzählte mir, wie sehr sie von Angstbildern und Träumen heimgesucht wurde. Sie war wahrscheinlich vergewaltigt worden. Das kommt hier oft vor, aber niemand spricht darüber, denn Vergewaltigung ist mit Scham und sogar mit dem Risiko verbunden, aus Familie und Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden. Ich erzählte ihr vom TTT-Zentrum und dem Tapping und fragte sie, ob sie das ausprobieren wolle. Sie sagte, sie würde das sehr gerne tun. Einige Tage später kam sie in das Zentrum. Ich behandelte das Mädchen und sie wirkte entspannt. Ich sagte ihr, sie solle sich weiter selbst klopfen und dann wieder ins Zentrum zu kommen. Als ich sie das nächste Mal traf, sah sie anders aus, ihr Gesicht war offen und sie lächelte. Sie sagte, sie fühle sich als ob eine Last von ihrem Kopf genommen worden wäre. Sie hatte kein ‚verrücktes‘ Verhalten mehr.

Das erste Mal seit 34 Jahren

Deborah, Ruanda:

Ich fühlte mich mein ganzes Leben lang wie ein Waisenkind. Meine Eltern haben sich nicht um mich gekümmert. Ich musste draußen in der Bananenplantage schlafen. Mein Vater war oft betrunken und drohte, mich umzubringen. Ich sah, wie die anderen Kinder Liebe und Fürsorge bekamen, und fragte mich: ‚Wie lange wird das noch so weitergehen?‘ Als ich elf Jahre alt war, dachte ich sogar daran, unser Haus niederzubrennen, damit andere unsere Situation verstehen.

Seit meiner Kindheit leide ich unter Migräne, Schmerzen, Herzproblemen, Panikattacken, Angst und Albträumen. Die Menschen, die mir zu helfen versuchten, glaubten oft irrtümlich, dass ich auf ihre tröstenden Worte hörte. Ich tat nur so, aber tief im Inneren hatte ich das Gefühl, dass mich niemand wirklich liebte oder sich um mich kümmerte. Mein tägliches Gebet war: „Mein Gott, warum muss ich in diesem Elend leben?“ Der Tod schien mir besser zu sein als dieses Leben voller Probleme.

Am Anfang des TTT-Trainings dachte ich, es sei Zeitverschwendung, weil bisher niemand in der Lage gewesen war, meine Probleme zu lösen und den dunklen Raum in meinem Herzen, in mir zu erreichen.

Ich habe mich geirrt! Das Trauma-Tapping hatte einen großen Einfluss auf mein Leben. Gestern noch war ich verzweifelt, konnte niemanden lieben und dachte unentwegt an Suizid, heute habe ich die Freude am Leben zurückgewonnen! Zum ersten Mal seit 34 Jahren fühle ich mich glücklich!

Mein Mann sagte: „Sag mir, Liebling, was ist mit dir passiert, während unserer Zeit zusammen habe ich dich nie so glücklich und lächelnd gesehen wie jetzt?“ Und er hat Recht. Ich bin jetzt anders. Auch unsere Kinder sind glücklich. Ich weiß, dass sie unter meinem traurigen Gemütszustand gelitten haben.

Ich dachte immer, dass ich unfähig wäre, irgendetwas zu erreichen, aber heute bin ich wiederhergestellt. Gott segne Sie.



TTT-Workshop im Geothirbhavan
Beratungszentrum in Kerala, Indien

Eine grundsätzlich überlebensorientierte Einstellung

Unsere Seele ist wie ein Garten. Wir sollten nur die Pflanzen gießen, die wir wachsen lassen wollen. Lebensnotwendige Komponenten bei Menschen, die extreme Situationen wie Krieg und Missbrauch überleben, sind:

- Ihre Einstellung,
- Die Verbundenheit mit einem höheren spirituellen Wert,
- Die Fürsorge oder der Wunsch, um eines anderen willen zu überleben.

Heilung ist möglich

Heilung¹ kann oft erst eintreten, wenn wir uns für die grundsätzliche Möglichkeit einer Heilung öffnen. Andere haben ähnliche Situationen überlebt. Mit den richtigen Werkzeugen können Sie das Gleiche tun.

Egal, was man Ihnen erzählt hat, dies sind Tatsachen:

- Posttraumatische Stresssymptome sind nicht zwangsläufig chronisch, sie können gelindert oder sogar aufgelöst werden.
- Sie können posttraumatischen Stress noch nicht mit Medikamenten heilen, aber Sie können seine Symptome damit vorübergehen dämpfen.
- Die aus traumatischen Erlebnissen resultierenden Stresssymptome können ggf. sogar schnell aufgelöst werden.
- Sie können mit TTT eine Erste-Hilfe-Methode lernen, die Sie bei der Auflösung Ihrer traumatischen Stresssymptome unterstützen kann, auch wenn es nirgends einen Experten gibt, der Ihnen helfen kann.
- Eine traumatische Stressreaktion sitzt in einem anderen Teil Ihres Gehirns als das rationale und beobachtende Gehirn.

Es kann hilfreich sein, wenn wir uns unserer inneren Stimme bewusst sind, denn sie kann grundsätzlich auf zwei Arten reagieren: Entweder man sucht mit folgenden Aussage- oder Fragetypen nach einem Grund für die traumatische Erfahrung:

„Das ist typisch!“

„Warum passiert das immer mir?“

„Das ist nicht fair!“

1 Definition siehe Glossar

In der Regel wird diese Art des Denkens nicht helfen, u.a. weil es keine Antworten liefert. Alternativ können wir können unsere innere Stimme jedoch auf proaktives Verhalten trainieren, indem wir darauf achten, dass unsere reflektierenden Gedanken mit Worten wie „was“ und „wie“ beginnen:

„Was bedeutet diese Situation für mich?“

„Was kann ich dagegen tun?“

„Was kann ich daraus lernen?“

„Was ist das Allererste, was ich tun kann und muss, um weiterzukommen?“

„Wie kann ich die Kraft finden, das zu tun?“

Wer könnte besser damit umgehen als Sie?

Manche Menschen scheinen Widrigkeiten besser zu bewältigen als andere. Was machen sie anders? Indem Sie sich in ihre Situation versetzen, können Sie vielleicht neue Perspektiven entdecken.

Gibt es irgendeine andere Person, lebendig, tot oder eingebildet, die mit Ihren aktuellen Herausforderungen besser umgehen würde als Sie? Stellen Sie sich vor, wie würde z. B. Jesus, Buddha, Mutter Teresa, Nelson Mandela, Mohammed oder Ihr Lieblingsfilmheld – vielleicht Pirat Captain Jack Sparrow (Ja, es ist ok, hier jeden einzubeziehen!) – auf das Trauma reagieren, das Sie in Ihrer Situation erlebt haben? Fragen Sie sich zum Beispiel:

„Was würden sie anders machen?“

„Kann mich irgendetwas davon abhalten, das Gleiche zu tun?“

„Wenn sie an meiner Stelle wären, würden sie sich von einem Trauma, wie ich es erlebt habe, aufhalten lassen?“

Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor?

Es fällt uns oft schwer anzuerkennen, dass unsere Vorstellungen von unserer Zukunft einen großen Einfluss auf unsere Fähigkeit hat, dorthin zu kommen. Eine einfache Übung kann sein, sich die folgenden Fragen zu stellen.

Wenn Sie sich selbst – ohne Ihre aktuellen Herausforderungen – in der Zukunft vorstellen würden:

„Was hätte sich am meisten verändert?“

„Wer würde an Ihrer Seite stehen?“

„Wäre irgendjemand weniger glücklich, wenn Ihre aktuellen Herausforderungen verschwinden würden?“

„In welcher Hinsicht wären Sie körperlich oder geistig anders als heute?“

Achten Sie auch darauf, auf welche Art Sie sich Ihre Zukunft in Gedanken auszumalen erlauben. Stellen Sie sich ein Ziel vor, von dem Sie sich entfernen wollen:

„Ich möchte aufhören...“

„Ich muss raus aus ...“

„Ich wünschte, ich hätte nicht ...“

Oder stellen Sie sich ein Ziel vor, auf das Sie zusteuern wollen:

„Ich möchte erreichen ...“

„Ich muss ...“

„Ich wünschte, ich hätte ...“

Probieren Sie beides aus. Wie fühlen Sie sich bei den beiden unterschiedlichen Perspektiven? Versuchen Sie den Unterschied wahrzunehmen. Alles was Sie befähigt oder ermächtigt, ist gut. Im Allgemeinen können sich die meisten Menschen besser auf positive Ziele konzentrieren und sie leichter erreichen, weil unser Gehirn Negationen nicht bildlich darstellen kann. Zum Beispiel erzeugt der Gedanke ‚*Ich will nicht rauchen*‘ ein Bild vom Rauchen, weil es kein Bild für das Wort *nicht* gibt. Ein positives Ziel, das Sie erreichen wollen, ist außerdem ermächtigender als ein negatives Ziel, von dem Sie sich entfernen wollen. So ist zum Beispiel „*Ich will glücklicher werden*“ ist ein ermächtigenderes, besser vorstellbares Ziel als „*Ich will nicht mehr traurig sein*“.

Gibt es limitierende Denkweisen?

Eine limitierende Denkweise liegt vor, wenn man aufhört etwas zu versuchen, weil man glaubt, dass es nicht möglich ist. Beispiele für limitierende Denkweisen sind:

„Es hat keinen Sinn, denn...“

„Ich bin nicht die Art Mensch, die...“

„Wenn ich nur ... hätte, dann wäre es möglich.“

Denken Sie jetzt daran, dass sich diese Vorstellungen nur in *Ihren* Gedanken abspielen. Möglicherweise ist es etwas, das jemand zu Ihnen gesagt hat und das Sie vielleicht akzeptiert haben und Sie nun daran hindert, kritisch über positive Möglichkeiten für Ihre Zukunft nachzudenken.

Fragen Sie sich, ob Sie diesen einschränkenden Glaubenssatz loswerden oder ändern möchten. Was wäre dann anders?

Haben Sie die Einstellung eines Opfers oder die eines Überlebenden?

Bei der Einstellung geht es darum, wie Sie sich selbst wahrnehmen. Ein Opfer ist jemand, der ungerecht behandelt wurde und Hilfe braucht. Ein Überlebender ist jemand, der ungerecht behandelt wurde und überlebt hat. Erkennen Sie den Unterschied? Zu Beginn eines Überlebensprozesses ist es normal, dass man sich als Opfer wahrnimmt. Wenn Sie zur Denkweise eines Überlebenden übergehen, werden Sie Ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen.

Posttraumatisches Wachstum

Das Erleben und Durchleben von Trauma-Phasen birgt auch Potential für persönliches Wachstum. Dies wird als posttraumatisches Wachstum bezeichnet. Voraussetzung für dieses Wachstum ist es, die Opferrolle loszulassen. Stattdessen lernt die Person Dinge über sich selbst, über andere und das Universum zu verstehen und zu erkennen, die sie ohne die traumatische Erfahrung nicht erfahren hätte. Dieser Prozess wird für ihr Leben zu tiefst bedeutsam und deshalb wird sie eine Verbesserung ihrer Lebensqualität wahrnehmen, so als ob sie etwas gewonnen und nicht etwas verloren hätte, was die eigentlich zu erwartende Reaktion wäre.

Die Geschichte aller Kontinente berichtet über viele Menschen, die ihr

Leben und Denken aufgrund eines als traumatisch erlebten Ereignisses verändert haben.

Placide Nkubito ist unser Kommunikationsbeauftragter und Ausbilder für Trainer.

Placide:

Ich habe ein traumatisiertes Leben gelebt. Ich wusste nicht, dass man etwas dagegen tun kann. Ich dachte, so ist das Leben nun einmal. Niemand hat es mir angesehen.

Dann traf ich Gunilla in einem Café im Zentrum von Kigali, der Hauptstadt Ruandas. Sie zeigte mir Tapping. Dadurch wurde ich ein Mensch, der alle möglichen Gefühle, sogar Freude und Traurigkeit mit Tränen empfinden kann. Davor konnte ich nicht weinen. Deshalb sage ich: trauen Sie sich, neue Dinge auszuprobieren.

Durch diesen Heilungsprozess sind meine Kommunikationsfähigkeiten gewachsen und ich kann heute meine Geschichte, meine Erfahrungen und Erkenntnisse mit jedem teilen. Und ich tue es. Ich bin stolz auf meine persönliche Geschichte, wie ich Schmerz, Gewalt, Armut und Trennung verarbeiten konnte.



Wenn du in einem Haus mit Lehm Boden lebst und nicht genug Wasser zum Waschen hast, dann bist du eben schmutzig, mit Schlamm und Erde auf der Haut, so wie die armen, grau und stumpf aussehenden Kinder, die man im Fernsehen sieht. Dadurch haben viele von uns Jiga bekommen, d.h. Würmer unter den Nägeln und in den Füßen. Jiga ist sehr schmerzhaft. Es ist auch beschämend. Es ist eine Armutskrankheit. Auf ähnliche Weise hat sich ein Trauma beschämend angefühlt und wir dachten, es wäre schwer zu behandeln. Heute weiß ich, dass es ohne Schmerzen aufgelöst werden kann.

Als ich die Wirkung von TTT und den Atemübungen erlebte und diese Techniken erlernte, veränderte sich mein Leben. Ich erkannte, was meine wahre Berufung im Leben ist. Das ist mein Weg. Ich zögere nie, das zu zeigen, was ich weiß. Es hat mir so viel Freude bereitet, zu sehen, wie Menschen heilen und ihr traumatisiertes Leben hinter sich lassen. Und das Wichtigste: Ich kann seither mich selbst und andere lieben.

Heute halte ich Vorträge über Stress und Trauma für Geschäftsleute und Gesundheitsexperten auf Konferenzen und an Universitäten in verschiedenen Ländern. Wo immer ich hingehe, berichte ich über TTT und gebe es weiter: an Flüchtlinge und Pastoren in Uganda, an Grundschulkinder in Tansania, an Bewohner des größten Slums der Welt - Kibera in Nairobi, an Chormitglieder, in Gefängnissen und Schulen, an Bürgerkriegsüberlebende in jedem Winkel von Ruanda, an ehemalige Kindersoldaten, Überlebende sexueller Gewalt, Waisenkinder im Kongo, in Schulen und Kirchen in Pakistan.

Mir ist klar geworden, dass ich das Leben meiner Großmutter Felicité fortsetze. Sie hat sich um mich gekümmert, weil meine Mutter starb und mein Vater verschwand, als ich noch ein Baby war. Meine Großmutter war eine traditionelle Ärztin und Heilerin. Sie behandelte jeden mit der gleichen Sorgfalt und Liebe, unabhängig davon, wer man war oder ob man Geld hatte. Ich bin sicher, sie ist stolz, wenn sie mich von ihrem Platz im Himmel aus beobachtet.

Nawar Alolabi aus Syrien besucht
erneut Griechenland, wo er 2014
als Flüchtling ankam. Diesmal als
TTT-Freiwilliger aus Schweden



Fürsorge auf eine gute Art

Egal wie gut Ihre Absichten sind, Fürsorge kann auch dazu führen, dass sich eine Person dadurch schlechter fühlt.

Mitleid, Einfühlungsvermögen oder Mitgefühl

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie Menschen, die gelitten haben, Ihr Mitleid zeigen möchten. Manchmal kann dies alles noch schlimmer machen. Eine Person, die Missbrauch und Trauma überlebt hat, kann dadurch womöglich an das Schreckliche, was sie erlebt hat, erinnert werden und das kann entkräftend wirken. Wenn Sie einem Ersthelfer, einem Therapeuten, einem Soldaten, einer Krankenschwester oder einem Arzt helfen wollen, deren Wertesystem auf Eigenständigkeit beruht, dann kann Mitleid provozierend wirken. Anstatt Mitleid zu zeigen, sollten Sie Ihre Hilfe und Unterstützung ganz neutral anbieten.

Wenn Sie sich in das Trauma einer anderen Person einfühlen, indem Sie sich vorstellen, was diese Person durchgemacht hat, können Sie ggf. dadurch Gefahr laufen, selbst ein Sekundärtrauma zu entwickeln.

Wenn Sie Ihre Hilfe mit Empathie anbieten, können Sie den Menschen das Gefühl geben, stark zu sein. So können Sie ihren Schmerz und ihre Erfahrungen auf neutrale Weise respektieren. Behandeln Sie jeden Überlebenden mit Respekt, Wärme und Wohlwollen. Bieten Sie Ihre Hilfe mit Empathie und Energie an.

*Wenn du gekommen bist, um mir zu helfen, verschwendest du deine Zeit.
Wenn du gekommen bist, weil deine Befreiung mit meiner verbunden ist,
dann lass uns zusammenarbeiten.*

Australische Aborigine-Aktivistin Lilla Watson und ihre Kollegen



Für Kinder ist TTT wie ein Spiel,
das Freude und Lachen bringt

Emotionen aufgreifen

Haben Sie schon einmal eine ansteckende Stimmung erlebt, bei der die Freude eines anderen in Sie hineinzuschlüpfen scheint, so als ob sie übertragen würde?

In einem Teil unseres Gehirns gibt es spezialisierte Nervenzellen, die sogenannten Spiegelneuronen, die ständig die Handlungen, Bewegungen und möglichen Absichten von Tieren und Menschen um uns herum widerspiegeln. Es wird angenommen, dass dies dazu beiträgt, Empathie zu ermöglichen, aber auch dazu, dass wir die traumatischen Erfahrungen anderer Menschen in unserer Umgebung verinnerlichen können, verbunden mit dem Risiko, dass wir selbst ein sekundäres oder stellvertretendes Trauma entwickeln.

Um die Entwicklung von Sekundärtraumata bei der Arbeit mit traumatisierten Menschen zu verhindern, wenden wir regelmäßig Trauma-Tapping bei uns selbst und gegenseitig an.

Positives Klopfen

Eine Möglichkeit, sich selbst zu schützen, ist das Klopfen auf positive Gefühle, um diese zu verstärken. Dies ist sehr einfach: Jedes Mal, wenn Sie ein gutes Gefühl erleben, machen Sie einfach die TTT-Sequenz und erlauben Sie sich, die Kraft dieses guten Gefühls innerlich zu speichern.

Trauma-Resilienz

Die Forschung zeigt, dass wir eine Widerstandsfähigkeit gegenüber Traumata entwickeln können – die Resilienz.

Resilienz ist die Fähigkeit, sich von einem traumatischen Ereignis zu erholen, sodass es von unserem Nervensystem ‚abtropft‘ und nur als eine Erinnerung zurückbleibt, ohne dass damit emotionale Reaktionen verbunden sind. Die Forschung weist außerdem darauf hin, dass wir uns möglicherweise selbst darauf trainieren können, die emotionale Reaktion auf das Erleben eines traumatischen Ereignisses zu vermeiden.

Resilienz erlaubt es auch, mentale und physische Bedingungen zu schaffen, durch die traumatische Überforderungsreaktionen mit geringerer Wahrscheinlichkeit auftreten. Mentales und körperliches Vorbereitetsein sind wichtig, wenn wir eine traumatische Reaktion verhindern wollen.

Seien Sie mental auf das Unerwartete vorbereitet

Wenn etwas Unerwartetes und Überwältigendes passiert, auf das wir völlig unvorbereitet sind, verfallen wir in der Regel in einen Schockzustand, einen Abwehrmechanismus wie *„Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll, also bewege ich mich nicht, bis ich es weiß.“* In manchen Situationen ist das nützlich, in manchen nicht.

Im Anschluss an den Schock beginnen viele von uns das Geschehen anzuzweifeln: *„Das kann nicht wahr sein.“* Die Funktion dieser Phase ist noch unerforscht. Möglicherweise ist es die Reaktion des Gehirns auf einen Zustand, der abweichend von unserem bisherigen Wissen bzw. unserer Wahrnehmung nicht so ist wie er sein sollte. Sobald wir die Phase des Zweifels durchlaufen haben, kommen wir in die Phase der Akzeptanz *„Das passiert tatsächlich“*, auf die Handlungsbereitschaft folgt: *„Was kann ich dagegen tun?“*

Wenn Sie mental auf das Unerwartete vorbereitet sind, können Sie diese Phasen schneller durchlaufen. Wenn Sie mehrere Handlungsoptionen kennen, können Sie sich schneller für eine davon entscheiden. Sich auf den Boden fallen zu lassen ist oft eine sinnvolle Aktion, wenn Sie Schüsse hören. Dies zu wissen und darauf vorbereitet zu sein, beschleunigt Ihre Reak-

tionen. Wenn man weiß, wie man eine Blutung stoppt oder eine Mund-zu-Mund-Beatmung bei jemandem anwendet, der vor dem Ertrinken gerettet wurde, ist man in der Lage, diese Handlungen schneller umzusetzen. Deshalb ist Ihr Wissensschatz über mögliche Handlungsoptionen in gewisser Weise ein Resilienzfaktor.

Halten Sie sich körperlich fit und stressfrei

Wenn Ihr Körper in guter Verfassung und der Stresshormonspiegel niedrig ist, ist Ihre Chance, nicht traumatisiert zu werden, viel größer.

Trainieren Sie regelmäßig

Finden Sie einen Weg, regelmäßig etwas für Ihre körperliche Fitness zu tun, egal wie wenig es sein mag. Dadurch entschlacken Sie Ihren Körper von potentiell schädlichen Stoffen, stärken das Immunsystem und steigern die Sauerstoffzufuhr im Gehirn. Die Forschung zeigt, dass schon ein kleines bisschen Bewegung große Wirkung zeigen kann:

- Täglich eine zehnminütige Do-In-Selbstmassage
- Fünf Minuten Liegestütze
- Treppensteigen statt Aufzugfahren
- Für jemand anderen das Gepäck tragen
- Zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren statt ein motorisiertes Verkehrsmittel zu benutzen
- So oft wie möglich tanzen

Meditieren Sie regelmäßig

Achten Sie darauf, dass Sie bewusst regelmäßig auf irgendeine Weise zur Ruhe kommen, auch wenn es nur kurz ist. Jede der folgenden mentalen Übungen senkt Ihr Stressniveau und steigert damit Ihre Belastbarkeit mehr als Sie glauben. Sie können Ihre Resilienz steigern, indem Sie einige der folgenden Dinge tun:

- Gönnen Sie sich einen Moment des Tagträumens.
- Hören Sie auf Ihre innere Stimme/Ihr höheres Selbst/Gott.

- Rufen Sie jemanden an, den Sie lieben oder schätzen.
- Lesen Sie ein Buch.
- Beobachten Sie einen Sonnenuntergang, einen See, einen Baum, eine Blume, einen Vogel.
- Sehen Sie sich einen Film an.
- Singen und/oder musizieren Sie.
- Umarmen oder berühren Sie einen lieben Menschen.
- Lernen Sie den Sonnengruß (Surya Namaskar) aus einer beliebigen Yoga-Tradition.
- Machen Sie drei Alpha-Theta-Atemzüge (siehe Glossar).
- Machen Sie eine Trauma-Tapping-Runde auf eine positive Emotion.

Essen Sie klug

Die Bedürfnisse Ihres Körpers und Ihres Geistes können mit denen eines Autos verglichen werden: Wenn Sie den Tank mit gutem Treibstoff füllen, wird es gut funktionieren. Auch hier gibt es einige sehr einfache Regeln, die auf lange Sicht über Leben und Tod entscheiden können. Dabei geht es hauptsächlich darum, nichts zu übertreiben:

- Seien Sie maßvoll mit Alkohol – er hält Ihr chemisches System davon ab, sich richtig zu erholen.
- Seien Sie maßvoll mit Zucker und Salz – sie bringen Ihren Energiehaushalt durcheinander.
- Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel. Essen Sie Nüsse, Kerne, Obst und Gemüse.
- Seien Sie mäßig bei Genuss von Lebensmitteln aus weißem verarbeitetem Mehl wie z. B. Weißbrot.

Zu den Faktoren, die zur Resilienz beitragen, gehören:

- Enge Beziehungen zu Familie und Freunden,
- Eine positive Einstellung zu sich selbst und Vertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten,
- Die Fähigkeit, mit starken Gefühlen und Impulsen umzugehen,
- Gute Problemlösungs- und Kommunikationsfähigkeiten,

- Das Gefühl, die Kontrolle über sein Leben zu haben,
- Sich um Hilfe und Unterstützung bemühen,
- Sich selbst als widerstandsfähig wahrzunehmen (und nicht als Opfer),
- Gesunde Stressbewältigungs- und Stressvermeidungstechniken und Vermeidung schädlicher Bewältigungsstrategien, wie z. B. Drogenmissbrauch,
- Anderen helfen,
- Trotz schwieriger oder traumatischer Ereignisse einen positiven Sinn und Zweck in Ihrem Leben finden.

Ein Überblick über PTBS-Behandlungsmethoden

Die meisten Ansätze zur Behandlung oder Eindämmung der Auswirkungen von posttraumatischem Stress lassen sich in drei Kategorien einteilen:

- Psychotherapeutische Ansätze
- Medikation
- Körperorientierte bzw. sinnesbasierte Techniken wie TTT

Wir haben bisher keine effizientere Methode als TTT gefunden, die zu unserer Vision passt, eine Erste-Hilfe-Methode zur Traumabearbeitung weiterzugeben, die jeden Überlebenden unabhängig von Hintergrund, Ausbildung oder Erfahrung auf einer individuellen Ebene befähigt. Hier finden Sie einen Überblick über andere häufig verwendete Methoden:

Psychotherapeutische Ansätze

Es gibt verschiedene psychotherapeutische Ansätze zur Behandlung von traumatischem Stress. Eine der gängigsten Methoden ist die *kognitive Verhaltenstherapie* (CBT – *Cognitive Behavioral Therapy*), eine handlungsorientierte Methode, die auf der Desensibilisierung von Reaktionen durch systematisches Verhaltenstraining basiert. Diese Methoden weisen zwar Erfolgsquoten auf, aber gleichzeitig besteht auch ein Risiko der Re-Traumatisierung, weil für die Therapie die Aktivierung der unerwünschten emotionalen Reaktionen erforderlich ist.

Medikation

Wenn man traumatischem Stress medikamentös behandelt, kann das wie ein Deckel auf einem Glas voller Bienen wirken, der die Bienen so lange fernhält, bis er wieder abgenommen wird. Manchmal sind Medikamente notwendig, um das Leben während einer Übergangszeit bewältigbar zu machen, aber langfristig sind sie keine ideale Lösung.

Über einer kurzen Periode verabreicht können Antipsychotika schwere angstbedingte Probleme wie Schlafstörungen, emotionale Ausbrüche oder abweichende und aufdringliche Gedankenmuster lindern.

Antidepressiva können die Symptome von Depressionen und Angstzuständen lindern helfen. Sie helfen auch Schlafprobleme zu reduzieren und die Konzentration zu verbessern. Die selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI) Sertralin (Zoloft) und Paroxetin (Paxil) sind von der amerikanischen Food and Drug Administration (FDA) für die Behandlung von PTBS zugelassen.

Der Körper gewöhnt sich jedoch an diese Medikamente und das Absetzen einiger dieser Medikamente ohne ärztliche Begleitung kann mehr Probleme verursachen als die dauerhafte Einnahme. Nur wenige Medikamente sind für die Langzeitmedikation geeignet. Konsultieren Sie deshalb immer einen auf diese Behandlung spezialisierten medizinischen Experten, bevor Sie Entscheidungen über die Einnahme oder das Absetzen von Medikamenten treffen.

Körperorientierte bzw. sinnesbasierte Techniken

Noch weitere Techniken fallen in die gleiche Kategorie wie Trauma-Tapping.

Augenbewegungstechniken sind eine Weiterentwicklung von einem Teil des Protokolls der frühen Tapping-Techniken. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)* steht für Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung und wurde von Francine Shapiro entwickelt. Die Methode hat umfangreiche klinische Tests durchlaufen und ist heute zum Beispiel von der American Psychological Association als Trauma-Behandlungsmethode anerkannt. Die *Integral Eye Movement Technique (IEMT)* ist eine weiterentwickelte Technik, die noch eine genauere Methodik vorschreibt und basierend auf der Arbeit von Connirae und Steve Andreas ursprünglich von Andrew T. Austin entwickelt wurde. Andere Augenbewegungs-Interventionen sind die *Rapid Eye Therapy (RET)*, die Entwicklung von Renae Johnson, sowie *Brain Spotting*, ein von David Grand entwickeltes Verfahren.

Havening ist eine Technik, die von Dr. Ronald A. Ruden auf Grundlage seiner Forschung über die Kodierung und Dekodierung von posttraumatischem Stress entwickelt wurde. Die Technik besteht aus dem systematischen Streicheln von Teilen des Oberkörpers in Kombination mit

Augenbewegungen, gesprochenen Phrasen und Summen, nachdem eine unerwünschte emotionale Reaktion aktiviert wurde. Die beteiligten Mechanismen werden im weiteren Text bzw. im Glossar unter dem Stichwort Depotenzierung beschrieben.

Tension and Trauma-Releasing Exercises (TRE®) ist eine Technik, die dem Körper durch eine physisch induzierte Vibration des Muskelgewebes ermöglicht, Spannungen und Emotionen aus traumatischen Erfahrungen aufzulösen.

Meditation und *Achtsamkeit* sind im Grunde zwei Seiten einer Medaille. Meditation ist in Asien seit über 5.000 Jahren Teil der buddhistischen und hinduistischen spirituellen Praktiken zur Kontrolle von Körper und Geist und zur Verringerung von Ängsten. Jon Kabat-Zinn war ein Schüler des Zen-Meisters Seung Sahn. Auf Basis seiner Forschung und seiner Yoga- und Meditationspraxis verknüpfte er diese Techniken mit Techniken der westlichen Wissenschaft. Er hat die Achtsamkeitsmeditation im Westen erfolgreich bekannt gemacht, die Menschen nachweislich bei der Bewältigung von Stress, Ängsten, Schmerzen und Krankheit unterstützen kann.

Yoga, Qigong und körperliches Training wurden klinisch getestet und es wurde nachgewiesen, dass sie die Lebensqualität von Menschen mit posttraumatischem Stress verbessern können.

Weitere sprachbasierte Techniken

Die folgenden Techniken sind wirkungsvolle Werkzeuge, sind aber alle vom Sprachverständnis abhängig. Wenn Sprache kein Thema ist, verwenden wir sie oft, auch in Kombination mit TTT.

Hypnotherapie ist eine Technik, mit der die Emotionen des Körpers über die Psyche erreicht werden können. Mithilfe einfacher Techniken kann ein natürlich entspannter und fokussierter Geisteszustand erreicht werden. In diesem Geisteszustand sind wir leichter fähig, Emotionen und konditionierte Reaktionen wie z.B. posttraumatischen Stress zu lösen und auszugleichen. Hypnose an sich ist nur ein Geisteszustand, daher hängt der therapeutische Effekt dieses Geisteszustandes vollständig davon ab, welche Techniken während der Hypnose eingesetzt werden.

Neurolinguistische Programmierung (NLP) ist ein Ansatz zur Kommunikation, persönlichen Entwicklung und Veränderung, die von Richard Bandler und John Grinder in den 1970er Jahren entwickelt wurde. Die Technik basiert auf der Annahme, dass es eine Verbindung gibt zwischen unseren neurologischen Prozessen (Neuro), unserem Sprachgebrauch (Linguistik) und unseren Verhaltensmustern (Programmierung) gibt. Wir verwenden NLP-Techniken, ein gutes Beispiel dafür ist das Somatische Gedicht.

Clean Language oder saubere Sprache ist eine von David Grove über 30 Jahre entwickelte Methode, um mit Hilfe weniger, spezifisch formulierter Fragen die Metaphern eines Klienten herauszufinden und in ihnen eine positive Veränderung hervorzurufen. Aus unserer Sicht ist diese Methode effizient und einfach zu lernen, zu lehren und anzuwenden.



Ein Luftballon ist ein
großartiges Hilfsmittel

ZUSÄTZLICHE TECHNIKEN



Körperorientierte Techniken zur Linderung von emotionalem Stress

Tapping sieht vermutlich für viele Menschen wie ein Witz aus oder etwas befremdlich, aber in den meisten Kulturen gibt es ganz ähnliche Gesten. Lassen Sie uns dafür einige Beispiele nennen.

Im Schwedischen gibt es den Ausdruck ‚Ta sig för pannan‘, der dafür steht, dass man die Handfläche als Ausdruck des Schocks auf die Stirn legt. Wenn man die Hand auf die Stirn legt, berührt man einige der Punkte, die beim Trauma-Tapping verwendet werden. In vielen Heiltraditionen – egal ob im Amazonasregenwald, in europäischen Städten oder in afrikanischen Dörfern – findet man das Handauflegen auf die Stirn oder um den Kopf herum, wenn jemand krank ist, Kummer hat oder sich schwindelig fühlt.

Die Hände vor die Augen und das Gesicht zu halten, das Gesicht zu massieren, sind weitere Möglichkeiten, die wir ganz unbewusst dazu nutzen, um unser Stressniveau zu senken.

In der muslimischen Muharram-Tradition schlägt man sich während der Trauerzeremonie auf den Brustkorb, wenn die Erinnerungen an die verlorenen Menschen geweckt werden. Dieses Vorgehen findet man zum Beispiel auch in Afrika, manchmal als Streicheln des eigenen Brustkorbs oder bei jemand anderem.

Vielen Menschen ringen die Hände, wenn sie sich nervös oder beunruhigt fühlen. Andere umarmen sich selbst oder lassen sich von jemandem umarmen. Wenn man Kopfschmerzen hat oder von schweren Gedanken geplagt wird, neigen viele Menschen dazu, ihre Schläfen zu massieren. Achten Sie einmal bewusst darauf wie der Körper selbst genutzt wird, um Not zu lindern bzw. zu heilen, und Sie werden noch viele weitere Möglichkeiten entdecken. Auch Havening, eine Methode die wir später noch genauer beschreiben werden, basiert auf diesen Gesten.

Wenn Sie sich glücklich fühlen, produziert Ihr Körper die Hormone *Serotonin* und *Dopamin* und die zugehörige Körperreaktion ist Lächeln. Wussten Sie, dass Sie diesen Prozess bewusst auslösen können? Wenn Sie ein paar Minuten lang einen Stift quer in den Mund nehmen – und damit ein Lächeln erzwingen - wird Ihre Dopaminausschüttung angeregt!

Hochgezogene Schultern und *flache Atmung* sind das Ergebnis einer

Kampf-oder-Flucht-Reaktion. Versuchen Sie einmal, wenn Sie entspannt sind Ihre Schultern hochzuziehen und flach und schnell zu atmen, und beobachten Sie, was dann mit Ihrer Stimmung passiert.

Tiefe Atmung oder Zwerchfellatmung ist das Ergebnis von Entspannung unter dem Einfluss des parasympathischen Nervensystems. Wenn Sie das nächste Mal irgendwelchen Stress erleben, könnten Sie vielleicht die *Alpha-Theta-Atmung* ausprobieren: Atmen Sie einfach tief durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis 3, dann atmen Sie gaaaaanz langsam durch die zusammengepressten Lippen aus und zählen Sie dabei bis 6.

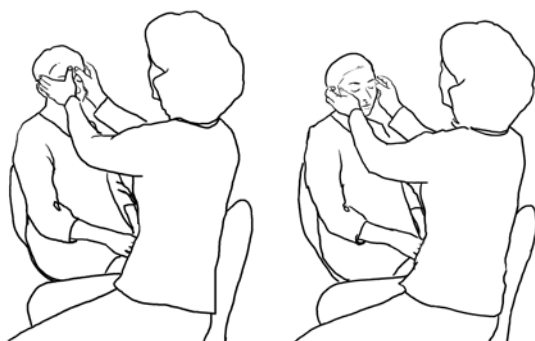
Anleitungsvideos zu den meisten der nachfolgenden Techniken finden Sie auf unserer Webseite www.peacefulheart.se unter dem Suchwort *Video Gallery*.

Crown Pull

Während einer traumatischen Stressreaktion wird normalerweise das Blut aus dem präfrontalen Kortex abgezogen, dem Hirnareal für logisches Denken, das sich hinter Ihrer Stirn befindet. Mit einem Crown Pull wird dieser Teil des Kopfes massiert, die Durchblutung wird angeregt und der Geist geklärt. Manchmal fügen wir zwischen dem Klopfen des Karatepunkts und dem Klopfen der Punkte auf der Stirn einen Crown Pull ein.

Crown Pull bei jemand anderem durchführen

Legen Sie Ihre Finger auf die Schläfen des Gegenübers und ziehen Sie die Daumen etwa dreimal mit etwas Druck von der Stirnmitte in Richtung der Schläfen.



Crown Pull bei sich selbst durchführen

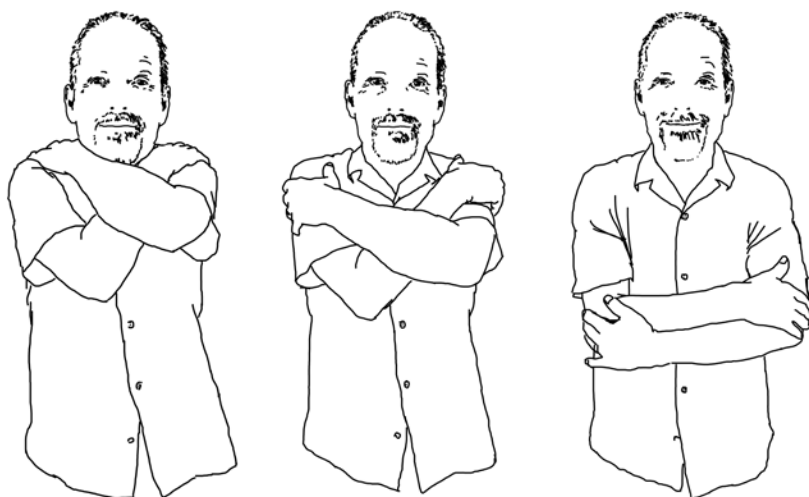
Legen Sie Ihre Daumen auf die Schläfen und die Finger auf die Stirnmitte. Dann ziehen Sie die Fingen mit etwas Druck etwa dreimal von der Stirnmitte in Richtung der Schläfen.



Self-Havening

Ein weiteres großartiges Werkzeug zum Abbau von Stress- und Traumasymptomen ist Havening. Dabei werden die Oberarme, Hände und das Gesicht auf eine spezifische Art gestreichelt. Dr. Ronald Ruden entwickelte die *Havening-Techniken*® auf der Basis seiner langjährigen Forschung über die neurologischen Vorgänge während des Tappings. Das neurowissenschaftliche Modell für Havening erklärt, wie eine Berührung elektrochemische Reaktionen im Körper auslösen kann, die zur Auflösung (Depotenzierung) einer emotionalen Reaktion auf eine belastende Erinnerung oder einen Stimulus führen kann.

1. Kreuzen Sie die Arme, indem Sie die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter legen.
2. Ziehen Sie beide Hände mehrfach zügig und mit etwas Druck über die beiden Schultern hinunter zu den Ellbogen.
3. Summen Sie dazu gleichzeitig ohne Worte eine einfache Melodie.
4. Reiben Sie im Wechsel damit Ihre Handflächen kreisförmig aneinander.
5. Wiederholen Sie die beiden Übungen so lange, bis Sie sich ruhig fühlen.



Sowohl Tapping als auch Havening sind wirkungsvolle Techniken zum Ausbalancieren und zur Beruhigung des Nervensystems. Je nach Situation ist die

eine oder die andere Technik besser geeignet. Wir kombinieren Havening und Tapping häufig, weil ihnen die gleichen Mechanismen zugrunde liegen. Während unserer Arbeit in der Kitrinos-Klinik im Flüchtlingslager Moria auf Lesbos, Griechenland, gab es z.B. viele Fälle von schweren Panikattacken. Von jemand, der eine Panikattacke hat, kann Tapping als zu intensiv empfunden werden. Eine großartige Alternative dazu ist es, den Betroffenen zu zeigen, wie sie Self-Havening anwenden können oder ein vereinfachtes Havening mit ihnen durchzuführen. Mehr Informationen über Havening-Techniken und die zugrundeliegenden Forschungsergebnisse, finden Sie in dem großartigen Buch *When The Past Is Always Present* (Deutscher Titel *Wenn Vergangenes nicht vergeht*) von Dr. Ronald Ruden.

Harry Pickens aus den USA ist Havening-Fachmann, Musiker und Coach für persönliche Veränderungsprozesse. In seinem Buch *Fifteen Minutes to Freedom* beschreiben er und andere Fachleute ihre Erfahrungen mit Havening.

Harry Pickens berichtet aus seiner Praxis:

Es ist schon wieder passiert. Zum fünften Mal in dieser Woche.

Gestern Nachmittag wurde ich zwischen 15:00 und 16:15 Uhr Zeuge eines Wunders.

Sie kam in meine Praxis und war den Tränen nahe. Verängstigt. Aufgewühlt. Reaktiv. Festgefahren.

„Ich bin nicht gut genug“, sagte sie. „Ich bin nie gut genug gewesen. Ich werde nie gut genug sein. Ich habe mich jahrzehntelang damit beschäftigt. Therapie, Beratung, Gebete, Energiearbeit. Und ich habe immer noch nicht das Gefühl, dass ich gut genug bin. Was ist nur los mit mir?“

Eine Stunde und fünfzehn Minuten später strahlt sie. Leuchtende Augen. Innerer Frieden. Der Schmerz, das Gefühl kämpfen zu müssen, die Traurigkeit, die Verzweiflung – alles aufgelöst. Und der alte Glaubenssatz, der sie mindestens vierzig Jahre lang verfolgt hatte, ist endgültig verschwunden. Und er wird nicht zurückkommt.

Woher ich das weiß? Weil ich in den letzten 18 Monaten immer und immer wieder Zeuge genau desselben Phänomens geworden bin und zwar mindestens hundertmal.

Ich weiß, ich weiß. Sie denken jetzt – das ist zu schön, um wahr zu sein. Echte Veränderung kann nicht so schnell passieren. Völlig unmöglich. Und wenn Sie mir diese Geschichte vor zwei Jahren erzählt hätten, hätte ich das Gleiche gedacht. In der Tat, das ist das größte Problem mit dem bemerkenswerten Prozess, der meine Klientin in nur 75 Minuten aus der Verzweiflung zur Freude führte.

Videos über Self-Havening und einen Self-Havening-Song finden Sie auf unserer Webseite www.peacefulheart.se unter dem Suchwort *Video Gallery*.

Gorilla-Tapping

Selbst wenn Sie alle anderen TTT-Punkte vergessen, merken Sie sich unbedingt das Klopfen auf den Brustkorb. Der Brustkorb ist ein sehr potenter Bereich, um Wohlbefinden in das Nervensystem zu klopfen. Die Brust ist der Bereich, den wir instinktiv berühren, wenn wir ein Kind oder ein Haustier trösten wollen.



Wenn wir uns unsicher und ängstlich fühlen, neigen wir dazu, unsere Schultern nach vorne zu beugen, um die Brust zu schützen, diesen empfindlichen Bereich, in dem Herz, Lunge und Gefühle liegen. Schon das Klopfen auf den Brustkorb kann eine Menge Spannungen lösen.

Wir nennen das Gorilla-Tapping, weil die meisten Menschen das von den Gorillas kennen, besonders wenn wir in der Nähe der Berggorillas in den Virunga-Bergen an der Grenze zwischen Ruanda, Uganda und Kongo oder der Flachlandgorillas im Kahuzi-Biega-Nationalpark in Süd-Kivu im Kongo arbeiten. Die Gorillas klopfen sich auf die Brust, um zu zeigen, dass es ihnen gut geht. Der Klang ist spektakulär, wie eine sprechende Trommel.

Gunilla:

Ich wende oft Gorilla-Tapping an, wenn ich in Situationen aufgeregt bin, in denen ich ruhig und konzentriert sein muss. Ich bin bekomme leicht Lampenfieber. Zum Beispiel während der Verleihung des Weltkinderpreises, mit dem ich seit vielen Jahren zusammenarbeite. Wir verleihen diesen Preis an Menschen, die irgendwo auf der Welt Außergewöhnliches für die Rechte von Kindern geleistet haben. Die Zeremonie ist oft sehr emotional. Aber ich bin die Koordinatorin und muss konzentriert bleiben. Wenn also die Emotionen hochkochen, wende ich Gorilla-Tapping an. Ganz langsam, damit es keiner merkt. Und dann ziehen sich die Tränen zurück.

Beruhigendes Kopfhalten

Zum Abschluss einer TTT-Sitzung oder wenn jemand zu aufgewühlt für eine TTT-Sitzung ist, kann man das Gemüt sehr gut beruhigen, indem man die Hände ruhig und fest auf Stirn und Hinterkopf legt. Diese Handhaltung wird traditionell in vielen Kulturen verwendet, wenn jemand krank ist, Kopfschmerzen hat oder sich unruhig fühlt.

Legen Sie eine Hand mit der Handfläche auf die Stirn und die andere Hand auf den Hinterkopf, wobei der kleine Finger (bzw. der Daumen, wenn Sie diese Übung an sich selbst machen) unter der Schädelbasis und der Rest der Hand auf der Rundung des Hinterkopfs direkt über dem Nacken liegt.

Lassen Sie die Hände für etwa fünf Minuten in dieser Position oder bis die Person sich ruhig fühlt. Eine leichte Druckentlastungsbewegung mit den Händen kann beruhigend sein. Lassen Sie deshalb ganz langsam los.

Das Kopfhalten beruhigt nicht nur das Nervensystem, es scheint auch die Verarbeitung von Emotionen und Stressreaktionen zu unterstützen. Außerdem gibt es der behandelten Person auch ein Gefühl der Sicherheit und des Gehaltenseins.

Sie können das Kopfhalten auch bei sich selbst anwenden. Es gibt ein ganzes Konzept namens *Tapas-Akupressur-Technik (TAT)*, das Kopfhaltetechniken anwendet. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.tatlife.com



Atemübungen

Die Atmung ist Ihr direkter Kommunikationsweg mit dem Nervensystem. Sie gehört zu den Funktionen, die vom autonomen Nervensystem gesteuert werden, ohne dass Sie darüber nachdenken müssen. Sonst müssten wir über jedes Ein- und Ausatmen aktiv entscheiden und das würde sich auf etwa 20.000 Entscheidungen pro Tag summieren. Die Zwerchfellatmung ist ein wichtiger Teil unseres Immunsystems, sie wirkt als Kreislaufpumpe für unser lymphatisches System. Wenn Sie Ihre Hände seitlich auf Magenhöhe unter die Rippen legen, können Sie spüren, ob Sie mit Ihrem Zwerchfell atmen. Am besten atmet man durch die Nase, damit die Atemluft befeuchtet wird. Über die Atmung können Sie Ihren Körper- und Gemütszustand verändern. Deshalb gibt es viele Atemübungen, besonders innerhalb von Traditionen wie Yoga, Meditation und Achtsamkeit.

Welche Atemübung ist für mich die beste?

Nach der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges können wir durch Stress und Trauma aus dem Gleichgewicht gebracht und in einen Zustand der Hypervigilanz oder Hypoarousal versetzt werden. Wenn wir in den *Kampf-oder-Flucht*-Zustand gedrängt werden, werden wir gleichzeitig *hypervigilant*, überreaktiv, angespannt und nervös. Beruhigende Atemübungen (plus Tapping und Havening) können uns zurück in unser Stress-Toleranzfenster bringen. Wenn wir in den *Erstarrungs- oder Erschlaffungs-zustand* gedrängt werden, werden wir Hilflosigkeit, Passivität und Apathie erleben. Das bezeichnet man als *Hypoarousal* und dieser Zustand kann durch langsame Atmung noch zusätzlich verstärkt werden. In diesem Fall ist es besser, aktiv zu atmen.

Wir finden folgenden Atemtechniken hilfreich, um wieder in die Homöostase bzw. in Ihr Stress-Toleranzfenster zu gelangen.

Alpha-Theta-Atmung – Allgemeine Atmung

Wenn Sie Ihre Atmung kontrollieren und sicherstellen, dass Sie langsamer ausatmen als einatmen, senkt das die Aktivität Ihres Sympathikus

(zuständig für Aktion, Stress und *Kampf-oder-Flucht*-Reaktion). Es steigert gleichzeitig die Aktivität des parasympathischen Nervensystems, das für Ruhe und Regeneration zuständig ist. Zwei Atemzüge reichen aus und drei können Wunder wirken.

1. Atmen Sie schnell und tief durch die Nase ein.
2. Halten Sie den Atem für ein paar Sekunden an, ohne Ihre Kehle, bzw. Ihre Stimmritze zu verkrampfen. Achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen.
3. Lassen Sie den Atem durch die entspannten Lippen wie einen tiefen Seufzer ausströmen. Lassen Sie die Schultern fallen. Achten Sie bewusst auf das Gefühl kurz nach dem Ausatmen, bevor Sie wieder einatmen.
4. Wiederholen Sie das zwei bis drei Mal.

Diese Art der Atmung ist effizient und hat eine beruhigende Wirkung. Diese beruhigende Atmung verwenden wir auch zwischen und nach den beiden Klopfrunden von TTT. Sie wird Alpha-Theta-Atmung genannt, weil sie uns in einen Zustand mit langsameren und meditativeren Alpha- und Theta-Gehirnwellen versetzt. Nach Dr. Fred Gallo.

4-7-8-Atmung – Beruhigende Atmung

Mit der 4-7-8-Atmung können Sie auf einfache Weise Ihre Entspannungsreaktion einschalten, sich selbst beruhigen und leichter einschlafen. Nach Dr. Andrew Weil.

Dies ist das Atmungsmuster:

1. Atmen Sie komplett aus, sodass Ihre Lungen ganz leer sind.
2. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis 4.
3. Halten Sie den Atem an und zählen Sie dabei bis 7.
4. Atmen Sie acht Sekunden lang kräftig durch die gespitzten Lippen mit einem „Whoosh“-Geräusch aus,
5. Wiederholen Sie diesen Zyklus bis zu vier Mal.

Schneller Stressabbau – Aktive Atmung

Klopfen Sie gleichmäßig auf Ihren Brustkorb, wie beim *Gorilla-Tapping*, und atmen Sie gleichzeitig folgendermaßen:

1. Atmen Sie auf 4 ein.
2. Halten Sie den Atem an und zählen Sie auf 4.
3. Atmen Sie auf 4 aus.
4. Halten Sie den Atem an und zählen Sie auf 4.

Wiederholen Sie das drei bis fünf Mal oder bis Sie sich ruhig fühlen.

Dieses 4-4-4-4-Atmungsmuster wird als Box-Atmung, Vier-Quadrat-Atmung oder Taktisches Atmen bezeichnet und ist eine wirkungsvolle Methode zur Stabilisierung des Nervensystems. Sie wird z. B. in der Ersthelferausbildung unterrichtet und von Ersthelfern verwendet. Um die Wirkung zu verstärken kombinieren wir diese kurze Technik mit dem *Gorilla-Tapping*.

Das Gehirn ins Gleichgewicht bringen

Diese Übung stammt aus dem Tapping-Protokoll der *Thought Field Therapy (TFT)* bzw. *Gedankenfeldtherapie*. Sie wird oft als *9-Gamut-Verfahren* bezeichnet. Wir haben sie nicht in die TTT-Sequenz einbezogen, weil das Augenrollen die Leute verwirrt hat und manche fanden, dass es ‚verrückt‘ aussieht und deshalb haben sie auch den Rest des Verfahrens vergessen. Aber es ist eine gute Übung, die das Gehirn zu stimulieren und die Verbindungen zwischen der linken und der rechten Hirnhemisphäre zu stärken scheint. Jede einzelne Augenbewegung bei dieser Übung stimuliert eine andere Aktivität im Gehirn.



Führen Sie die folgenden Aktionen durch, während Sie auf Ihren Handrücken auf den Punkt zwischen dem Mittelhandknochen und dem kleinen Finger klopfen.

1. Augen schließen
2. Augen öffnen
3. Blick nach rechts unten (Kopf ruhig halten)
4. Blick nach links unten (Kopf ruhig halten)
5. Blick nach oben links
6. Blick nach oben rechts
7. Augen kreisen in eine Richtung
8. Augen kreisen in die entgegengesetzte Richtung
9. Eine Melodie 5–10 Sekunden lang summen
10. Von 10 bis Null herunterzählen
11. Nochmals eine Melodie summen
12. Augen schließen und entspannen
13. Beobachten Sie was sich verändert

PTB – Pass the balloon bzw. den Luftballon weitergeben

Als wir in Gaziantep in der Türkei einen Workshop mit syrischen Gesundheitsfachkräften durchführten, kamen u.a. auch zwei Kinder, die gerade aus der ISIS-Hochburg gerettet worden waren, mit ihrem Onkel und ihrem Vater mit zur Schulung. Die Kinder saßen bewegungslos auf ihren Stühlen und starrten auf den Boden. Die Traurigkeit und Angst machte ihre Gesichter blutleer und grau. Sie hatten zu viel Grausamkeit gesehen, waren auf den Straßen Zeugen öffentlicher Erhängungen und Tötungen geworden.

Als wir begannen, die Luftballons aufzublasen, schaute eines der Kinder vorsichtig auf – nur mit den Augen. Als wir die Teilnehmenden aufforderten, alle aufzustehen und mit den Ballons zu spielen, zögerten die Kinder immer noch. „Es war mir gar nicht klar, dass sie so sehr traumatisiert sind, bis ich merkte, dass sie kaum noch spielen können“, sagte der Vater mit Tränen in den Augen. Schließlich kamen auch die beiden auf die Beine und rannten fast stolpernd, mit einem schwachen Lächeln auf ihren Gesichtern herum.

Ein Luftballon ist ein fantastisches Hilfsmittel, um Freude zu machen. Praktischerweise ist er leicht und verbraucht keinen Platz im Gepäck.

1. Einen Luftballon aufblasen
 2. Von einem zu anderen weitergeben
- Es bringt die Teilnehmenden zur Zusammenarbeit: Das Hin- und Herreichen des Luftballons an andere bricht die Isolation auf.
 - Um den Luftballon zu fangen, muss man nach oben schauen: Nach oben zu schauen sendet positive Signale an das Gehirn.
 - Niemand versagt: der Luftballon sinkt sehr langsam durch die Luft nach unten und ist leicht zu fangen. Im Gegensatz dazu kann es einer gestressten oder traumatisierten Person schwer fallen, schnell genug zu reagieren, um einen normalen Ball zu fangen und wenn sie ihn nicht fängt, fühlt sie sich wie ein Versager.
 - Mit einem Luftballon zu spielen macht Spaß: es lädt zum Lächeln und Lachen ein.



Eine Tasse Tee und ein Lächeln (TAS)
ist manchmal die beste Medizin

Tee und ein Lächeln

Im Jahr 2015 wurden wir gebeten, uns den Teams anzuschließen, die auf die griechischen Inseln gegangen waren, um bei dem starken Flüchtlingszustrom Hilfe zu leisten, der ständig aus der Türkei über das Meer ankam. Unsere Aufgabe war es den Freiwilligen beizubringen, wie sie mit ihrem eigenen Stress umgehen können. Einige waren jung und hatten wenig oder keine Erfahrung mit humanitären Krisen. Sie waren von den vielen Ertrunkenen und dem Schlafmangel überfordert. Die meisten von ihnen wollten immer am Strand sein, wenn ein Boot ankam, und diese ständige Anspannung machte sie müde und gestresst. Manchmal brüllten sie den Flüchtlingen Anweisungen zu, während ihr Boot auf den Strand auflief. Diejenigen, die die Bedeutung der Selbstfürsorge lernten, konnten ruhiger agieren, und das war großartig. Denn nach der gefährlichen Überfahrt über das dunkle Gewässer in seeuntüchtigen Fahrzeugen brauchten die Flüchtlinge unbedingt ein Gefühl von Sicherheit und Ruhe. Einige der ruhigeren Freiwilligen boten die in dieser Situation am besten geeignete Intervention an – wir nannten sie *Tea and a Smile (TAS)*:

1. Lächeln Sie.
2. Bieten Sie eine Tasse Tee an.

Eine Tasse Tee und ein aufrichtiges Lächeln zeigt, dass Sie sich kümmern, erzeugt innen und außen Wärme und ein Gefühl der Verbundenheit. Es kann unglaublich beruhigend sein.

Do-In-Selbstmassage

Dies ist eine Selbstmassage, die wir oft Gruppen im Rahmen von TTT-Trainings beibringen. Sie dauert 10–15 Minuten.

Do-In ist japanisch und bedeutet, Menschen mit körperlichen oder emotionalen Leiden bei der Suche nach dem Weg zur Klarheit zu führen.

Wenn Sie Ihrem Körper diese Aufmerksamkeit schenken, wird es Ihrer Gesundheit gut tun, die Blutzirkulation erhöhen und Sie werden sich wacher fühlen. Senden Sie während der Übung dankbare Gedanken an Ihren Körper und danken Sie ihm, dass er für Sie da ist. Dankbarkeit ist eine gute Medizin.

Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander und lassen Sie die Arme locker seitlich herunter hängen.

Atmen Sie einige Male tief ein und aus und nehmen Sie wahr, wie sich der Körper anfühlt.

1. Massieren Sie die eine Handfläche gründlich mit dem Daumen der anderen Hand.
2. Massieren Sie den Handrücken, indem Sie mit dem Daumen das Gewebe zwischen den Mittelhandknochen auf- und abfahren.
3. Legen Sie eine Hand unter dem Nabel auf den Bauch, drehen Sie jeden Finger einzeln hin und her. Wiederholen Sie die Schritte 1–3 mit der anderen Hand.
4. Klatschen oder klopfen Sie auf dem ganzen Kopf herum.
5. Legen Sie die Daumen an die Schläfen und, öffnen Sie mit den etwas gekrümmten Fingern die Stirn, d.h. ziehen Sie die Finger drei- oder mehrmals von der Mitte zu den Seiten.
6. Ziehen Sie mit den Zeigefingern hinter das Ohr, entlang der Seite des Schädelknochens.
7. Drücken Sie die Augenbrauen zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen, beginnen Sie an der Innenseite der Augenbrauen oberhalb der Nase.
8. Massieren Sie mit den Fingerspitzen kräftig entlang der Zahnwurzeln des Oberkiefers. Wiederholen Sie das beim Unterkiefer.

9. Massieren Sie das ganze Gesicht.
10. Ziehen Sie an Ihren Ohren und dehnen Sie sie so stark wie möglich in alle Richtungen.
11. Streichen Sie über den Hals und massieren Sie dadurch die Schilddrüse.
12. Drücken Sie die Nackenmuskeln erst mit der einen, dann mit der anderen Hand zusammen.
13. Klatschen Sie mit der linken Hand auf den rechten Arm, an der Innenseite nach unten und an der Außenseite wieder nach oben. Wiederholen Sie das beim linken Arm.
14. Klatschen Sie mit der rechten Hand auf die linke Schulter und stützen Sie den Ellbogen dabei mit der anderen Hand ab, damit Sie so weit wie möglich über die Schulter nach unten kommen. Wiederholen Sie das mit der anderen Schulter.
15. Klopfen Sie mit den Fingerspitzen auf den Brustkorb oder klatschen Sie mit den Handflächen darauf – wie beim Gorilla-Tapping.
16. Klatschen Sie entlang der Körperseite von der Achselhöhle abwärts bis zur Hüfte, auf beiden Seiten.
17. Massieren Sie den Bauch, indem Sie die Handflächen sanft im Uhrzeigersinn kreisen lassen.



Do-In-Training in einem
Flüchtlingslager außer-
halb von Goma im Kongo

18. Beugen Sie sich nach vorne und klatschen Sie von unten nach oben auf den Rücken, versuchen Sie so weit wie möglich nach oben zu kommen.
19. Klatschen Sie auf die Hüften und auf den Po.
20. Klatschen Sie auf die Beine, an der Außenseite nach unten und an der Innenseite nach oben.
21. Nehmen Sie Ihre Kniescheiben in die Hand und bewegen Sie sie mit einer kreisförmigen Bewegung wie beim Tanzen oder Drehen in beide Richtungen.
22. Gehen Sie auf der Stelle – oder im Kreis herum, wenn Sie Platz haben – erst auf den Zehen, dann auf den Fersen, dann auf der Außenseite der Füße und schließlich auf der Innenseite der Füße.
23. Bleiben Sie eine Weile mit geschlossenen Augen stehen, atmen Sie einige Male tief ein und aus beobachten Sie, ob sich Ihr Körpergefühl verändert hat.

Ein Anleitungsvideo finden Sie auf unserer Webseite www.peacefulheart.se unter dem Suchwort *Do-In*.

Adrenalin Blow-Out

Der Adrenalin Blow-out bzw. das Ausblasen ist eine extrem nützliche und schnelle Technik um Ihr Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen, wenn es durch starke Emotionen wie Wut, Aggression, Angst oder Furcht aus dem Gleichgewicht geraten ist. Es wird von vielen militärischen Einheiten vor und nach Einsätzen angewandt und ist ebenso nützlich in täglichen Leben für jeden, angefangen von wütenden Kindern bis hin zu Autofahrern, die sich in einer aggressiven Reaktion wiederfinden. Wenn Ihre *Kampf-oder-Flucht*-Reaktion aktiviert ist, ist der Blow-out eine viel effizientere Beruhigungstechnik als bis zehn zu zählen, und er macht Ihren Kopf frei, befreit von Kohlendioxid und belebt Ihr System.

1. Heben Sie beide Hände über Ihren Kopf und ballen Sie die Fäuste fest zusammen.
2. Atmen Sie tief ein und halten Sie den Atem an.
3. Ziehen Sie die geballten Fäuste ganz schnell nach unten, bis der Ellenbogen auf den Brustkorb trifft und blasen Sie dabei die Luft kräftig aus (denken Sie an Karate).
4. Wiederholen Sie das dreimal.



Energiespendendes Power Posing

Power Posing ist eine Technik, die auf der Erkenntnis beruht, dass der Körper unsere Gedanken und Hormone beeinflussen kann, genauso wie unsere Gedanken und Hormone unsere Körperhaltungen beeinflussen. Einer der meistgesehenen Beiträge auf www.ted.com ist der Vortrag *Your Body Language Shapes Who You Are* der Sozialpsychologin Amy Cuddy. Er zeigt, wie Power Posing den Testosteron- und Cortisolspiegel über eine selbstbewusste Körperhaltung beeinflussen kann, selbst wenn wir uns gar nicht selbstbewusst fühlen.

Die einfachste Form des Power Posing ist die Geste, mit der wir üblicherweise einen Erfolg ausdrücken. Sie ist unabhängig von der Kultur immer gleich – sogar bei blinden Menschen, die sie nicht von anderen abschauen können.

Strecken Sie im Stehen Ihre Arme mit den Handflächen nach oben aus, als würden Sie die Sonne begrüßen. Heben Sie dabei Ihr Kinn, als ob Sie in die Sonne schauen würden.

Wenn Sie jeden Tag ein paar Minuten so dastehen, wird das Ihren Testosteron- und Cortisolspiegel verändern und Sie werden sich entspannter und selbstbewusster fühlen bzw. so wirken.

Erinnern Sie sich an das Somatische Gedicht, das wir als Eingangsübung bei unseren TTT-Trainings verwenden? Wir verwenden Power Posing als Begleitgeste zur ersten Zeile des Somatischen Gedichts.



Die Pfadfinder-Karten

Die Pfadfinder-Karten sind eine bildbasierte Coachingmethode, die während einer langen E-Mail-Konversation mit dem Sozialaktivisten, Kampfkunstlehrer und Dichter Gerard Osenele Ukan in London entstand. Wir waren auf der Suche nach nonverbalen Coachingmethoden, die jeder selbst anwenden kann, um einen Ausweg aus einer emotional festgefahrenen Lage zu finden.

Die Pfadfinder-Karten basieren auf metaphorischen Heilmethoden, bei denen eine Person dazu aufgefordert wird, ihre Herausforderung in etwas Visuelles zu übersetzen.

Dies ist das Konzept:

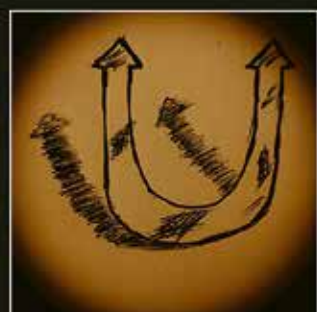
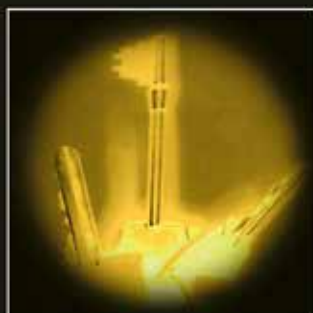
1. Denken Sie an eine Herausforderung in Ihrem Leben.
2. Wählen Sie nach dem Zufallsprinzip eine Karte aus. Am besten schließen Sie die Augen und legen Sie Ihren Finger dann auf eine Karte.
3. Erlauben Sie sich, in Gedanken unvoreingenommen und frei über mögliche Verbindungen zwischen diesem Bild und Ihrer Herausforderung nachzudenken.
4. Wählen Sie eine andere Karte und wiederholen Sie den Vorgang.

Machen Sie solange weiter, bis Sie in Ihren Gedanken oder Gefühlen eine neue Richtung spüren.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine Auswahl dieser Bilder. Sie finden diese Bilder auf unserer Webseite www.peacefulheart.se über das Suchwort *Pathfinder Cards* als PDF-Datei zum Herunterladen.

The Pathfinder Cards

Think of a challenge. Focus on a random card. In what way does it relate to your challenge?



Illustrations by Gerard Ukpan, concept by Ulf Sandström., Gunilla Hamne and Gerard Ukpan

www.peacefulheart.se

Verbal First Aid™

Verbal First Aid ist eine heilende Art des Sprechens, ein Protokoll für Ersthelfer, medizinische Fachleute und alle, die einer Person in einer Krise, bei Angst oder einem Trauma helfen. Sie soll beruhigen, Heilung fördern, Schmerzen lindern und Leben retten. Sie wurde von Judith Acosta und Judith Simon Prager entwickelt, die das großartige Buch *The Worst Is Over: What to Say When Every Moment Counts* geschrieben haben.

Wir baten Judith Simon Prager zu beschreiben, wie man heilende Worte anwenden kann, um die Stressreaktion aus- und die Entspannungsreaktion einzuschalten, um Menschen in Angst, Gefahr oder Schmerz dabei zu helfen, ihre Heilung zu beginnen. Die richtigen Worte können den Blutdruck senken, Blutungen können gestoppt werden, der Adrenalin- und Cortisolspiegel kann sinken. *Verbal First Aid* ist unglaublich nützlich in Kombination mit Interventionen wie TTT und Havening.

Judith Simon Prager:

Wenn wir eine gemeinsame Sprache sprechen, dann benutzt *Verbal First Aid* ganz bestimmte Worte. Aber sie nutzt auch nonverbale Techniken, um eine Verbindung herzustellen, sodass Vertrauen aufgebaut wird (wo es aufgrund von Traumata nicht vorhanden sein könnte) und Vorschläge zur Heilung (verbal und nonverbal) angenommen werden können.

Das erste Prinzip von *Verbal First Aid* ist der Aufbau einer Beziehung: man lässt die Person wahrnehmen, dass sie gehört wird, geschätzt wird und nicht allein ist. Auch jenseits aller Worte können wir Sicherheit, Fürsorge und eine Heilungsmöglichkeit vermitteln: über den Tonfall und Klang der Stimme, mit den Augen, über das Lächeln. Man sagt, jeder lächelt in der gleichen Sprache und Sie wissen, dass das stimmt. Es liegt an der Präsenz, einfach da zu sein, mit jemandem zu atmen, der sich dann nicht mehr allein, vielleicht sogar für den Moment verstanden fühlt.

Das ist der Sinn der *Verbal First Aid*. In dem Moment, in dem wir mit jemandem in Beziehung treten, sind wir eine Gebetserhörung. Gehört und gesehen zu werden ist bereits ein Teil der Heilung.

Um eine Verbindung herzustellen, wenden wir das Pacing-Prinzip an,

d.h. eine Person wird dort abgeholt, wo sie ist und es wird ihr ein Gefühl der Sicherheit vermittelt.

- Machen Sie sich bewusst, wie Ihre Körpersprache die Ihres Gegenübers spiegeln kann, während Sie anderen helfen. Zum Beispiel, indem Sie sich hinknien, um auf Augenhöhe mit einem Kind zu sein, oder wenn Sie im Gleichschritt mit dem Anderen gehen. Mit ihnen nicken, wenn sie nicken. Seien Sie nicht zu auffällig, aber spiegeln Sie zurück, dass Sie wahrnehmen, wie der Körper Ihres Gegenübers seine bzw. ihre Geschichte erzählt. Mit den richtigen Worten können Sie in einer kritischen Situation die Heilung fördern.
- Der Klang unserer Stimme, selbst wenn wir nur Laute machen, um zu vermitteln: „Ich höre dich“, „Ich höre das Gefühl hinter deinem Schmerz“, „mmm“, „ohhh“.
- Mit ihnen zu atmen, und wenn ihre Atmung zu schnell oder zu langsam wird, dann genau dort anzufangen und ohne Worte vormachen, wie sie langsamer oder normal atmen können.
- Vermitteln Sie eine Art Vertrauen, dass TTT etwas ist, das zwischen Ihnen beiden passiert, nicht nur mit ihnen, und zwar ein gemeinsames Gefühl, an einen sicheren Ort zu gelangen, einen Ort der Erleichterung und manchmal sogar des Staunens.
- Und wenn Sie sich zuversichtlich fühlen, kann auch Ihr Gegenüber dieses Gefühl teilen. Wir nennen es die vier Cs: Confidence (Vertrauen), Credibility (Glaubwürdigkeit), Compassion (Mitgefühl) und Concern (Anteilnahme). Damit wird die andere Person eingeladen, aus dem Bannkreis ihrer Vergangenheit zu treten und daran zu glauben, dass sie ihr inneres Leben von jetzt an anders leben kann.
- Insbesondere bei TTT, wo Berührung eine zentrale Rolle spielt (Ihr Gegenüber kann sich auch selbst klopfen, wenn sie/er sich besonders selbstschützend verhält und körperliche Nähe nicht zulässt), ist es hilfreich, wenn zunächst eine Verbindung und dadurch Vertrauen aufgebaut wird. Dadurch kann TTT sein volles Potenzial entfalten.

Ihre Worten haben die Macht, eine verängstigte Person, deren Geist in alten Ängsten gefangen ist, zu ihrer eigenen Ganzheit und auf ihren Weg zurückzubringen. Im Ablaufschema der Verbalen Ersten Hilfe betonen wir, dass

Menschen in diesen starken Emotionen in einem veränderten Geisteszustand sind und dass das, was zu ihnen gesagt wird, eine Anregung bzw. ein Alternativvorschlag für das Unbewusste sein kann. Sie brauchen oft eine positive, klare Richtung. Es gibt einige sehr nützliche Sätze, die Sie immer wieder verwenden können:

„Das Schlimmste ist vorbei...“

„Ich bin hier bei Ihnen...“

„Du kannst Dich jetzt sicher fühlen und entspannen...“

„Hilf Du mir, Dir etwas zu zeigen, das mir geholfen hat?“

Mit diesen Worten helfen Sie der Person, in einen sicheren Gemütszustand zu kommen, was der erste Schritt in Richtung Heilung ist.

In der *Verbal First Aid* schlagen wir vor, dass Sie formulieren, was passieren soll, und nicht das, was nicht passieren soll. Wir sagen manchmal sogar: *Benutzen Sie niemals „nicht ...“*. Wenn man sagt: „Hab keine Angst“, führt das dazu, dass sie an all die Dinge denken, vor denen sie Angst haben, oft zu Recht. Stattdessen empfehlen wir Formulierungen wie „Du kannst dich hier sicher fühlen, wenn du bei mir sitzt.“ Die Worte „Angst haben“ setzen Kampf-Flucht-Erstarrungs-Hormone (u.a. Adrenalin und Cortisol) frei, die das logischen Denken ausschalten und das Gehirn in den Überlebensmodus versetzen, und das bedeutet, dass die Person nicht klar denken kann. Im Gegensatz dazu löst das Gefühl von Sicherheit eine Kaskade von Hormonen aus, die uns erlauben, uns auszuruhen, zu verdauen, nach innen zu gehen und anzufangen zu heilen.


Anstatt also zu sagen: „Weinen Sie nicht“, ein Satz, in dem das Wort „weinen“ aktiv ist, könnten wir sagen: „Sag mir, was los ist. Ich höre Dir zu. Ich bin hier bei Dir.“ Statt „Mach dir keine Sorgen“, könnten wir sagen: „Erinnere dich an etwas, von dem du weißt, dass es dir hilft, dich sicher zu fühlen.“ Oder: „Was sagt Ihr Glaube?“ oder „Angenommen, ein geliebtes Kind würde Sie fragen, was Hoffnung ist – wie würden Sie ihm erklären, was Hoffnung ist?“

Haben Sie jemals das Gesicht eines Menschen gesehen, der sich an den einen Moment der Liebe, des Guten oder der Verbundenheit in seinem Leben erinnert. Ganz egal, wie schwach dieser Moment in einer von Kriegen zerrissenen Welt auch gewesen sein mag – Sie können dieser Person helfen, sich an dieses Licht zu erinnern und daran festzuhalten.

Damit nach dem Klopfen jeder Bereich ausgefüllt wird, in dem möglicherweise noch Angst sitzt, können Sie Ihr Gegenüber dazu auffordern, nach Vorbildern zu suchen. Sie können sie ermutigen, an Menschen zu denken, die sie persönlich oder vom Hörensagen kennen und die so gehandelt haben, wie sie gerne handeln können würden, und sich die Fähigkeiten dieser Person zu ‚leihen‘. Sie können ihnen helfen, Erinnerungen an Orte oder Zeiten zu wecken, in denen sie Frieden oder Liebe gefühlt haben, und indem sie diese Erinnerungen zurückholen, können sie ihre Energie genau hier und jetzt verändern! Sie können ihnen einen ‚Anker‘ geben, um dieses Gefühl zurückzubringen, sobald sie sich einmal daran erinnert haben. Sie können zum Beispiel einen Erinnerungsanker setzen, indem Sie den Zeigefinger und Daumen zusammenlegen, als ob man etwas Kleines aufhebt, um sich an das gute Gefühl zu erinnern und es zu reaktivieren, wenn Sie später die gleiche Geste machen.

Schlagen Sie vor, dass sie die Veränderungen formulieren („Früher hatte ich das Gefühl... und jetzt, wenn das passiert, fühle ich mich...“), um neue neuronale Bahnen, neue Muster zu schaffen und zu bestätigen; um sich eine andere Zukunft oder eine andere Art zu leben bildlich vorzustellen.

Wenn Sie also dieses sehr wertvolle TTT verwenden, um Menschen dabei zu helfen, die Art und Weise zu verändern, wie der Körper diese Ängste und Erinnerungen speichert, dann kommuniziert auch alles andere mit: was Sie sagen und tun, Ihre Gesten, Ihre Fürsorge und liebevolle Präsenz. Ihre Worte transportieren dabei auch Botschaften, dass Heilung grundsätzlich vorstellbar ist und zwar im Sinne von Genesung und Ganzheit. Die Anwendung der Protokolle in diesem wunderbaren Buch wird Ihnen helfen, ein Licht in der Welt zu sein, ein Geschenk für alle, denen Sie begegnen. Und das ist ein Segen für jeden, auch für Sie selbst.



Mit den richtigen Worten können Sie in einer kritischen Situation die Heilung fördern

Blick von der Straße auf Rusizi, an der
Grenze zwischen Ruanda und Kongo



PEACEFUL HEART NETWORK





Bei einem Workshop in Cyuve, Ruanda

Unsere Vision

Durch die Arbeit mit TTT haben wir im Peaceful Heart Network über die Jahre erlebt, dass Stress und traumatische Stresssymptome aufgelöst werden können. Wir wissen, dass das einfach erreicht werden kann, in großen Gruppen, bei schweren Traumata und zu sehr geringen Kosten. Wir wissen, dass es mit dieser Erste-Hilfe-Methode möglich ist, die buchstäblich in den Händen eines jeden Menschen liegt und die von jedem an andere weitergegeben werden kann.

Wir möchten, dass TTT untersucht, geprüft, getestet und wissenschaftlich belegt wird. Aber bis das erreicht ist, wollen wir, dass alle Menschen, die unter Albträumen, Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Flashbacks, Hoffnungslosigkeit, Aggressionsausbrüchen, Verdauungsstörungen und all den anderen Symptomen von posttraumatischem Stress leiden, eine Chance haben zu heilen und in ihrem Leben vorwärts zu kommen, indem sie diese Methode nutzen.

Wir möchten, dass alle, die mit Kindern arbeiten, TTT kennen und anwenden, um die Auswirkungen von traumatischen Ereignissen in der Kindheit zu verringern. Denn in der Kindheit werden viele der Ängste, die uns ein Leben lang begleiten, unnötig eingeprägt, obwohl das vermieden werden könnte.

Wir wünschen uns, dass das Rote Kreuz, Flüchtlingslager, Strafvollzugssysteme und alle weiteren Organisation, die Erste-Hilfe-Methoden unterrichten oder mit der Betreuung von traumatisierten Menschen zu tun haben, TTT kennen lernen und es genau wie die Mund-zu-Mund-Beatmung und das Heimlich-Manöver als Erste-Hilfe-Methode bei emotionalem Stress anwenden und diese Methode weiterverbreiten.

Wenn Sie Lust haben, uns dabei zu helfen, geben Sie das Wissen über TTT an jeden weiter, den Sie kennen. Laden Sie uns zu einem Workshop ein. Laden Sie die Materialien von unserer Webseite herunter. Geben Sie sie weiter. Der Weltfrieden beginnt in Ihnen.

Wir brauchen Ihre Hilfe

Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen willst.

Mahatma Gandhi

Stellen Sie sich eine Welt vor, in der jeder weiß, wie man Stress und Traumata bewältigt, wie man Resilienz schafft.

Wenn Sie ein Teil davon sein wollen, ist der erste Schritt für Sie das Erlernen von TTT, damit Sie selbst Ruhe finden und dann die Methode weitergeben können.

Nehmen Sie am nächsten Training teil, die Termine finden Sie auf unserer Webseite und in unseren sozialen Medien.

Machen Sie einen unserer Kurse oder üben Sie mit jemandem, der TTT bereits gelernt hat. Laden Sie die App *Self Help For Trauma* herunter, probieren Sie sie aus und zeigen Sie sie anderen.

Mit Ihrer Hilfe können wir alle Menschen auf diesem Planeten erreichen. Turikumwe.

Wir können Sie schulen und Ihnen unsere Techniken, unsere Erfahrungen und unseren Ansatz weitergeben.



Das TTT-Team Placide Nkubito,
Gunilla Hamne und Ulf Sandström am
Grenzfluss zwischen Kongo und Ruanda

Wir können Sie mit unserem Netzwerk in Kontakt bringen.

Wir können Ihnen helfen und Sie dabei unterstützen, wenn Sie diese Methoden zur Emotionalen Ersten Hilfe bei Traumata in Ihrer Gemeinde, Ihrem Bekanntenkreis, Ihrer Community bekannt machen wollen. Lehrer haben begonnen, Workshops in Schulklassen durchzuführen, Pastoren in ihren Kirchen, manche haben Schulungen nach Katastrophen angeboten und andere an ihren Arbeitsplätzen.

Sobald Sie ausgebildet sind, können Sie jederzeit unsere Materialien verwenden, um sie in Schulen, Gemeinden und Organisationen zu verbreiten. Wenn Sie zertifiziert sind, können Sie sich gerne auf unserer Webseite eintragen lassen. Von dort aus gibt es unendlich viele Möglichkeiten.

Wir sprechen oft darüber, wie man kleine Heilungswellen erzeugen kann. Jedes Mal, wenn Sie jemandem über TTT erzählen, tragen Sie dazu bei, TTT bekannter zu machen, denn unsere Arbeit ist auf Ihre Mund-zu-Mund-Propaganda angewiesen. Ein Shoutout oder Post in den sozialen Medien verbreitet bei Ihren Followern die Nachricht, dass Emotionale Erste Hilfe und Resilienz von jedem erlernt werden kann. Schreiben Sie etwas darüber und fügen Sie die Hashtags #peacefulheart #traumatapping #selfhelpfortrauma hinzu.

Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Fähigkeiten und Ihre Zeit einbringen, denn es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sich zu engagieren. Spenden und Einnahmen aus bezahlten Workshops und Seminaren ermöglichen es uns, Workshops in benachteiligten Gebieten zu veranstalten und zu finanzieren, z.B. durch Übernahme der Reisekosten und Kosten für Verpflegung, Internet und Trainingsmaterialien. Man kann sehr viel mit wenig erreichen. Wir haben bereits Hunderttausende in über 30 Ländern erreicht. Vielleicht haben Sie Ideen, an die wir nie gedacht hätten – stellen Sie sich einfach vor, was wir gemeinsam tun können.

Welche Art von Maurer sind Sie?

Die folgende Geschichte von den drei Maurern, die ein Gotteshaus bauen, fasst zusammen, was für uns gemeinnützige Arbeit bedeutet.

Auf die Frage: „Was machst du da?“ antwortete der erste Maurer: „Ich lege Ziegelsteine.“

Dann wurde der zweite Maurer gefragt. Er antwortete: „Ich ernähre meine Familie.“

Der dritte Maurer, dem dieselbe Frage gestellt wurde, antwortete: „Ich baue einen Ort für die Begegnung zwischen Mensch und Gott in Zeiten des Kammers, der Freude, bei Hochzeiten und Beerdigungen.“

Gehen Sie auf unsere Webseite und lassen Sie uns wissen, wie Sie bei uns mitmachen wollen.

Das Peaceful Heart Manifest

Diese Prinzipien leiten unsere Arbeit:

- Sicherheit geht vor – Schaffen Sie einen sicheren Raum für Heilung, seien Sie ruhig und zentriert. Bringen Sie ein warmes Lächeln und Stabilität mit.
- Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und hören Sie zu – Seien Sie der Situation gegenüber demütig, vermeiden Sie es, Ihre Gedanken und Ideen aufzudrängen.
- Lernen Sie genauso viel wie Sie lehren – Betrachten Sie jede Person, die Sie treffen, als Lehrer. Seien Sie neugierig. Vermeiden Sie Stereotypen; jeder Mensch ist ein einzigartiges Individuum, egal welcher Gruppe, Gemeinschaft oder Nationalität er angehört.
- Kein Leiden – Es ist nicht notwendig, dass eine traumatisierte Person über ihre Erlebnisse spricht. Das kann schmerzhaft und re-traumatisierend sein. TTT funktioniert auch ohne darüber zu reden.
- Trauen Sie sich zu scheitern – Tun Sie Ihr Bestes. Manchmal werden sich die Dinge nicht wie gewünscht entwickeln. Das sind Momente des Lernens.
- Nutzen Sie, was Sie schon haben – Warten Sie nicht auf mehr Zeit, Ausbildung, Geld oder Erfahrung. Nutzen Sie, was Sie haben; es ermöglicht Ihnen, jetzt zu handeln.
- Es kommt darauf an – Es gibt keine exakten Antworten. Es kommt immer auf die Situation an, die Person, das Umfeld, die Zeit und die Perspektive, aus der Sie die Situation betrachten.
- Machen Sie ein Angebot, drängen Sie nichts auf – Auch wenn Sie etwas für Ihr Gegenüber Nützliches wie TTT haben, erklären Sie einfach, was es ist und lassen Sie die Person entscheiden, ob sie es annimmt oder nicht.
- Zollen Sie Ihrem Gegenüber Anerkennung für die Heilung – Wir gratulieren dem Klienten stets nach einer Sitzung. Sie sind kein ‚Reparierer‘, Sie sind ein Vermittler. Ermächtigen Sie Ihr Gegenüber, indem Sie anerkennen, dass dies ihr bzw. sein eigener Heilungsprozess ist.
- Geben Sie TTT weiter – Verdeutlichen Sie jeder Person, der Sie helfen, dass auch sie ein Vermittler sein und diese Methode zur Auflösung von Stress und traumatischen Stresssymptomen weitergeben kann.
- Vertrauen Sie der Methode – Treten Sie einen Schritt zurück und lassen Sie die Methode wirken.



**FIND
CALM
AND
PASS IT
ON**

Frieden schaffen

Imam Ashafa und Pastor Wuye waren früher Feinde, ersterer gehörte zu einer muslimischen Miliz und der andere war Mitglied einer christlichen Miliz im Norden von Nigeria. Als junger Mann folgte Muhammad Ashafa der Familientradition und wurde Imam. Er schloss sich einer fanatischen islamischen Gruppe an, die sich der vollständigen Islamisierung des nigerianischen Nordens und der Vertreibung aller Nicht-Muslime aus der Region verschrieben hatte und damit große Gewalt im Norden Nigerias auslöste. Als Reaktion darauf gründeten die Christen ihre eigene Gegenorganisation, die von Pastor Wuye geleitet wurde, der schon immer von den Schlachten und Kriegsspielen militanter Christen fasziniert war. Irgendwann erkannten sie die Sinnlosigkeit der Feindschaft und begannen zusammenzuarbeiten, um eine Methode zu entwickeln, die miteinander im Konflikt befindlichen Gruppen von Menschen und Gemeinschaften dabei unterstützen soll, Frieden zu schaffen.

Pastor Wuye verlor in den Kämpfen seinen Arm: „Ich habe ihn verloren, weil wir nicht wussten, wie man miteinander redet“, sagt er oft, um zu zeigen, dass er eine Teilursache für den Verlust des Arms in seinem eigenen Handeln sieht.

Dank der von Alan Channer produzierten Dokumentarfilme ist die Arbeit der beiden weltweit bekannt und sie werden rund um den Globus eingeladen, um Versöhnungs- und friedensbildende Prozesse zu unterstützen.

Aus ihrer eigenen Erfahrung in Nigeria und anderen Teilen der Welt haben Imam Ashafa und Pastor Wuye erkannt, dass man eine Traumheilungsmethode braucht, die leicht vielen Menschen vermittelt werden kann, wenn man in miteinander im Konflikt befindlichen Gesellschaften Frieden stiften will.

Wir trafen uns bei Trainings für Friedensstiftung und Versöhnung zwischen verschiedenen ethnischen und religiösen Gruppen in Kenia wieder. Während des Workshops stellte Imam Ashafa den 50 Delegierten TTT vor: *„Dieses Trauma-Tapping ist eine neue und universelle Methode. Die Methode überwindet alle Grenzen von spirituellen Traditionen, Nationalität, Geschlecht und Rasse. Und sie ist ganz einfach. Wir brauchen so einen*

Ansatz, um den Traumatisierten zu helfen und um dauerhaften Frieden zu schaffen. Ich ermutige Sie, die Anwendung dieser Methode ernsthaft in Betracht zu ziehen.“

Beinahe Krieg

Emmily Korir gehört zum Stamm der Kalenjin im Westen Kenias. Es gab immer wieder Zusammenstöße zwischen den Kalenjin und anderen Stämmen in der Region, insbesondere mit den Kikuyus und den Luos. Die Konflikte entstanden wegen unterschiedlicher Ansichten über die Nutzung von Weidegründen, gegensätzlicher Interessen und mangelnder Kommunikation.

Nur Tage vor unserem TTT-Workshop hätte Emmily beinahe einen kleinen Krieg in der Stadt Eldoret ausgelöst. Sie war auf dem Markt von Eldoret von einem Kikuyu-Händler umgestoßen worden. Sie hatte sich dabei verletzt und wurde so wütend, dass sie die umstehenden Kalenjins herbeirief, um sich mit ihrer Hilfe zu rächen. Schnell bildete sich ein kampfbereiter Mob. Wenn die Polizei in der Nähe keine Warnschüsse abgefeuert hätte, wäre die Situation wahrscheinlich außer Kontrolle geraten. Das kann passieren, wenn es in einer Gesellschaft eine Menge ungelöster Traumata gibt.

Im Workshop nutzten wir Emmily's Erlebnis als Ausgangspunkt einer Trauma-Tapping-Session, weil sie darüber immer noch wütend war und um ihr zu helfen, besser damit klar zu kommen. Als Emmily die radikale Veränderung ihrer emotionalen Reaktionen erlebte, war sie überrascht. „Vor der TTT-Anwendung wurde mir allein vom Hören der Kikuyu-Sprache schlecht, so tief war mein Hass.“ erklärte Emmily. Heute ist sie eine unserer treuesten Trauma-Tapperinnen.

Zwei Tage nach dem Workshop erhielten wir folgende Nachricht von Emmily: „Danke, dass Sie uns in Trauma-Tapping unterrichtet haben. Ich habe es gestern 32 Frauen gezeigt und wir sind sehr glücklich darüber. Sie sagten, sie würden es zuhause ihren Familien und Nachbarn zeigen. Morgen werde ich es alleinstehenden Müttern zeigen. Gerade sind Schulferien, aber im Januar werde ich es den Kindern in meiner Schule zeigen. Nächste Woche haben wir ein Jugendforum, da werde ich es den Jugendlichen zeigen. Ich habe es sogar einem Fahrgast gezeigt, der gestern mit mir im selben Bus saß.“

Die Nachricht verbreiten

Wir suchen ständig nach neuen Wegen, um das Wissen weiterzugeben, wie man emotionalen und posttraumatischen Stress durch die Anwendung von TTT verarbeiten kann.

Video

Manche Anwender haben TTT z.B. über die Videos auf unserer Webseite gelernt und einer davon ist unser Kollege und Hypnosetherapeut Fredrik Praesto in Schweden. Er hatte eine Klientin, der er aufgrund von Sprachproblemen nicht helfen konnte. Fredrik erinnerte sich daran, von TTT gehört zu haben und schaute sich die Webseite an seinem Computer im Büro an, während die Klientin im Behandlungsraum wartete.

Fredrik:

Vor ein paar Jahren half ich Marie mithilfe von Hypnose und der Fast Phobia Cure ihre Spinnenphobie loszuwerden. Sie war vom Ergebnis der Behandlung so beeindruckt, dass sie ihre gesamte Familie und viele ihrer Freunde wegen unterschiedlicher Probleme zu mir schickte.

Vor etwa einem Jahr kam dann ihre Mutter, die unter starkem Stress litt und Hilfe brauchte, um sich zu entspannen. Marie fragte mich, ob sie zum Übersetzen mitkommen könne, da ihre Mutter weder Schwedisch noch Englisch sprach. „Klar“, sagte ich, „das sollte kein Problem sein.“

Die Sitzung verlief nicht ganz wie erwartet, denn es stellte sich heraus, dass ihre Mutter praktisch taub war. Marie war das nie aufgefallen, weil sie sich als Mutter und Tochter gut verständigen konnten. Ich bemühte mich sehr um irgendeinen Fortschritt und langsam wurde die Zeit knapp, weil mein nächster Klient zwanzig Minuten später bestellt war.

Plötzlich kam mir eine Idee. Ich erinnerte mich, dass mein Freund Ulf mir von dieser Tapping-Technik erzählt hatte, die man anwenden konnte, ohne die gleiche Sprache zu sprechen. Ich sagte zu Marie und ihrer Mutter, dass ich mir auf Youtube eine Information beschaffen müsse. Das klang vermutlich nicht besonders vertrauenswürdig, aber andererseits wusste ich, dass Marie großen Respekt vor meiner Arbeit hatte. Also sah



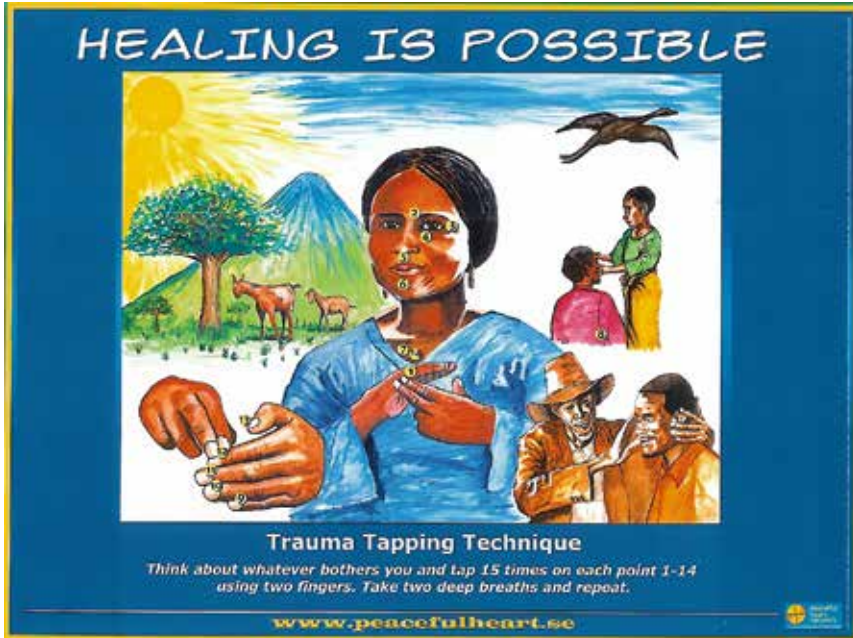
TTT-Kalender werden bei einer Sevota-Versöhnungsgruppe in Ruanda verteilt

ich mir das Anleitungsvideo an und machte mir Notizen, wandte mich dann wieder Maries Mutter zu und begann die TTT-Sitzung. Zu meiner Überraschung wirkte sie plötzlich ruhig und berichtete, dass ihr Stresslevel deutlich gesunken war.

Später nahm ich an einem TTT-Training teil und erfuhr, dass die Art und Weise, wie ich es in dieser Sitzung durchgeführt hatte, zwar absolut nicht perfekt, aber trotzdem noch gut genug war. Ich denke, das ist das Schöne an dieser Methode. Sie ist leicht zu erlernen und selbst wenn man sie nicht perfekt macht, erhält man oft trotzdem gute Ergebnisse. Seit damals gehört TTT zu den regelmäßig verwendeten Instrumenten in meinem Werkzeugkasten.

Druckerzeugnisse

Es war eine Herausforderung, Materialien herzustellen, die vor Ort preisgünstig vervielfältigt werden können und die möglichst wenig sprachlichen Inhalt haben, um Übersetzungsprobleme zu vermeiden.



Ein Kalender oder ein Poster

Gedruckte Materialien werden oft weggeworfen oder gehen verloren. Doch in vielen Ländern des Südens werden Kalender oder ein Poster gerne zu Hause, in der Schule oder in der Kirche aufgehängt.

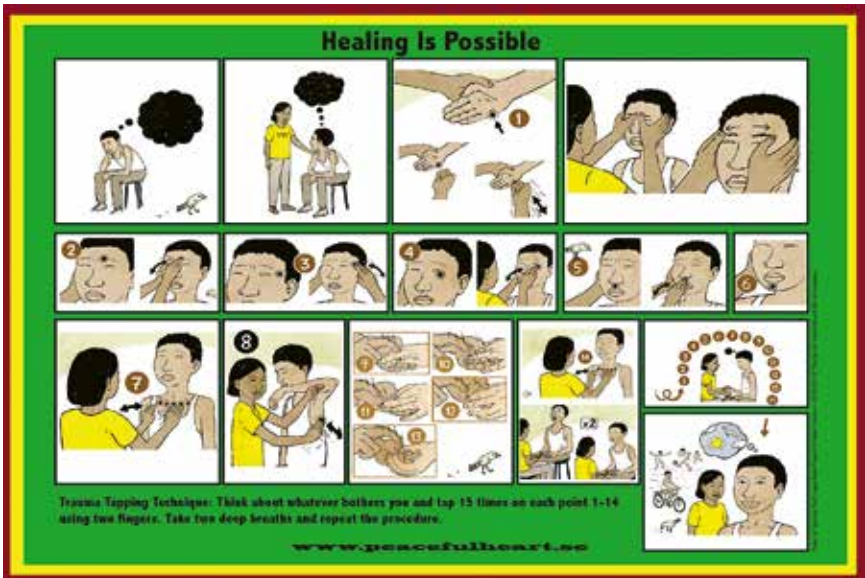
Auf der vorigen Seite sehen Sie unseren ersten Posterkalender, von dem wir in Ruanda und im Kongo mehrere Tausend verteilt haben. Der Künstler ist Benard Githogori aus Kenia. Die Idee war es, Hoffnung zu vermitteln durch das Lächeln der Frau, die Landschaft mit einer Sonne der Inspiration, einem auffliegenden Vogel, der als Metapher für verschwindende Trauer interpretiert werden kann und Männer, Frauen und Kinder, die Tapping anwenden.

Anleitungen

Auf unserer Webseite stehen auch Handbücher und bebilderte Anleitungsblätter für Workshops und das vertiefende Studium zum kostenlosen Download zur Verfügung. Ein Beispiel finden Sie auf der übernächsten Seite.

Eine Illustration ohne Worte

Wir haben eine Illustration erarbeitet, die die Trauma-Tapping-Technik ohne Worte erklärt.



App: Self Help for Trauma

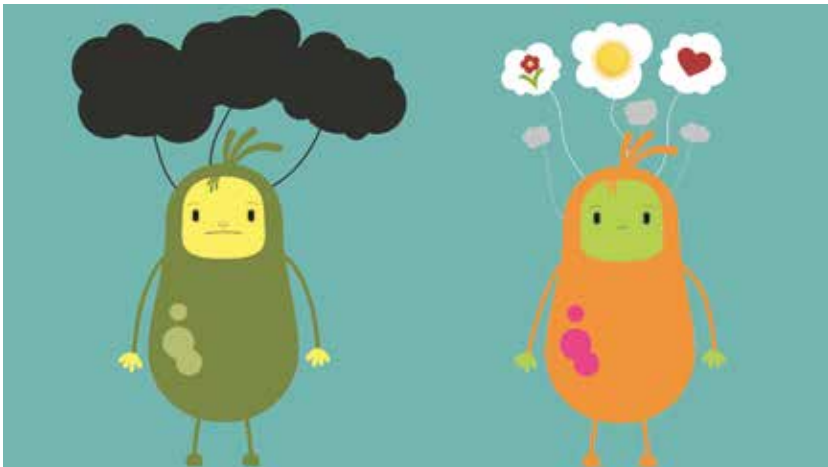
Wir suchen ständig neue Wege, um Menschen zu erreichen, die Selbsthilfemethoden zur Stress- und Traumabewältigung brauchen. Als 2015 der Zustrom von Flüchtlingen aus dem Syrienkonflikt stark zunahm, arbeiteten wir mit einer Kreativagentur namens *Your Majesty* in New York zusammen, um eine Webseite (www.selfhelpfortrauma.org) und später eine App namens *Self Help For Trauma* zu erstellen, die für iPhone und für Android in 27 Sprachen verfügbar ist. Tausende von Menschen haben die App bereits kostenlos heruntergeladen und die Anleitung für das Trauma-Tapping sofort angewandt.

Die App enthält folgende Inhalte:

- Den Zeichentrick-Anleitungsfilm
- Eine animierte TTT-Anleitung (gif)
- Informationen über Stress und Trauma

Gleich herunterladen! Probieren Sie es aus! Geben Sie es weiter! Sie können die App über diesen QR-Code herunterladen:

Alternativ können Sie im Google Play/Apple Store suchen: *Self Help for Trauma* lead.me/bb79OS



Trauma-Tapping-Technik

Denken Sie vorsichtig an das, was Sie belastet bzw. stört, und klopfen Sie etwa 15 Mal mit zwei Fingern in einem ziemlich schnellen Tempo fest und rhythmisch auf jeden der unten gezeigten Punkte.

Atmen Sie anschließend zweimal tief durch, entspannen Sie sich und wiederholen Sie die ganze Klopfrunde, diesmal auf der anderen Hand. Atmen Sie zweimal tief durch und entspannen Sie sich danach wieder.

Wiederholen Sie die Übung solange, bis Sie sich ruhiger fühlen.



1
Klopfen Sie mit zwei Fingern auf die äußere Handkante.



2
Klopfen Sie mit zwei Fingern auf das innere Ende der Augenbrauen über der Nasenwurzel.



3
Klopfen Sie mit zwei Fingern auf die harte Stelle am äußeren Ende der Augenbrauen.



4
Klopfen Sie mit zwei Fingern auf die Wangenknochen unter den Augen, in einer Linie mit den Pupillen.



5
Klopfen Sie mit zwei Fingern einer Hand auf den Punkt zwischen Nase und Oberlippe.



6
Klopfen Sie mit zwei Fingern einer Hand auf den Punkt zwischen Unterlippe und Kinn.



7
Klopfen Sie mit zwei Fingern jeder Hand direkt unter die inneren Enden des Schlüsselbeins.



8
Klopfen Sie mit vier Fingern etwa eine Handbreit unter der Achselhöhle auf die Seite des Brustkorbs.



9
Klopfen Sie mit zwei Fingern auf die Innenseite des ersten Fingerglieds des kleinen Fingers.



10
Klopfen Sie mit zwei Fingern auf die Innenseite des ersten Fingerglieds des Ringfingers.



11
Klopfen Sie mit zwei Fingern auf die Innenseite des ersten Fingerglieds des Mittelfingers.



12
Klopfen Sie mit zwei Fingern auf die Innenseite des ersten Fingerglieds des Zeigefingers.



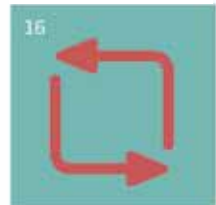
13
Klopfen Sie mit zwei Fingern auf die Außenseite des ersten Fingerglieds des Daumens.



14
Klopfen Sie mit zwei Fingern jeder Hand direkt unter die inneren Enden des Schlüsselbeins.



15
Atmen Sie zweimal tief ein und aus.



16
Wiederholen Sie die ganze TTT-Klopfrunde mit der anderen Hand.

Auf www.SelfHelpForTrauma.com finden Sie ein Anleitungsvideo und weitere Informationen über das Projekt.

Von TTT zu First Aid Stress & Trauma - F.A.S.T.

Wir haben viele Jahre Erfahrung mit TTT und der Kombination von TTT mit anderen Techniken zur Stressregulierung gesammelt. Dieses Wissen möchten wir an möglichst viele Menschen als Erste-Hilfe-Techniken bei emotionalem Stress, Trauma und Panik weitergeben. Wir nennen diesen Werkzeugkasten *First Aid Stress & Trauma – F.A.S.T.*¹

Dazu haben wir einen kurzen Praxis-Leitfaden und einen kurzen Onlinekurs zum Selbststudium entwickelt. Die darin vorgestellten Techniken können unterstützen, wenn jemand eine Panikattacke hat, sie können die (psychische) Resilienz stärken sowie während und nach einer Erste-Hilfe-Situation zum Einsatz kommen. Dieses Angebot soll alle Menschen unterstützen, die

- mit persönlichem Stress umgehen,
- mit gestressten Menschen arbeiten, die ihre Klienten sind oder die sie ehrenamtlich unterstützen wollen,
- als Freiwillige, humanitäre Helfer oder Ersthelfer jeglicher Art tätig sind.

Die Techniken aus dem F.A.S.T.-Werkzeugkasten sind sowohl zur Selbstregulation von Stress geeignet als auch zur Unterstützung von anderen Menschen. Im Kapitel *Zusätzliche Techniken* sind die neben TTT genannten Techniken ausführlich beschrieben.

Die Auswahl der Techniken für den F.A.S.T.-Werkzeugkasten ist das Ergebnis von jahrelanger Arbeitserfahrung mit Menschen, die in unterschiedlichen Formen, Kontexten und Bevölkerungsgruppen von Trauma betroffen sind. Es gibt sowohl klinisches Feedback als auch Forschungsergebnisse aus verschiedenen Studien², die die Wirksamkeit der von uns verwendeten Techniken belegen.

Unsere Erfahrung zeigt aber auch, dass jeder Mensch individuell anders ist. Je nach Zielgruppe und Situation eignen sich unterschiedliche Kombinationen von Techniken, um den Menschen zu helfen. Wir ermutigen Sie daher, alle Komponenten des Werkzeugkastens auszuprobieren und das zu nutzen, was für Sie am besten funktioniert.

1 *First Aid Stress & Trauma* wird in älteren Publikationen teilweise auch als FAST abgekürzt.

2 Siehe Kapitel *Wissenschaft und Effektivität* sowie *Online-Ressourcen*

Sie finden unseren *Praxis-Leitfaden* zu *First Aid Stress & Trauma – F.A.S.T.* auf unserer Webseite www.peacefulheart.se unter dem Suchwort *Online Field Manual* in der Rubrik *First Aid Stress & Trauma – F.A.S.T.* .

Unseren 30-minütigen Onlinekurs zum Thema *First Aid Stress & Trauma – F.A.S.T.* finden Sie auf unserer Webseite www.peacefulheart.se unter dem Suchwort *Disaster Ready*.

DisasterReady.org ist der weltweit größte Anbieter von kostenfreien Online-Lernressourcen für Akteure im Bereich der Humanitären Hilfe und Entwicklungszusammenarbeit. Auf dieser Plattform wird auch unser Onlinekurs *First Aid Stress & Trauma (F.A.S.T.)* angeboten. Über diesen QR-Code kommen Sie direkt auf die Webseite:



Die Termine für unsere regelmäßigen Online-Trainings zu TTT und F.A.S.T finden Sie auf unserer Webseite www.peacefulheart.se unter dem Suchwort *workshop online*, *Kachel Learn Trauma Tapping* bzw. über diesen QR-Code:



Der Multiplikationseffekt

„Wir haben jetzt mehr als 7.000 Flüchtlinge in TTT geschult“, sagte Murigo am Telefon. „Es gibt im Lager 17.000, wie viele können wir erreichen?“

Ganze Flüchtlingsfamilien leben in drei mal vier Meter großen Häusern aus Plastikplanen, die dicht gedrängt an den Hängen eines Hügels in Ruanda stehen. Hier gibt es keine Privatsphäre oder was man sonst ein normales Leben nennen könnte. Trotz allem: Hier ist es sicher. Anders als die Lebensumstände, die sie auf der anderen Seite der Grenze zurückgelassen haben.

Murigo traf den Vorsitzenden des Flüchtlingskomitees, Benjamin, als er in Kigali war, um einige Dokumente zu besorgen. Er erzählte Murigo von seinen Erfahrungen und denen der anderen Flüchtlinge: Sie wurden aus ihren Häusern im Kongo vertrieben, ihr Hab und Gut und ihr Vieh wurde geplündert, ihre Häuser niedergebrannt und Menschen wurden getötet. Murigo erwiderte, dass sie während des Völkermords in Ruanda Ähnliches erlebt habe und ergänzte:

„Möchten Sie eine Technik lernen, die mir sehr geholfen hat?“ Benjamin antwortete sofort: „Ja, bitte! Wir brauchen das!“

Einige Tage später fuhr sie mit dem Bus ins Lager und schulte acht Mitglieder des Komitees. Als ich (Gunilla) ein paar Wochen später mit ihr zurückkam, kannten schon 40 Leute die Technik, weil die ersten acht das getan hatten, was Murigo ihnen aufgetragen hatte: sie hatten die Technik jeweils fünf weiteren Leuten gezeigt. Acht mal fünf macht 40.

Wir trafen diese 40 Flüchtlinge in einer lokalen Bar, da wir selbst das Lager ohne Sondergenehmigung nicht betreten durften. Alle drängten sich auf den Bänken zusammen und so passten alle hinein. „Wir sind es gewohnt, uns zusammenzudrängen“, witzelte der Vorsitzende.

Sie waren alle sehr enthusiastisch und begierig, mehr über TTT zu lernen und wie man mit den inneren Bildern von Gewalt und Gräueltaten umgehen kann, mit denen viele von ihnen lebten. Wir zeigten unsere Videos von anderen Trainings und gaben unser Bestes, um ihre Fragen zu beantworten.

„Können wir TTT bei Kindern verwenden? Manche schreien jede Nacht, weil sie Albträume haben.“ - „Ja.“

„Sind diejenigen, die wie ein Verrückter nur mit sich selbst reden, vielleicht traumatisiert?“ - „Ja.“

„Manche essen nichts, kann das ein Traumasymptom sein?“ - „Ja.“

„Wie oft können wir TTT anwenden?“ - „So oft Sie wollen.“

Auf ihre Bitte hin zeigten wir ihnen nochmals die TTT-Sequenz. Sie standen einer nach dem anderen auf und zeigten, dass sie sie jetzt gut beherrschten.

Ein oranges Armband

Als es im Flüchtlingslager über 500 Trauma-Tapper gab, schlug Murigo vor, dass wir auf irgendeine Weise sichtbar machen sollten, wer sie sind. „Warum nicht mit irgendeinem Armband?“, fragte sie. Das Ergebnis ist ein oranges Silikonarmband mit der Aufschrift:

Fingertips Heal Trauma – TTT – www.peacefulheart.se

Dieses Armband ist ein weiteres Werkzeug zur Verbreitung von TTT als Erste-Hilfe-Technik bei Stress und Trauma.



Leiden lindern und Gewalt verhindern

Wenn wir den Menschen helfen, den Einfluss von Angst auf schlechte persönliche und kollektive Entscheidungen und Gewohnheiten zu erkennen, und wenn wir ihnen Werkzeuge geben, um die Angstreaktion in ihrem Körper zu reduzieren, dann können sie bessere Entscheidungen treffen. Und das ist ein wesentlicher Beitrag zu einem besseren Leben und einer besseren Welt.

Dr. David Feinstein

Der Holocaust, die Konflikte im Irak, in Afghanistan und Syrien – all diese Konflikte verdeutlichen den Preis, den wir als Gesellschaft dafür bezahlen, wenn wir im Kreislauf des Traumas verharren.

Traumatisierten Menschen fällt es schwer, mit sich und anderen in Frieden zu leben. In manchen Fällen erzeugt Trauma Gewalt, weil der innere Schmerz ausgelebt wird. In Gebieten, in denen die Erinnerungen an den Krieg noch frisch sind und beide Seiten eines Konflikts zusammenleben, hängt der Prozess der Versöhnung davon ab, wie viel inneren Frieden jeder Einzelne in seinem Herzen und seinem Verstand finden kann. Auf nationaler Ebene sehen wir Länder, die in Konflikte oder Kriege verwickelt sind wegen unbewältigter Traumata, die oft von einer Generation auf die nächste übertragen werden. Wenn das Trauma aufgelöst ist, können Einzelpersonen, Familien, Gemeinschaften und Nationen bessere Entscheidungen treffen.

Allein in den USA gibt es 300.000 traumatisierte Veteranen aus den Kriegen in Vietnam, Afghanistan und im Irak. Viele von ihnen sind aufgrund ihrer Traumata obdachlos, arbeitslos und/oder gewalttätig. Jeden Tag begeht mindestens ein Ex-Soldat Suizid und bisher starben mehr Soldaten durch eigene Hand als in Kampfhandlungen. Stellen Sie sich vor, wie sich das nicht nur auf sie, sondern auch auf ihre Familien und die Gesellschaft auswirkt!

Unser Motto ist *Leid lindern und Gewalt verhindern*. Unsere Erfahrung zeigt, dass ein Werkzeug zur Linderung von traumatischen Stressreaktionen notwendige Voraussetzung für die Versöhnung ist. Der Vorteil von TTT: es kann leicht und barrierefrei an jeden weitergegeben werden.

Abhängen in Ruanda



Versöhnung nach dem Völkermord in Ruanda

100 Tage lang, von April bis Juli 1994, dauerte der Völkermord in Ruanda. Er war gut geplant mit Hilfe von Medien, Angst und Vorurteilen, mit ähnlichen Mitteln wie die Nazis den Boden für den Holocaust in Europa bereitet hatten. In Ruanda war die Volksgruppe der Tutsi das Ziel. Um den Weg für den Völkermord zu ebnen, wurde diese Zielgruppe von den Tätern entmenschlicht. In Ruanda wurden die Tutsi als ‚Kakerlaken‘ und ‚Schlangen‘, als ‚gefährliche‘ und ‚unerwünschte Tiere‘ bezeichnet. Trotz der frühen Warnungen durch den Kommandeur der UN-Blauhelmtruppen in Ruanda, Romeo Dallaire, unternahm die internationale Gemeinschaft nichts, um das Massaker zu verhindern. Mehr als 800.000 Menschen wurden getötet.

Jeder Mensch im Land war davon betroffen. Stellen Sie sich vor, einer der Tausenden zu sein, die zum Töten gezwungen wurden, oder zu denjenigen zu gehören, die die entsetzliche Gewalt miterleben mussten. Der einzige Weg, eine Gesellschaft nach solchen Erfahrungen wieder aufzubauen, ist die Versöhnung, aber dazu muss erst einmal der traumatische Stress heilen.

Wenn Menschen unter traumatischem Stress leiden, steigt das Aggressionsniveau. Das wurde während der TTT-Trainings im Südsudan sehr deutlich, als einer der Teilnehmer seine Vision für das Land in fünf Jahren erzählte:

„Ich hoffe, dass ich bis dahin, wenn ich jemandem auf den Zeh trete, sagen kann: ‚Es tut mir leid.‘ und er damit einverstanden sein wird, und daraus kein Ausbruch von Aggression mehr entstehen wird.“

Das Thema Massentraumatisierung betrifft Länder wie Ruanda, Südsudan, Syrien und den Kongo, aber auch viele andere Länder, darunter die USA, Israel, Palästina und den Balkan. Um damit umzugehen, brauchen wir Methoden, die viele Menschen gleichzeitig für ihre Heilung nutzen können. Ein solches Werkzeug ist die Trauma-Tapping-Technik.

Albträume aus dem Syrienkrieg

Nawar Alolabi erzählt:

Vor dem Krieg hatte ich nie daran gedacht, mein Land zu verlassen. Wir lebten ein komfortables Leben in Damaskus: Meine Mutter hatte einen Vollzeitjob als Verwaltungsangestellte, ich studierte an der Universität Wirtschaft und mein Bruder Jura. In den Ferien gingen wir mit unseren Freunden an den Strand von Latakia am Mittelmeer. Als der Arabische Frühling 2011 in einen Krieg umschlug, änderte sich alles.

Es war eine große körperliche Herausforderung, den Krieg in Syrien zu überleben, einen Fluchtweg zu finden und über die Grenzen nach Europa zu gelangen. Ich wurde der Anführer einer Gruppe syrischer Männer, weil ich als Einziger Englisch sprach. Wir waren ständig auf der Flucht, versteckten uns im Dunkeln, überquerten Grenzen, wurden gefangen und über die Grenze zurückgeschickt. Ich wurde fünfmal inhaftiert. Jede Entscheidung konnte den Verlauf meines Lebens ändern, sogar meinen Tod bedeuten. Ich brauchte drei Monate, um als Flüchtling von Griechenland nach Schweden zu kommen. Mit einem Flug hätte es drei Stunden gedauert, wie eine Reise, die ich fünf Jahre später antrat, um mit Flüchtlingen in Griechenland zu arbeiten.

Als ich im Dezember 2014 endlich in Schweden ankam, hätte ich theoretisch nicht glücklicher sein können: Ich hatte erwartet, nun tief schlafen zu können und umgeben von meiner Familie, die Monate vor mir angekommen war, die Wärme der Sicherheit zu genießen. Aber ich hatte Albträume, an Militärkontrollpunkten in Syrien ohne Ausweispapiere gehalten zu werden. Ich träumte davon, in dem Krieg kämpfen zu müssen, vor dem ich geflohen war. Ich wachte mit starkem Herzklopfen auf und hatte das Gefühl, immer noch im Krieg zu sein.

Nachdem ich monatelang keinen tiefen Schlaf gefunden hatte, bat ich die Leiterin des Asylheims, in dem ich lebte, um Hilfe. Bei der Suche im Internet entdeckte sie TTT. Sie bat mich, mich neben sie zu setzen und begann, auf meine Hände, mein Gesicht und meine Brust zu klopfen. ‚Komische Sache‘, dachte ich. In dieser Nacht schlief ich endlich gut und tief, ein Gefühl, das ich nie vergessen werde.

TTT ist ein Werkzeug, das mein Leben verändert hat und mich ohne Medikamente besser schlafen lässt. Ich habe mir angewöhnt, immer zu

klopfen, wenn ich mich gestresst fühle und auch zum Beispiel vor Prüfungen an der Universität oder anderen herausfordernden Situationen.

2015 begann ich in einem Zentrum für unbegleitete jugendliche Asylbewerber zu arbeiten. Viele hatten furchtbare Erinnerungen an die Situation in ihrem Land und an ihre lange, gefährliche Reise. Als ich sie kennenlernte, gab es kaum professionelle psychologische Hilfe. Manche mussten Monate auf einen Termin bei einem Psychologen warten. Es war von unschätzbarem Wert, dass ich TTT anbieten konnte. Seither hatte ich die Ehre, vielen dieser Teenager und meinen Kollegen bei Stress- und Schlafproblemen zu helfen.

TTT ist einfach zu benutzen, weil ich den Jugendlichen nicht viel erklären muss, auch wenn es eine Sprachbarriere gibt. Ich frage auf Schwedisch: „Weißt du, was Massage ist?“ und die Jugendlichen nicken, wenn sie das kennen und dann sage ich: „Das ist eine Art Massage, um dich zu entspannen. Möchtest du sie ausprobieren?“. Viele kommen wieder und bitten mich, mit ihnen zu klopfen, weil sie sich dadurch viel besser fühlen. Ich kann die Veränderung sehr schnell in ihrem Gesichtsausdruck und in ihrem Verhalten feststellen. Ich hatte auch schon das Vergnügen, Familie und Freunden TTT anzubieten, selbst Politikern in der Gemeinde, in der ich lebe.

TTT zu benutzen ist eine Erfahrung, die mich stolz macht, weil ich etwas anbieten kann, das auf magische Weise hilfreich ist. Der Gebrauch von TTT hat mich gelehrt, dass man mit einer sehr einfachen Intervention in einer Krise Hilfe leisten kann. Die Effektivität von TTT und wie einfach es zu lehren und zu verbreiten ist, ist faszinierend.

Heilung und was dann?

Als wir zu der Frauengruppe in Kiziguro kamen, wurden wir frustriert empfangen. Einige Wochen zuvor hatten wir im Schatten der hohen Kiefern ein Training durchgeführt. Wir hatten ihnen beigebracht, wie man mit traumatischem Stress umgeht, und wir hatten Kalender verschenkt, um TTT zu verbreiten.

„Weshalb sind Sie frustriert, fühlen Sie sich nach der TTT-Anwendung nicht besser?“, fragten wir.

„Doch, dank der Medizin (die Trauma-Tapping-Technik), die wir beim letzten Mal bekommen haben, können wir jetzt viel klarer sehen. Uns ist klar geworden, dass wir von hier nicht wegkommen. Wir sind arm, wir leben in kleinen Häusern mit Lehm Boden und wir haben kein Vieh, um uns zu ernähren. Und was nun?“

Unser Ziel war es immer, eine Methode zur Sicherung des emotionalen Gleichgewichts und des Überlebens zu verbreiten, um den Menschen die Möglichkeit und Befähigung zu geben, traumatische Erlebnisse hinter sich zu lassen und ihr Leben zurückzubekommen. Aber was ist, wenn es in diesem zurückgewonnen Leben keine Hoffnung gibt?

Kühe, Ziegen oder Hühner?

Wir haben darüber nachgedacht Kühe zu spenden. Aber das sind teure und empfindliche Tiere, die womöglich plötzlich eine teure tierärztliche Behandlung brauchen, und das können sich diese Frauen unmöglich leisten. Dann haben wir uns überlegt, Ziegen zu spenden, die als Nutztier in Afrika ziemlich gut geeignet sind. Sie fressen alles und überleben mit einem Minimum an Betreuung. Allerdings dauert es bis zu sechs Monate, bis man damit ein Einkommen erwirtschaften kann. Wir haben uns ein Projekt angesehen, das nach dem Schneeballprinzip einigen Frauengruppen eine Ziegenherde spendet. Die Nachkommen dieser Ziegenherde werden dann an andere Frauengruppen weitergegeben, um neue Herden aufzubauen und so für die Frauen eine Einkommensquelle zu erschließen. Wir fingen an zu spenden, merkten aber bald, dass solche Hilfsprojekte nur dann funktionieren, wenn man vor Ort präsent ist und sie dauerhaft betreuen kann. Dann kamen Hühner und Schweine in den Fokus. Aber

als wir mit unseren Überlegungen so weit gekommen waren, merkten wir, dass wir dafür nicht die richtige Infrastruktur haben und dass das nicht unsere Mission ist. Deshalb suchten wir nach Organisationen, die in diesem Bereich bereits erfolgreich tätig sind und integrierten unsere Trauma-Tapping-Technik in ihre Arbeit und umgekehrt. Wir haben erkannt, dass Ziegen oder Hühner nicht unser Weg sind. Wir konzentrieren uns stattdessen auf die Verbreitung von Erster Hilfe bei emotionalem und post-traumatischem Stress – TTT. Sie dürfen sich uns jederzeit anschließen.



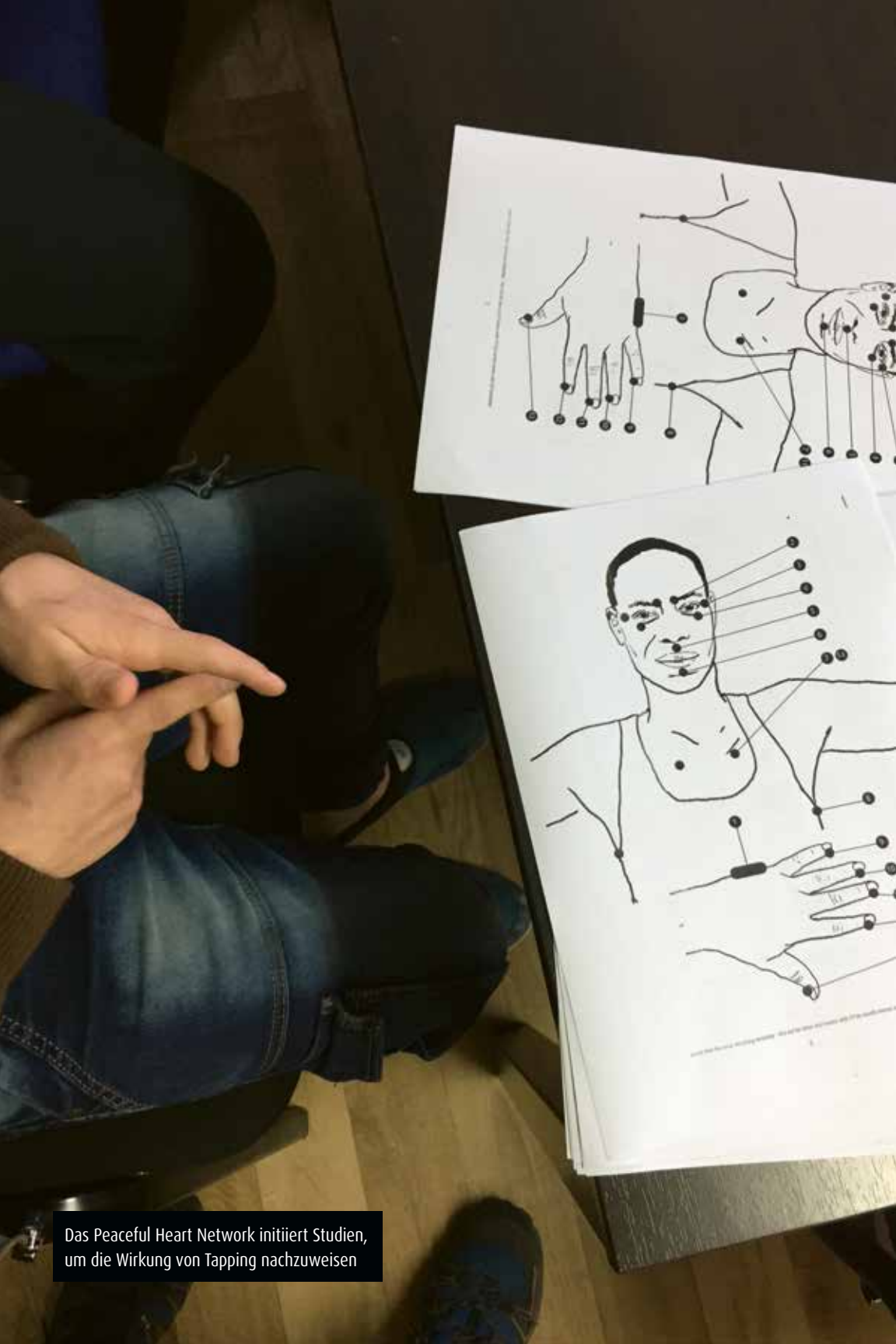
BVES, ein Rehabilitationszentrum für ehemalige Kindersoldaten in Bukavu, Kongo



Kivu-See, zwischen Ruanda und Kongo.

WISSENSCHAFT UND EFFEKTIVITÄT





Das Peaceful Heart Network initiiert Studien, um die Wirkung von Tapping nachzuweisen

Wissenschaft und Effektivität

Bei Interventionen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit gibt es große Unterschiede zwischen kontrollierten wissenschaftlichen Studien, Theorien und der Wirksamkeit im realen Leben. Deshalb brauchen wir alle drei Aspekte und sammeln ständig Nachweise, aus denen Best-Practices entstehen können.

Was ist evidenzbasiert?

Wir werden oft gefragt, ob Tapping bzw. Klopfen eine evidenzbasierte Behandlungs- oder Therapiemethode ist. Was bedeutet ‚evidenzbasiert‘?

Auf den ersten Blick scheint das einfach und einleuchtend: Alle Behandlungsmethoden sollten auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren, um sicherzustellen, dass nur die besten, wirkungsvollsten und am wenigsten schädlichen Behandlungsmethoden eingesetzt werden. Entsprechend sollten veraltete, ineffiziente und vielleicht sogar schädliche Methoden eliminiert werden. Eine Herausforderung besteht darin, dass wissenschaftliche Studien teuer sind und dass psychologische Studien generell nicht einfach zu evaluieren sind. Es ist schwierig, eine Person von allen anderen Einflüssen zu isolieren, die ihren psychologischen Zustand beeinflussen könnten.

In den USA beispielsweise hat das *National Registry of Evidence Based Practices and Procedures (NREPP)*¹ Tapping (TFT) offiziell als evidenzbasiert validiert. In Großbritannien hat das *National Institute for Health and Care Excellence (NICE)*, die Behörde für Gesundheitsforschung, Forschungsmittel für Tapping (EFT) bewilligt, weil bereits gute Ergebnisse erzielt wurden und die Behörde daher die Durchführung weiterer Studien befürwortet.

1 Das NREPP (National Registry of Evidence Based Practices and Procedures) war lt. Wikipedia [Abruf 23.06.2025; 18:52 Uhr] eine von der Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), einem Teil des U.S. Department of Health and Human Services, betriebene Online-Datenbank für Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit oder zur Vorbeugung oder Behandlung von Drogenmissbrauch und psychischen Störungen. Mit dem Register sollte eine breitere Akzeptanz evidenzbasierter Interventionen gefördert werden und denjenigen, die an der Umsetzung einer evidenzbasierten Intervention interessiert sind, bei der Auswahl derjenigen zu helfen, die ihren Bedürfnissen am besten entspricht. Die NREPP-Website wurde 2018 abgeschaltet. Übersetzt mit DeepL.com (kostenlose Version)

Während wir diese Zeilen schreiben, gibt es bereits über 100 von Experten begutachtete (peer-reviewte) Studien, davon 51 randomisiert kontrollierte Studien (RCT). Dies ist eine wissenschaftlich tragfähige Grundlage für die kritische Bewertung dieser Ansätze. In seiner Literaturlauswertung *Energy Psychology: Efficacy, Speed, Mechanisms* kommt der klinische Psychologe David Feinstein zu dem Schluss, dass immer mehr Forschungsergebnisse darauf hinweisen, dass diese Interventionen schnell und effektiv zu positiven Ergebnissen bei der Behandlung von Angstzuständen, Depressionen, PTBS und möglicherweise anderen Erkrankungen führen. Dies wird als eine gute Evidenzbasis angesehen.

Wirksamkeit vs. Effizienz

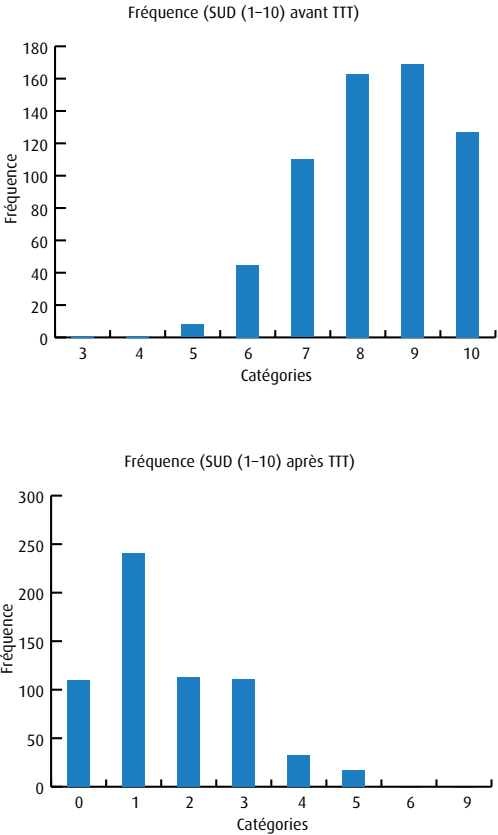
Beide Begriffe werden für die Bewertung von Interventionen verwendet, aber sie unterscheiden sich in einem wichtigen Punkt. Wirksamkeit ist das Ausmaß, in dem eine Intervention unter den idealen Bedingungen einer kontrollierten Studie mehr Nutzen als Schaden erzeugt. Effizienz misst, ob eine Intervention mehr Nutzen als Schaden bringt, wenn sie unter den üblichen Bedingungen der Gesundheitspraxis, also im wirklichen Leben angewandt wird. Da unser Hauptziel die Linderung von Stress und Trauma in gefährdeten Gemeinschaften ist, konzentrieren wir uns auf Effizienz und qualitative Ergebnisse.

Unsere erste Initiative befasste sich mit der Dokumentation der Anwendungsergebnisse in unseren beiden Trauma-Tapping-Zentren im Kongo zwischen 2012 und 2014, die in unsicheren Gebieten im östlichen Teil des Landes liegen, wo damals sexuelle Gewalt, Missbrauch und Rebellenangriffe an der Tagesordnung waren und auch heute, während wir dies schreiben, immer noch sind. Die Zentren wurden von der lokalen Aktivistin Amani Matabaro und dem Sozialarbeiter Gerlando Kagomba Barathi zusammen mit einheimischen Beratungskräften betrieben. Die Klienten konnten eine TTT-Anwendung bekommen und gleichzeitig lernen, wie sie TTT selbst anwenden können. Ergänzend zum TTT-Angebot in den Zentren gingen die Trauma-Tapper auch in Schulen, Kirchen und Gesundheitszentren.

In diesen Trauma-Tapping-Zentren konnten wir die TTT-Anwendung

gen dokumentieren und die Resultate systematisch nachverfolgen. Die Analyse der Behandlungsdokumentationen ergab vielversprechende Ergebnisse. Bei über 85 Prozent der Klienten konnte nach einer einzigen Sitzung ein Rückgang der Symptome festgestellt werden. Die Klienten bewerteten ihre Beschwerden vor und nach der Sitzung mit der SUD-Skala (Subjective Units of Distress, 0–10) und gaben einen ergänzenden qualitativen Kommentar ab.

Die Auswertung von 620 Fällen über einen Zeitraum von 12 Monaten sieht folgendermaßen aus:



Unsere zweite Studie wurde in Zusammenarbeit mit Dr. Peta Stapleton durchgeführt, auch dieses Mal im Kongo. Den vollständigen Text dazu finden Sie im folgenden Kapitel *Unsere Studie im Kongo*.

Die dritte Studie initiierten wir gemeinsam mit Dr. Siyana Mahroof-Shaffi, der Gründerin und Direktorin der Kitrinos-Klinik im Flüchtlingslager Moria auf Lesbos, Griechenland. Wir maßen vor und nach der Tapping-Intervention Blutdruck, Puls und erhoben mit Hilfe von Smiley-Gesichtern eine Bewertung auf der SUD-Skala. Wir baten auch um eine Rückmeldung auf die Frage: „Welche Veränderung bemerken Sie?“

Zwischen Oktober 2018 und Dezember 2019 wurden 850 Fälle registriert. Die qualitative Auswertung zeigte eine klare Zufriedenheit mit der Wirkung des Tapping sowie einen Rückgang der SUD-Bewertung. Die Studie zeigte eine signifikante Verbesserung der Wohlbefindenswerte. Darüber hinaus führte TTT zu bemerkenswerten Resultaten bei Personen mit schwerem und resistentem Bluthochdruck, die bereits mehrere blutdrucksenkende Medikamente einnahmen. Dieses Ergebnis war bahnbrechend.

2021 haben wir die Ethikfreigabe für eine vierte Studie unter wissenschaftlicher Leitung der Psychologin Dr. Peta Stapleton erhalten. Sie zielt darauf ab, über ein Online-Angebot drei verschiedene körperorientierte bzw. somatische Techniken zur Verfügung zu stellen, um Menschen zu helfen, die kürzlich eine sehr stressige oder belastende Situation im Beruf erlebt haben (z.B. Ersthelfer) oder eine traumatische Reaktion in ihrem täglichen Leben erlebt haben. Nähere Informationen zu dieser Studie finden Sie unter <https://worldwidestressrelief.org>.

Unsere Studie im Kongo

Gemeinsam mit Dr. Peta Stapleton von der Bond University in Australien konnten wir eine Studie über die Wirkung von TTT im Ostkongo durchführen, die in *OBM Integrative and Complementary Medicine* (2018) veröffentlicht wurde. Der Titel lautet *The Peaceful Heart 3-week Model of group training with Trauma Tapping Technique (TTT) for stress reduction in youth*. Wir haben die Studie in den Jahren 2016–2017 in einem Rehabilitationszentrum für Jugendliche, die von bewaffneten Gruppen als Kindersoldaten und Sexsklaven eingesetzt wurden, sowie in einigen normalen Schulen aus dieser konfliktbetroffenen Region durchgeführt, zusammen

mit unseren Kollegen Direktor Murhabazi Namegabe, den Sozialarbeitern Germando Kagomba Barathi und Placide Nkubito und den Psychologen Gaël Aksanti und Balibuno Barati.

Dr. Peta Stapleton berichtet über diesen Prozess:

Wie bereits in diesem Buch dargelegt, besteht eine der größten Herausforderungen für Versöhnungs- und friedensbildende Prozesse nach Krieg und Völkermord in der Traumatisierung der Bevölkerung bzw. deren posttraumatischen Stressreaktionen. Die Trauma-Tapping-Technik (TTT) wurde speziell entwickelt, um sprachbasierte Interventionen auf ein Minimum zu reduzieren, und wurde erfolgreich in Gruppensituationen eingesetzt, ohne die Teilnehmenden zu re-traumatisieren.

TTT wurde seit 2007 u.a. in Gruppen von Überlebenden und Tätern des Völkermordes in Ruanda und von kriegs- und geschlechtsspezifischer Gewalt im Kongo unterrichtet. Es gibt bisher noch keine Studie, die die Ergebnisse einer dreiwöchigen regelmäßigen Anwendung und einer Nachuntersuchung der möglichen Auflösung von Stress- und Traumasymptomen und Änderungen des allgemeinen Wohlbefindensindex evaluiert.

Ich war begeistert, als ich von den Gründern des Peaceful Heart Network, Ulf Sandström und Gunilla Hamne, gebeten wurde, eine Evaluation von TTT für junge Menschen in der Demokratischen Republik Kongo wissenschaftlich zu leiten. Wir konnten untersuchen, inwieweit eine dreiwöchige Selbsthilfeversion von TTT zur Stressreduktion effektiv sein würde.

An der Studie nahmen 77 Jugendliche teil, die sich für die Teilnahme an dem Programm entschieden. Die Altersspanne lag zwischen 10 und 30 Jahren und es waren zwei Standorte beteiligt. Eine Gruppe bestand aus 24 männlichen und 24 weiblichen Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 30 Jahren, die sich aus einem Rehabilitationszentrum, in dem sie zur Schule gingen, selbst für das Interventionsprogramm gemeldet hatten (n= 48; 68,8%). Das Transit- und Orientierungszentrum (Centre de Transit et d'Orientation) der Organisation BVES ist eine Einrichtung für demobilisierte Kinder aus bewaffneten Kräften und Gruppen in der Region Ostkongo. Typischerweise haben diese Jugendlichen aufgrund der Kriegsbedingungen keine Eltern.

Die zweite Gruppe bestand aus 19 männlichen und 10 weiblichen Ju-

gendlichen aus der gleichen Gegend mit konfliktbedingt belastenden Alltagsbedingungen von der Karhana High School, (n=29; 37.7%). Die Jugendlichen nahmen mit Unterstützung der Schule und dem Einverständnis der Eltern teil.

Alle Jugendlichen nahmen an einer ersten zweistündigen Gruppenbehandlungssitzung teil. Die Behandlungssitzung umfasste Traumatheorie und Traumasymptome, die Selbstanwendung der Tapping-Technik, die Unterweisung in der Atemtechnik und die Anwendung von Liedern, um sich die Technik leicht zu merken. Die Tapping-Technik wurde von den Therapeuten demonstriert und von den teilnehmenden Jugendlichen selbst angewandt. Über die darauf folgenden drei Wochen führten die Teilnehmenden unter Anleitung TTT an sich selbst als tägliche Übung durch.

Am Ende der drei Wochen wurden die Jugendlichen ermutigt, die Technik weiter anzuwenden und wir befragten sie nach sechs Monaten erneut, wie es ihnen ging.

Als wichtigste Parameter wollten wir messen, ob es eine Verringerung bei den Symptomen von Stresserfahrungen oder Traumata und eine Zunahme des allgemeinen Wohlbefindens gab. Wir befragten alle Beteiligten einschließlich der Lehrkräfte der Schule und der Eltern, wie sie sich beim Erlernen und Anwenden von TTT fühlten, um zu klären, ob sie irgendwelche Verbesserungen feststellten.

Im Verlauf des dreiwöchigen TTT-Programms berichtete die gesamte 77-köpfige Schülergruppe über eine signifikante Verbesserung des Wohlbefindens (12,12% Steigerung) und eine signifikante Reduktion von Stress- oder Traumasymptomen (6% Abnahme). Nach sechs Monaten gaben die Jugendlichen immer noch eine Reduktion ihrer Traumasymptome um 11,4 % an.

Darüber hinaus war auch das Feedback der anderen Beteiligten ermutigend.

Die Schule zeigte sich offen, TTT als Teil ihres laufenden pädagogischen Programms weiter zu nutzen, und stellte auch einen Rückgang von Schulverweigerung und Schulversagen fest:

Wir haben nach und nach einen unglaublichen Rückgang von Gewalt und Aggression in der Schule beobachtet, und zwar sowohl von Seiten der Schüler als auch seitens der Lehrer. Dank dieser verbesserten Beziehung und der Prüfungsergebnisse, die die Schüler seit der Einführung von TTT im letzten Jahr erzielten, hat TTT zu vielen Neuanmeldungen an unserer Schule geführt. Es gab einen deutlichen Rückgang der Fälle von Schulversagen und Schulabbruch, den wir mit mehr als 63,4% bewerteten, ein Rekord, den keine Schule in der Gegend jemals erreicht hat. Wir werden vom kommenden Schuljahr an TTT als eine zentrale pädagogische Aktivität an unserer Schule und für unsere Kinder einführen, und wir werden es in den lokalen Lehrplan als Kurs zur Persönlichkeitsbildung und Gesundheitsaufklärung für alle Klassenstufen und Klassen aufnehmen. Dies wurde im Schulentwicklungsausschuss auf der Grundlage der signifikanten Evaluationsergebnisse über die Auswirkungen von TTT beschlossen. (Vorsitzender der Schulvertretung)

Auch ein Mitglied der Elternvertretung berichtete Vergleichbares: Ob in der Schule oder zu Hause, die Kinder haben ihr Verhalten deutlich verändert und sind nicht mehr die kleinen Teufel, die wir vor einem halben Jahr kannten, sondern kleine Engel, mit denen wir gerne zusammen leben. Dieser Fluch, diese Dämonen, auf die wir das Verhalten unserer Schüler zurück geführt haben, sind dank eines einfachen und kostenlosen Witzes verschwunden: wir haben nichts bezahlt oder geopfert, sondern sind einfach nur glücklich zu sehen, dass sich unsere Kinder zu den Kindern entwickeln, die wir immer wollten. (Elternvertreter)

Die Schüler selbst bestätigten folgendes: Ich konnte nicht schlafen oder ein Haus allein betreten; ich hatte Tag und Nacht Angst. Ich fühlte mich ständig so, als ob mir etwas Schlimmes passiert wäre. Manchmal schrie ich, weil ich Dinge sah, die andere um mich herum nicht sehen konnten. Es fiel mir im Unterricht schwer zu lesen, weil ich oft mehr als zwei Stunden brauchte, um eine Seite fertig zu lesen. Oft verstand ich gar nicht was ich las oder konnte die Seite nicht fertig lesen, weil meine Gedanken noch woanders waren, abgelenkt von ich weiß nicht was. Das passiert jetzt nicht mehr. Nein! Das hat komplett aufgehört, ich wurde befreit und sozusagen upgedatet. Ich bin zum Pfarrer gegangen und habe oft gebetet, aber bis ich TTT gemacht habe, war

das alles vergeblich. Für mich ist TTT wie eine Mahlzeit, die ich jeden Tag esse. (Schüler, 15 Jahre alt.)

Im Rehabilitationszentrum kommentierte einer der Jungen: Ich war 10 Monaten im Gefängnis, verurteilt zu Zwangsarbeit und wochenlang ohne Essen. Ich war dort, weil ich Mitglied einer bewaffneten Gruppe war. Zur Strafe mussten wir Latrinen putzen. Nach meiner Entlassung aus dem Gefängnis ich konnte zehn Monate lang nicht schlafen. Am Anfang kam mir TTT wie einen Witz vor und ich habe es auch wie einen Witz angewandt, aber dann erklärte mir der Trainer, dass es eine nützliche Methode ist, die schon vielen Menschen geholfen hat. Ich probierte es aus, um es zu prüfen. TTT hat mich veränderte, weil es mir geholfen hat zu schlafen. Auch wenn mir viele schwere Gedanken im Kopf herum gingen, konnte ich TTT machen, um sie aufzulösen. Nach der Entlassung aus dem Gefängnis konnte ich nicht sprechen, weil ich in meinem Kopf immer noch in einem Gefängnis war. Aber dank TTT habe ich wieder angefangen zu sprechen. Jetzt esse ich auch viel mehr und bin auf eine gesunde Art und Weise gewachsen. (Ehemaliger Kindersoldat, 16 Jahre alt)

Der Arzt des Zentrums berichtete: Ich bin seit drei Monaten hier und im Uvira-Zentrum als Arzt und Gesundheitsberater tätig. Ich habe die Traumata hier gesehen und die sehr positiven Ergebnisse durch die Anwendung der Trauma-Tapping-Technik. Sie machen hier zweimal in der Woche TTT. Wenn sie aus der Armee oder von der Straße kommen, sind sie verschlossen und können nicht reden; sie sind gestresst und wollen sich nicht integrieren. Durch die TTT-Sitzungen mit Musik und den Übungen werden sie fröhlich und ausgelassen; es ist eine Aktivität, die nicht so ernsthaft wirkt, wenn man daran teilnimmt. Aus dem Blickwinkel der psychosozialen und medizinischen Hilfe zeigen sich großartige und positive Ergebnisse in ihrem Verhalten. Besonders diejenigen, die an Schlaflosigkeit litten, kommen und sagen, dass sie jetzt schlafen können. TTT hat nicht nur hier einen Platz, sondern auch in der Gesellschaft und im normalen Bildungssystem.

Wir sind im ganzen Land Opfer von Konflikten, deshalb gibt es einen Bedarf an Bewusstseinsbildung durch Seminare oder durch die Einladung an Menschen aus verschiedenen Teilen der Gesellschaft, in die Krankenhäuser

zu kommen. Auch das Fernsehen kann genutzt werden. Im Bildungssystem sollte TTT Lehrern und Schülern beigebracht werden. Man kann [als unterstützende Maßnahmen] viele Dinge machen wie z.B. Sport oder Musik, aber am Ende des Tages haben sich die Kinder dadurch nicht verändert, aber durch dieses [TTT] haben sie sich verändert. Es ist ein Schlüssel, um sich zu öffnen. (Dr. Olivier Bonane Murhabazi, MD, verantwortlich für die Gesundheitsbetreuung im BVES Rehabilitationscenter).

Insgesamt konnten wir durch diese Studie zeigen, dass TTT eine sehr nützliche psychologische Erste-Hilfe-Technik ist. Alle Beteiligten gaben an, dass das Programm für sie positiv und hilfreich war: Es ist wichtig, dass eine Gemeinschaft offen dafür ist, solch ein Programm nach Abschluss der Forschung weiter in ihr tägliches Leben einzubeziehen.

Dieses abschließende Feedback fasst den Erfolg der Forschung zusammen: *Wir haben eine Lebensweise entwickelt, die von unserer Umgebung geschätzt und um die wir von Kollegen beneidet werden. Das [TTT] hat die Fähigkeit, alle Mitglieder unserer Gemeinschaften, die stark von Post-Konflikt-Traumata betroffen sind, zu heilen und [die Traumata] zu beenden. [Wir sollten] TTT zu einer alltäglichen Übung machen, die jeder übernehmen und anwenden kann.*

Wenn Sie mehr über die aktuelle Forschung zu Tapping erfahren wollen, lesen Sie das Buch *The Science Behind Tapping* von Dr. Peta Stapleton. Ein Teil der o.g. Studie konnte dank der Förderung durch ACEP¹ abgeschlossen werden. Dafür sind wir dankbar.


1 ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology)

Der Peaceful-Heart-Ansatz bei posttraumatischem Stress¹

Seit Jahren wird die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) als chronisches Krankheitsbild betrachtet, das besonders nach kriegesischen Konflikten schwer behandelbar ist (Bou Khalil 2013). Die beiden gängigsten Behandlungsmethoden sind die kognitive Verhaltenstherapie (CBT – Cognitive Behavioral Therapy) und die Behandlung mit Medikamenten. CBT kann nach einer längeren Behandlungsdauer zu positiven Ergebnissen führen, aufgrund des expositorischen Charakters der Therapie besteht aber gleichzeitig ein Re-Traumatisierungsrisiko. Bei der medikamentösen Behandlung nehmen die Symptome bekanntermaßen vorübergehend ab, allerdings auf Kosten anderer Emotionen, die ebenfalls gedämpft werden. Gleichzeitig ist es lebensnotwendig, sich mit den Symptomen von posttraumatischem Stress zu befassen, weil sie Einfluss auf die persönliche Gesundheit und die Suizidneigung haben und für eine Reihe körperlicher Symptome ursächlich sein können wie z.B. chronische Muskel-Skelett-Schmerzen, Bluthochdruck, Hyperlipidämie², Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-

1 Dieser Aufsatz wurde als Diskussionspapier für die ACEP-Konferenz 2017 eingereicht.

2 Eine Fettstoffwechselstörung, die zu hohem Cholesterinspiegel führt



Peaceful Heart Network informiert
über TTT in Präsenz- und in
Onlineveranstaltungen.

Erkrankungen (Mc-Farlane 2010). Langfristig beeinträchtigen sie die Stabilität von Familien und der Gesellschaft.

Wenn beispielsweise in Ruanda mehr als drei Millionen Menschen an PTBS-Symptomen leiden (Gishoma et al., 2014), dann halten wir es für bedenkenswert, einen Schritt zurückzutreten und über die Anwendung einer Intervention nachzudenken, die mit wenig Schulungsaufwand in Krisengebieten oder bei belasteten Bevölkerungsgruppen genauso angewendet werden kann wie andere Erste-Hilfe-Techniken. Die Trauma-Tapping-Technik wurde aus der Technik, die Dr. Carl Johnson zur Behandlung von PTBS im Kosovo 2001 verwendet hatte (Johnson, Shala, Sejdijaj, Odell, & Dabishevci, 2001) weiterentwickelt, als er 2007–2008 mit uns in Ruanda zusammenarbeitete. Sie wurde speziell für die Weiterverbreitung entwickelt und es ist unsere Absicht, weitere Sichtweisen in die Debatte über Traumabehandlung und die Frage, wie mit PTBS umgegangen werden kann, einzubringen.

Psychologische Erste-Hilfe-Angebote werden zwar als angemessene Erstintervention angesehen, aber sie dienen keiner therapeutischen oder präventiven Funktion (Litz, Gray et al. 2002). Wenn im Zusammenhang mit psychischen Traumata von Erster Hilfe die Rede ist, geht es dabei vor allem um Sicherheitsaspekte wie z.B. die Förderung des Sicherheitsgefühls, Beruhigung, Selbstwirksamkeit (Wade, Howard et al. 2013). Wir schlagen vor, diese Interventionen routinemäßig um eine symptomreduzierende Technik wie TTT zu ergänzen, die Peer-to-Peer angewandt bzw. weitergegeben werden kann, insbesondere in Gebieten und Situationen, die mit Ruanda vergleichbar sind. Die Tatsache, dass die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) als langwierig, ja sogar als chronisch angesehen wird, stellen wir in Frage (Hogberg, Pagani et al. 2008). Nach unserer Erfahrung bleiben die Symptome ohne Behandlung dauerhaft bestehen, aber die Forschung hat gezeigt (Hong, Song et al. 2009), dass sie durch Amygdala-Depotenzierung aufgelöst werden können und einige Studien deuten darauf hin, dass dies durch sensorische Expositionsmethoden wie TTT erreicht werden kann (Ronald A. Ruden 2005).

Man kann kritisch hinterfragen, ob die Peer-to-Peer- oder Laien-Anwendung von Erster Hilfe bei Symptomen von posttraumatischem Stress gestattet werden sollte. Die Hauptbefürchtung für diesen Fall besteht da-

rin, dass eine Person während der Behandlung eine Abreaktion erleidet. Nach unserer Erfahrung kommt es bei der Anwendung von TTT nicht zu Abreaktionen, für deren Behandlung ein qualifizierterer Therapeut erforderlich wäre. Selbst wenn es in den angesprochenen abgelegenen Gebieten zu einer Abreaktion kommen würde, wäre eine Erste-Hilfe-Methode wie TTT mit großer Wahrscheinlichkeit weit und breit die einzige verfügbare Behandlung.

Wir halten es für nachlässig, ein Instrument wie TTT, das symptomreduzierende Wirkung gezeigt hat, nicht zu verbreiten, weil PTBS-Symptome wie Alpträume, intrusive Gedanken, Flashbacks etc., wie sie typischerweise von PTBS-Betroffenen erlebt werden, in Form eines sekundären Traumas auf die unmittelbare Umgebung übertragen werden können. Ferner kann die PTBS eines Familienmitglieds potenziell auf nachfolgende Generationen übertragen werden und die psychische Entwicklung der Kinder beeinträchtigen (Klaric, Kvesic et al. 2013).

Wir haben uns dazu entschieden, TTT allen Mitgliedern einer Community in einem Gebiet mit traumatischen Ereignissen ex juvantibus anzubieten, das heißt ohne vorherige PTBS-Diagnose. Wenn die meisten Menschen in einem betroffenen Gebiet direkt traumatischen Erfahrungen ausgesetzt waren, ist es wahrscheinlich, dass eine große Anzahl der Betroffenen Symptome mit signifikanter psychosozialer Bedeutung entwickelt, wie möglicher Substanzmissbrauch und andere negative gesundheitliche Folgen (Warner, Warner et al. 2013).

TTT wird eine Wirkung entfalten und ist mit wenig Aufwand und Kosten verbunden. Wir konzentrieren uns darauf, möglichst viele Menschen zu erreichen. Ein längeres, formelleres Verfahren zur Diagnose ihrer Symptome bräuchte mehr Personal und wäre mit mehr Verwaltungs- und Zeitaufwand verbunden. Außerdem wäre es in einigen Fällen möglicherweise auch re-traumatisierend.

Unsere Anwendungsergebnisse zeigen, dass eine einzige Sitzung der Erste-Hilfe-Methode Trauma-Tapping-Technik die subjektiven Symptome von posttraumatischem Stress signifikant zu verringern scheint. Unsere Ergebnisse und Erfahrungen aus der Arbeit seit 2007 in den genannten konfliktbelasteten Gebieten zeigen, dass TTT ein valider Ansatz ist, um die mentale und emotionale Gesundheit auf einer Erste-Hilfe-Ebene

in Postkonfliktgebieten zu verbessern. Wir laden dazu ein, Studien mit einem weiterentwickelten Projektdesign zu wiederholen und dabei die Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit der Teilnehmer zu überprüfen – entweder auf persönlicher Ebene oder durch Polizei- und Krankenhausberichte über das Level an allgemeiner Aggression und psychosozial veranlasster Gewalt oder die Suizidrate. Einerseits kann die Gewalterfahrung zu Symptomen einer posttraumatischen Störung führen, und andererseits gehören sowohl gewalttätiges Verhalten als auch Aggression zu den Symptomen von posttraumatischem Stress. Man könnte sagen, dass posttraumatischer Stress Gewalt beinhaltet (Begic und Jokic-Begic 2002).

Wir regen an, dass weitere Studien in Zusammenarbeit mit Forschern aus unterschiedlichen Fachgebieten wie z.B. Sozialwissenschaft, Gesundheitswesen und psychosozialer Gesundheitsversorgung durchgeführt werden.

Wir stellen die Hypothese auf, dass die regelmäßige Einbindung der Trauma-Tapping-Technik in den Tagesablauf als einfache, kostengünstige präventive Maßnahme geeignet ist, um die Lebensqualität von Menschen zu verbessern, die traumatischen Ereignissen ausgesetzt waren.

Quellenangaben

Begic, D. and N. Jokic-Begic (2002). "Violent behaviour and post-traumatic stress disorder." *Current Opinion in Psychiatry* 15(6): 623–626.

Bou Khalil, R. (2013). "Where all and nothing is about mental health: beyond posttraumatic stress disorder for displaced Syrians." *Am J Psychiatry* 170(12): 1396–1397.

Gishoma, Darius, Brackelaire, Jean-Luc, Munyandamutsa, Naasson, Mujawayezu, Jane, Mohand, Achour Ait, & Kayiteshonga, Yvonne. (2014). *Supportive-Expressive Group Therapy for People Experiencing Collective Traumatic Crisis During the Genocide Commemoration Period in Rwanda: Impact and Implications* (Vol. 2).

Hogberg, G., et al. (2008). "Treatment of post-traumatic stress disorder with eye movement desensitization and reprocessing: Outcome is stable in 35-month follow-up." *Psychiatry Research* 159(1–2): 101–108.

Hong, I., et al. (2009). "Extinction of cued fear memory involves a distinct form of depotentiation at cortical input synapses onto the lateral amygdala." *Eur J Neurosci* 30(11): 2089–2099.

Johnson, Carl, Shala, Mustafe, Sejdić, Xhevdet, Odell, Robert, & Dabishveci, Kadengjika. (2001). "Thought Field Therapy—Soothing the bad moments of Kosovo." *Journal of Clinical Psychology*, 57(10), 1237–1240. doi: 10.1002/jclp.1090

Klaric, M., et al. (2013). "Secondary traumatisation and systemic traumatic stress." *Psychiatr Danub* 25 Suppl 1: 29–36.

Litz, B. T., et al. (2002). "Early intervention for trauma: Current status and future directions." *Clinical Psychology-Science and Practice* 9(2): 112–134.

McFarlane, A. C. (2010). "The long-term costs of traumatic stress: intertwined physical and psychological consequences." *World Psychiatry* 9(1): 3–10.

Ronald A. Ruden, M., PhD. (2005). "Why Tapping Works A Sense For Healing." (March 2005).

Wade, D., et al. (2013). "Early response to psychological trauma What GPs can do." *Australian Family Physician* 42(9): 610–614. Warner, C. H., et al. (2013). "Identifying and managing posttraumatic stress disorder." *Am Fam Physician* 88(12): 827–834.

Wie F.A.S.T. am besten eingesetzt wird und weshalb

Vor kurzen haben wir ein Papier zu bewährten Praktiken veröffentlicht: Ein humanitärer Ansatz für bewährte Praktiken, Ethik und Wirksamkeit: Erste Hilfe bei Stress und Trauma (F.A.S.T.). Dieses Papier ist ein vorläufiger Bestandteil einer umfassenderen Forschungsarbeit, die aus dem Trauma-Symposium im Januar 2025 in Ruanda hervorgegangen ist, wo wir alle über die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und uns gemeinsam verpflichtet haben, zu formulieren, was gute Praxis und Sicherheit im humanitären Kontext ausmacht:

Sandström, U., Hamne, G., & Hodgson, K. (2025).

A Humanitarian Approach to Good Practice, Ethics and Efficacy: First Aid for Stress and Trauma (F.A.S.T.). Open Science Framework PsyArXiv: The Society for the Improvement of Psychological Science. 1–14.

https://doi.org/10.31234/osf.io/c85tb_v1 .

Glossar

9-Gamut-Verfahren

Das 9-Gamut-Verfahren (Neun-Gamut) ist eine Abfolge von Augenbewegungen und verbalen Übungen zur Aktivierung und zur Balance beider Gehirnhälften. Es wird im Rahmen von TFT sowie als separate Methode angewandt. Wir verwenden es gelegentlich, aber nicht als Teil der einfachen TTT-Sequenz.

Abreaktion

Eine Abreaktion oder Flooding entsteht, wenn jemand ein traumatisches Erlebnis noch einmal so durchlebt, als ob es sich wiederholen würde; eine Art Katharsis. Es gibt Therapien, die darauf abzielen, durch die Herbeiführung von Abreaktionen zu heilen. Wir haben jedoch bisher keine Notwendigkeit zur Herbeiführung von Abreaktionen oder Flooding zur Auflösung von traumatischen Stresssymptomen in einer TTT-Sitzung gesehen.

Achtsamkeit (Mindfulness)

Achtsamkeit ist ein Programm zur Stressreduktion, das von Jon Kabat-Zinn an der Medical School der University of Massachusetts entwickelt wurde. Es basiert auf einer Kombination aus Meditation, westlicher Psychologie und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Achtsamkeit hat sich als wirkungsvoll erwiesen, um Menschen bei der Bewältigung von Stress, Ängsten, Schmerzen und Krankheit zu helfen. Nach unserer Beobachtung hilft TTT Menschen dabei, achtsam zu werden.

Adrenalin

Adrenalin ist ein Hormon, das wir bei starkem Stress oder in aufregenden Situationen produzieren, u.a. wenn wir eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion erleben. Adrenalin stimuliert die Herzfrequenz, verengt die Blutgefäße und erweitert die Atemwege, wodurch die Blutzufuhr zu den Muskeln und die Sauerstoffzufuhr zu den Lungen erhöht wird. Langandauernde oder intensive Erfahrungen von Kampf-oder-Flucht-Situationen, die den Adrenalin Spiegel ansteigen lassen, machen uns geistig und körperlich unruhig, bis das Hormon aus unserem System verschwunden ist. TTT, Do-In, konstruktive körperliche Arbeit und die Blow-out-Technik können den Abbau der Stresshormone unterstützen, so dass wir uns entspannen können.

Albtraum

Ein Albtraum ist ein Traum, der eine unangenehme oder unerwünschte Reaktion hervorruft. Dies ist ein häufiges Symptom von posttraumatischem Stress. Viele Menschen sagen, dass ihre Albträume aufhörten, nachdem sie TTT angewendet haben.

Allergien

Eine Allergie ist eine überempfindliche Reaktion des Immunsystems. Symptome einer allergischen Reaktion sind z.B. rote Augen, Juckreiz, Schwellungen, laufende Nase, Ekze-

me, Nesselsucht oder ein Asthmaanfall. Eine Sitzung mit TTT kann manchmal allergische Symptome verringern oder auflösen. Es ist weitere Forschung notwendig, um herauszufinden, ob dies daran liegt, dass das Nervensystem beruhigt wird oder ob möglicherweise einige allergische Reaktionen auf die gleiche Weise konditioniert werden wie Symptome von traumatischem Stress.

Alpha-Theta-Atmung

Wenn Sie ganz bewusst tief in das Zwerchfell einatmen, den Atem zwischen Aus- und Einatmen etwas anhalten und dann etwa doppelt so lange ausatmen, wie Sie eingeatmet haben, können Sie den langsameren Alpha- und Theta-Gehirnwellen-Zustand erreichen, der ideal ist zur Entspannung, für geführte Fantasie- bzw. Traumreisen und für Hypnose. Wir verwenden die Alpha-Theta-Atmung zweimal zwischen den beiden TTT-Klopfunden einer vollständigen TTT-Sequenz.

Alpha-Wellen (siehe Gehirnwellenmuster)

AMPA-Rezeptoren

Synaptische AMPA-Rezeptoren in der Amygdala sind am Angstlernen beteiligt und werden potenziert, wenn eine traumatische Erfahrung kodiert wird. Sie bleiben kodiert und lösen auch nach dem Ereignis dieselben Angstreaktionen aus, es sei denn, sie werden mit einer Technik wie z.B. TTT depotenziert.

Amygdala

Die Amygdala besteht aus einer Gruppe von Neuronen, die sich tief im Hirnininneren befinden und nachweislich eine Schlüsselrolle bei der Verarbeitung von Emotionen spielen. Die Amygdala ist Teil des limbischen Systems. Bei Menschen und anderen Säugetieren ist diese subkortikale Hirnstruktur sowohl mit Angstreaktionen als auch mit Freude verbunden. Man vermutet, dass Zustände wie Angst, Autismus, Depression, posttraumatische Belastungsstörung und Phobien mit der Funktion der Amygdala in Verbindung stehen. Die Hauptthese von Dr. Ronald Ruden über sensorischen Expositionsbehandlungen (wie TTT oder Havening) geht davon aus, dass die Amygdala depotenziert wird und dadurch die Verbindung zwischen den sensorischen Erinnerungen an ein traumatisches Ereignis und den zugehörigen emotionalen und somatischen Reaktionen aufgelöst wird.

Amygdala-Hijacking

Wir haben ein Bewusstsein, das denkt, und ein Bewusstsein, das fühlt. Nach Goleman (1995) beschreibt die Forschung von Joseph Le Douarin die Rolle der Amygdala wie folgt: „... die Architektur des Gehirns gibt der Amygdala eine privilegierte Position als emotionaler Wächter, der in der Lage ist, das Gehirn als Geisel zu nehmen.“ Dieser Überlebensmechanismus erlaubt uns, auf Dinge zu reagieren, bevor das rationale Gehirn Zeit zum Nachdenken hat. Man hat festgestellt, dass die Amygdala bei Tieren in der Lage ist, in nur zwölf Tausendstelsekunden zu reagieren. Der ‚Radar‘ in der Amygdala scannt ständig unsere Umgebung nach etwas, was uns schaden könnte, und reagiert dann blitzschnell. Eine post-

traumatische Stressreaktion kidnapt (bzw. hijackt) quasi die Amygdala, die dann auf Reize reagiert, die dem kodierenden Erlebnis ähneln, indem sie die damals programmierten AMPA-Rezeptoren auslöst.

Angst

Angst ist ein Gefühl von Furcht, Sorge und Unbehagen, das oft von Muskelverspannungen, Unruhe, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen begleitet wird. Angst ist ein häufiges Symptom von emotionalem oder posttraumatischem Stress, das häufig mit TTT erfolgreich gelindert werden kann.

Autonomes Nervensystem (ANS)

Das autonome Nervensystem (ANS) ist ein Kontrollsystem, das unabhängig (autonom) vom Bewusstsein funktioniert, um lebenserhaltende Funktionen wie Herzfrequenz, Verdauung, Atmung, Speichelfluss, Schwitzen, Pupillenerweiterung, Wasserlassen, sexuelle Erregung und Schlucken zu kontrollieren. Die Kontrolle wird mit dem somatischen Nervensystem geteilt, das uns die bewusste Kontrolle ermöglicht. Die beiden Hauptunterabteilungen des ANS sind das sympathische Nervensystem (SNS) bzw. die Kampf-oder-Flucht-Unterabteilung und das parasympathische Nervensystem (PSNS) bzw. die Unterabteilung Ruhe und Verdauung, die beide stets kooperieren. Wir stellen fest, dass das autonome Nervensystem nach einer TTT-Sitzung häufig von selbst wieder ins Gleichgewicht kommt.

Besessenheit durch Dämonen

In vielen Glaubenssystemen wird dämonische Besessenheit als die geistige Besessenheit eines Individuums durch ein böses Wesen, das als Dämon bezeichnet wird, betrachtet. In manchen Gegenden wird das Verhalten einer Person mit emotionalen und posttraumatischen Stresssymptomen so wahrgenommen oder damit erklärt, dass sie von einem Dämon besessen seien. Die Durchführung einer TTT-Sitzung kann im wahrsten Sinne des Wortes ihr Leben retten, weil Besessenheit von Dämonen häufig gefürchtet und mit Aggression ‚behandelt‘ wird.

Beta-Wellen (siehe Gehirnwellenmuster)

Binnenflüchtlinge (siehe IDP - Internally Displaced Persons)

Blow-Out, Adrenalin Blow-Out bzw. Ausblasen

Eine einfache Übung zum Abbau von aufgestautem Adrenalin, Cortisol und Kohlendioxid nach einer Situation mit Anspannung, Angst oder Aggression (Kampf-oder-Flucht-Reaktion) ist der Blow-out bzw. das Ausblasen.

CBT - Cognitive Behavioral Therapy (siehe Kognitive Verhaltenstherapie)

Clean Language bzw. Saubere Sprache

Clean Language bzw. Saubere Sprache ist eine von David Grove über mehr als 30 Jahren

entwickelte Methode, um die Bedeutung der Metaphern eines Klienten herauszufinden und eine positive Veränderung herbeizuführen, und die aus einer kleinen Anzahl von spezifisch formulierten Fragen besteht.

Cortisol

Cortisol ist ein Hormon, das als Reaktion auf Stress ausgeschüttet wird, um Glukose für das Gehirn zur Verfügung zu stellen, indem es Energie aus gespeicherten Reserven erzeugt. Aktivitäten mit niedrigerer Priorität wie z. B. das Immunsystem werden heruntergefahren, um auf unmittelbare Bedrohungen reagieren und diese überleben zu können. Eine durch Stress verlängerte Cortisolausschüttung kann unerwünschte physiologische Veränderungen verursachen.

Crown Pull

Beim Crown Pull (manchmal auch als Kronenzug bezeichnet) ziehen Sie die Finger von der Mitte der Stirn einer anderen Person (oder sich selbst) nach außen zu den Schläfen. Der Crown Pull wirkt beruhigend und wird manchmal nach dem Karatepunkt in die TTT-Sequenz eingefügt.

Delta-Wellen (siehe Gehirnwellenmuster)

Depotenzierung

Man nimmt an, dass traumatischer Stress durch Angstkonditionierung in Form von induzierter Potenzierung von Oberflächen-AMPA-Rezeptoren (AMPA) an Ausgangssynapsen in der lateralen Amygdala verfestigt wird. Durch ihre Konditionierung lösen diese Rezeptoren bei jedem zum Zeitpunkt der Potenzierung (des traumatischen Ereignisses) vorhandenen Reiz Alarm aus. Man nimmt an, dass die Depotenzierung, d.h. die Umkehrung der durch die Konditionierung bedingten Potenzierung, ein zellulärer Mechanismus zur Furchtlöschung ist. Dies ist eine Theorie zur Erklärung des Funktionsmechanismus von TTT.

Do-In

Do-In ist eine japanische Selbstmassage-Übung, die den Körper mit Energie versorgt, das Nervensystem beruhigt und Widerstandsfähigkeit gegen Traumata aufzubauen hilft.

Dopamin

Dopamin ist ein Neurotransmitter, der ein wichtiger Bestandteil der Belohnungs- und Lustzentren des Gehirns und der kognitiven Wachheit ist. Dopamin unterstützt auch die Regulierung von Bewegung und emotionalen Reaktionen. Dopamin ermöglicht uns nicht nur, mögliche Belohnungen zu erkennen, sondern lässt uns auch bewusst auf sie hinarbeiten (Motivation). Menschen mit geringer Dopaminaktivität sind möglicherweise anfälliger für Suchtverhalten.

Emotion

Eine Emotion ist eine Aussage/Reaktion unseres Bewusstseins oder unserer Seele über/

auf etwas. Sie unterscheidet sich von einem Gefühl. Ein Gefühl entsteht, wenn etwas durch einen unserer Sinne wahrgenommen wird - zum Beispiel das Gefühl von Müdigkeit, Hunger, Glück, Druck oder Hitze. Es gibt Theorien, nach denen folgende fünf Emotionen in allen Kulturen vorkommen: Liebe, Hass, Freude, Kummer und Angst. Die Forschung zeigt, dass Emotionen eine Rolle spielen in der Kultur, beim sozialen Funktionieren, beim Temperament, der Persönlichkeit, der Gesundheit und an biologischen Variablen wie körperlichen Krankheiten beteiligt sind. Gefühle sind kurze Indikatoren, während Emotionen Stimmungen sind, die eine lange Zeit andauern können. Emotionaler Stress (Hass, Kummer, Angst) ist ein Beispiel dafür.

Emotional Freedom Techniques (EFT)

EFT ist vermutlich die bekannteste Version der Tapping- bzw. Klopfmethoden. Sie wurde von Gary Craig in den späten 1990er Jahren als vereinfachte Version von TFT entwickelt.

Empowerment bzw. (Selbst-)Ermächtigung

Im Wesentlichen geht es beim Empowerment darum, mehr Kontrolle über alle Aspekte des eigenen Lebens zu haben oder zu übernehmen. Wir betrachten die Trauma-Tapping-Technik als ein Empowerment-/ermächtigendes Werkzeug, denn sie ermöglicht es jedem, selbst einem Kind ohne Schulbildung, die Kontrolle über die eigenen Emotionen zu übernehmen und in der Lage zu sein, anderen dabei zu helfen, das ebenfalls zu tun. Sich vom Gewaltopfer, das Hilfe von Experten braucht, zum Überlebenden zu entwickeln, der auch anderen helfen kann zu heilen, die Vergangenheit hinter sich zu lassen und zu überleben, ist wirklich ermächtigend.

Energiepsychologie

Energiepsychologie ist ein Begriff, der EFT, TFT und andere Methoden umfasst, die sich bei der Erklärung ihrer Funktionsweise auf die Wechselwirkung zwischen dem Energiesystem des Körpers, wie es in der traditionellen chinesischen Medizin beschrieben wird, und dem Bewusstsein beziehen. Dieses Energiesystem umfasst gewöhnlich das, was als die Körpermeridiane beschrieben wird.

Epinephrin (siehe Adrenalin)

Erste-Hilfe-Technik

Eine Erste-Hilfe-Technik besteht im Allgemeinen aus einfachen und in einigen Fällen potenziell lebensrettenden Maßnahmen, die man mit minimaler Ausrüstung durchführen und jedem beibringen kann. Wir betrachten TTT als Erste-Hilfe-Technik bei emotionalen und posttraumatischen Stresssymptomen.

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) ist eine von Francine Shapiro entwickelte sensorische Expositionstherapie, die Augenbewegungen als sensorischen Hauptinput verwendet. EMDR wird normalerweise im Rahmen eines Protokolls durch-

geführt, bei dem die Klienten belastende Bilder erinnern, während sie eine von mehreren Arten beidseitigen sensorischen Inputs erhalten, wozu die Hin- und Herbewegung der Augen gehört. Die Anwendung von EMDR wurde ursprünglich zur Behandlung von Erwachsenen entwickelt, die an PTBS leiden. Es wird jedoch auch zur Behandlung von anderen Erkrankungen und bei Kindern eingesetzt.

First Aid Stress & Trauma – F.A.S.T.

Unser zentraler Baustein zum Umgang mit emotionalem und traumatischem Stress ist TTT. In unserem Werkzeugkasten First Aid Stress & Trauma haben wir zusätzlich eine Auswahl weiterer, vorwiegend körperorientierter Techniken zusammengefasst, die in Kombination mit TTT in unterschiedlichen Situationen und bei unterschiedlichen Zielgruppen angewendet werden können, um Erste Hilfe bei Stress und traumatischen Stresssymptomen zu leisten.

Flashback

Ein Flashback, auch als Rückblende bezeichnet, ist ein plötzliches, meist starkes Wiedererleben eines vergangenen Erlebnisses. Er ist ein häufiges Symptom von posttraumatischem Stress.

Flooding (siehe Abreaktion)

Frontaler Kortex

Der frontale Kortex ist das Hirnareal, in dem das logische, reflektierende und strategische Denken angesiedelt ist. Wenn wir unter extremem Stress stehen, in dem z.B. die Kampf- oder Flucht-Reaktion aktiviert ist, kann dieser Teil des Gehirns abgeschaltet werden, was auch als Amygdala-Hijacking bezeichnet wird. Mit Hilfe von TTT kann er wieder eingeschaltet werden.

Gamma-Wellen (siehe Gehirnwellenmuster)

Gefühl

Ein Gefühl ist eine Reaktion auf Sinneseindrücke, die real oder eingebildet sein können. Gefühle können sowohl körperliche Empfindungen als auch mentale Zustände umfassen. Zum Beispiel können Sie sich müde fühlen, hyperaktiv, nervös und hungrig sein. Die meisten Gefühle gehen vorüber, wenn sie mit Ruhe, Sicherheit und/oder Medikamenten behandelt werden.

Gehirnwellenmuster

Es gibt fünf Haupttypen der Gehirnwellenmuster, die mit dem Elektroenzephalogramm (EEG) gemessen werden können. In der Reihenfolge von höherer zu niedriger Frequenz sind es Gamma-, Beta-, Alpha-, Theta- und Delta-Wellen. Die Forschung geht davon aus, dass Gamma-Wellen zur bewussten Wahrnehmung beitragen. Die Beta-Wellen-Aktivität sieht man beim normalen Wachbewusstsein, einschließlich des konzentrierten oder ängst-

lichen Denkens. Man nimmt an, dass diese Muster die Aktivität des visuellen Kortex abbilden. Alpha-Wellen sind mit Entspannung verbunden, wenn die Augen geöffnet oder geschlossen sind, man aber noch wach ist. Theta-Wellen werden mit tiefgründigen Tagträumen, luzidem Träumen, leichtem Schlaf und Hypnose in Verbindung gebracht. Delta-Wellen treten im Tiefschlaf auf und es wird vermutet, dass sie an der Depotenzierung der Amygdala bei psychosensorischen Expositionsbehandlungen (Therapien) wie TTT oder Havening beteiligt sind.

Glutamat

Glutamat ist der wichtigste erregende (exzitatorische) Neurotransmitter an den Synapsen im zentralen Nervensystem. Es ist ein Molekül, das sich an postsynaptische Rezeptoren wie die AMPA- und NMDA-Rezeptoren bindet. In der Amygdala spielen diese Rezeptoren bei der Verknüpfung traumatischer Reize mit emotionalen Reaktionen. Es wird angenommen, dass diese Verbindungen bei der Anwendung von TTT depotenziert bzw. gelöst werden.

Gorilla-Tapping

Als Gorilla-Tapping bezeichnen wir ist das Klopfen unterhalb der Schlüsselbeine – auf dem gesamten oberen Teil des Brustkorbs. Es ist wirkungsvoll hinsichtlich der Auflösung von Ängsten und ist Teil der TTT-Sequenz.

Es kann auch als einzelne Technik zum Stressabbau verwendet werden und ähnelt dem, was Gorillas machen, wenn sie sich gut fühlen. Deshalb nennen wir es Gorilla-Tapping.

Havening

Havening ist eine psychosensorische Expositionstherapie für emotionalen und posttraumatischen Stress, die von Dr. Ronald Ruden entwickelt wurde. Sie ähnelt TTT in vielem und wir glauben, dass die von Dr. Ruden dargelegten Wirkmechanismen für beide Methoden zutreffen.

Heilung

Stressreaktionen, die von einem traumatischen Ereignis ausgelöst wurden, können 15 bis 20 Jahre oder länger anhalten. Heilung von Traumata oder traumatischem Stress definieren wir wie folgt: Es geht nicht darum, zu vergessen, was Ihnen widerfahren ist. Es geht darum, sich an das Erlebte erinnern zu können, ohne dass dadurch emotional belastende Reaktionen ausgelöst werden, die in der jetzigen Situation unangebrachten Stress verursachen.

Hypervigilanz

Mit Hypervigilanz wird ein Zustand beschrieben, in dem das Gehirn außerhalb des Stress-Toleranzfensters im Kampf-oder-Flucht-Alarmzustand ‚stecken bleibt‘. Dies macht sich durch dauerhaft erhöhte Wachsamkeit und Reaktivität bemerkbar und ist eine häufige Reaktion auf ein traumatisches Erlebnis oder auf Langzeitstress. Dieser Zustand geht mit Symptomen einher wie flache und schnelle Atmung, Schwitzen, Angst und ständige Gedanken an eine Katastrophe. Techniken wie TTT, Havening und beruhigendes Atmen können diesen Zustand beenden. Siehe auch Polyvagal-Theorie.

Hypnotherapie

Hypnotherapie ist eine Therapieform, die unter Hypnose mit dem Ziel durchgeführt wird, beim Klienten neue Reaktionen, Gedanken, Einstellungen, Verhaltensweisen oder Gefühle auszulösen: ein Bewusstseinszustand mit erhöhter Beeinflussbarkeit und leichterem Zugang zum Unterbewusstsein. Es gibt viele verschiedene Schulen und Traditionen der klinischen und experimentellen Hypnose. Wir halten TTT für eine unglaublich wertvolle Ergänzung zum Werkzeugkasten der Hypnotherapie.

Hypoarousal

Hypoarousal ist ein Zustand, in dem das Gehirn außerhalb des Stress-Toleranzfensters in einem Verteidigungsmodus ‚stecken bleibt‘. Dies äußert sich in Energiemangel, Apathie, Symptomen von Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit und einer Unfähigkeit zu handeln. Dies wird auch als dorsal-vagaler Erstarrungszustand bezeichnet. Mit sozialer Interaktion und aktiver Atmung kann man dem dorsal-vagalen Erstarren vorbeugen oder daraus herauskommen. Siehe auch Polyvagal-Theorie.

IDP – Internally Displaced Persons bzw. Binnenflüchtlinge

Binnenflüchtlinge sind Menschen, die gezwungen waren, aus ihrer Heimat zu fliehen, um bewaffneten Konflikten, Situationen allgemeiner Gewalt, Menschenrechtsverletzungen, Naturkatastrophen oder von Menschen verursachten Katastrophen zu entkommen, und die dabei noch keine international anerkannte Staatsgrenze überquert haben, also faktisch Flüchtlinge im eigenen Land sind.

Inhaltsunabhängig

Die therapeutische Arbeit mit einem Zustand oder einer Emotion, ohne den Versuch, dafür ein spezifisches auslösendes Ereignis oder eine Ursache zu finden, wird auch als ‚inhaltsunabhängiges Arbeiten‘ bezeichnet.

Kampf-oder-Flucht-Reaktion

Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion ist eine automatische biologische Reaktion auf akuten Stress, die verschiedene lebensrettende und verteidigungsoptimierende Mechanismen in unserem Körper-Geist-System auslöst. Dabei werden Adrenalin (Epinephrin), Noradrenalin und Cortisol in den Blutkreislauf ausgeschüttet. Dadurch wird die Durchblutung verstärkt und die Energiezufuhr in bestimmte Körpersystemen erhöht, während Systeme wie das Immunsystem und die Verdauung, die in dieser Situation weniger wichtig sind, in den ‚Wartungszustand‘ heruntergefahren werden. So ermöglicht es uns die Kampf-oder-Flucht-Reaktion, extreme Leistungen zu vollbringen.

Karatepunkt (Handkante)

Der erste Klopfpunkt, der bei der TTT-Sequenz verwendet wird, befindet sich auf der Handaußenkante (zwischen dem Ansatz des kleinen Fingers und dem Handgelenk) und wird auch als Karatepunkt bezeichnet.

Kindersoldat

In über zwanzig Ländern der Welt sind Kinder direkt in Kriege verwickelt. Ihrer Kindheit beraubt und oft grausamer Gewalt ausgesetzt, dienen aktuell schätzungsweise 200.000 bis 300.000 Kinder in bewaffneten Konflikten als Soldaten sowohl bei Rebellen Gruppen als auch bei Regierungstruppen (Quelle: Human Rights Watch 2007).

Kognitive Psychologie

Die kognitive Psychologie befasst sich mit mentalen Prozessen wie z.B. Aufmerksamkeitsspanne, Gebrauch von Sprache, Gedächtnis, Wahrnehmung, Problemlösung, Kreativität und reflektierendes Denken.

Kognitive Verhaltenstherapie bzw. CBT - Cognitive Behavioral Therapy

Die kognitive Verhaltenstherapie (CBT) ist ein psychotherapeutischer Ansatz, der auf einer Reihe von zielorientierten, systematischen Verfahren zur Exposition gegenüber den auslösenden Reizen aufbaut. TTT wird als potenzielle Ergänzung zu dieser Art von Therapie betrachtet, da es möglicherweise die durch eine Exposition ausgelösten emotionalen und physiologischen Reaktionen depotenzen kann.

Komplexes Trauma

Von einem komplexen Trauma spricht man, wenn die Symptome von posttraumatischem Stress über einen längeren Zeitraum und nicht unbedingt durch zusammenhängende Ereignisse entstanden sind. Auch Stressreaktionen im Rahmen von komplexen Traumata können durch die Mechanismen und Möglichkeiten von TTT aufgelöst werden.

Kongruenz

Das Wort Kongruenz kommt aus dem Lateinischen und bedeutet ‚Übereinstimmung‘. In unserem Kontext wird eine Person als kongruent bezeichnet, wenn Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühle in Übereinstimmung mit den Grundüberzeugungen der Person sind.

Limbisches System

Das limbische System ist ein Teil des Gehirns, der manchmal als Säugetier- oder emotionales Gehirn bezeichnet wird und in dem auch die Amygdala liegt. Siehe auch Amygdala.

Meditation

Das Wort Meditation hat in verschiedenen Situationen unterschiedliche Bedeutungen. Meditation wird schon seit vielen tausend Jahren in vielen religiösen Traditionen praktiziert. Meditation beinhaltet normalerweise das Bemühen um Selbstregulation des Bewusstseins. Meditation wird auch verwendet, um den Geist zu klären und Gesundheitsprobleme wie Bluthochdruck, Depressionen und Angstzustände zu beseitigen. TTT kann eine meditative Wirkung haben und viele Menschen fallen während einer Sitzung in Trance.

Meridiane, Körpermeridiane

Nach der traditionellen chinesischen Medizin wird der Körper von einem Netz aus Ener-

giekanälen durchzogen, die Meridiane genannt werden. Es werden vierzehn Hauptmeridiane beschrieben, die mit inneren Organen in Beziehung stehen und nach ihrer Beziehung zu den inneren Organen benannt sind. Auf den Meridianen befinden sich spezifische Behandlungspunkte, die für Akupunktur, Akupressur, Shiatsu und andere körperorientierte Behandlungen von somatischen Probleme verwendet werden. Es gibt etwa 400 Akupunkturpunkte.

Die chinesische Medizin geht davon aus, dass ein gestörter Energiefluss (Qi) zu körperlichen oder emotionalen Krankheiten führen kann. Sobald der Energiefluss korrigiert ist, beginnt die Person zu heilen. Aus dieser Theorie sind Praktiken wie Tai Chi, Yoga und Qigong hervorgegangen. Obwohl die Akupunktur nachweislich bei einer Reihe von Gesundheitsproblemen erfolgreich ist und in vielen medizinischen Behandlungen eingesetzt wird, konnte die Existenz der Meridiane bisher wissenschaftlich noch nicht nachgewiesen werden. Die TTT-Punkte liegen auf den Meridianen und stimmen mit bestimmten Akupunkturpunkten überein.

Metapher

Eine Metapher ist ein bildlicher Vergleich zwischen zwei verschiedenen Situationen oder Objekten, der mit dem Ziel angestellt wird, die daran beteiligten Mechanismen zu verdeutlichen bzw. zu erklären. Der größte Teil unseres Lernens nutzt Metaphern. Clean Language (Saubere Sprache) z.B. ist eine therapeutische Methode, die uns helfen soll, unsere Metaphern zu erkennen und zu verändern, damit wir unsere Beziehung zum Leben verändern können. Viele Erfahrungsberichte nach TTT-Sitzungen nutzen Metaphern bzw. eine bildhafte Sprache: „Eine Decke wurde angehoben“, „Ein Gewicht fiel von meinen Schultern“, „Die Geräusche in meinem Kopf hörten auf“, „Alles um mich herum wurde heller“.

Mindfulness (siehe Achtsamkeit)

Multiplikatoreffekt

In den Wirtschaftswissenschaften versteht man unter dem Multiplikator einen Proportionalitätsfaktor, der angibt, wie stark eine Startvariable eine Ergebnisvariable beeinflussen kann. Mit dem Multiplikatoreffekt beschreiben wir in diesem Buch den Effekt, dass TTT einer Anzahl (x) Personen als Erste-Hilfe-Methode beigebracht wird, die es jeweils wiederum einer Anzahl (y) Personen beibringen. Dadurch vervielfältigen sich die Wellen der Heilung um x mal y und so weiter.

Neuronen

Ein Neuron ist eine elektrisch erregbare Zelle (auch Nervenzelle genannt), die Informationen durch elektrische und chemische Signale verarbeitet und weiterleitet. Neuronen sind die Kernbestandteile des Nervensystems und spielen bei der Kodierung und Dekodierung von traumatischem Stress eine wichtige Rolle.

Neurotransmitter

Neurotransmitter sind die chemischen Verbindungen, die überall in unserem Gehirn und

unserem Körper Informationen übermitteln. Sie leiten Signale zwischen Nervenzellen, den sogenannten Neuronen, weiter. Zum Beispiel benutzt das Gehirn Neurotransmitter, um unserem Herz zu sagen, dass es schlagen soll, unserer Lunge, dass sie atmen soll, unserem Magen, dass er verdauen soll. Sie beeinflussen auch die Stimmung, den Schlaf, die Konzentration und das Gewicht und können, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten sind, verschiedenste Symptome verursachen. Wir haben festgestellt, dass die Wiederherstellung des Gleichgewichts im Nervensystem durch TTT gleichzeitig auch Atmung, Stimmung, Schlaf und Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflusst. Dies deutet darauf hin, dass auch auf der Neurotransmitter-Ebene ein Gleichgewichtszustand erzeugt wird.

NLP – Neurolinguistische Programmierung

Neuro-Linguistische Programmierung (NLP) ist eine Herangehensweise an Kommunikation, persönliche Entwicklung und Veränderung, die von Richard Bandler und John Grinder in den 1970er Jahren entwickelt wurde. Die Technik basiert auf der Überzeugung, dass eine Verbindung zwischen unseren neurologischen Prozessen („Neuro“), unserem Sprachgebrauch („Linguistik“) und unseren Verhaltensmustern („Programmierung“) besteht.

Nocebo

Der Noceboeffekt ist der durch einen negativen Glaubenssatz erzeugte negative Effekt auf die Gesundheit einer Person. Er ist das Gegenteil des Placeboeffekts.

Norepinephrin

Norepinephrin (auch Noradrenalin genannt) ist sowohl ein Hormon als auch ein Neurotransmitter und wird gesteuert durch das sympathische Nervensystem ausgeschüttet, um Blutungen zu stoppen, die Herzfrequenz, den Blutdruck und den Zuckerspiegel im Blut zu erhöhen. Es wird im Zusammenhang mit unserer Kampf-oder-Flucht-Reaktion ausgeschüttet. Wenn Symptome von posttraumatischem Stress erlebt werden, steigt gleichzeitig der Norepinephrinspiegel.

Oxytocin

Oxytocin ist ein Hormon, das typischerweise dafür bekannt ist, den Geburtsvorgang, die Milchproduktion, das Vertrauen und die Bindung zwischen Individuen zu unterstützen. Allerdings spielt Oxytocin eine komplexe Rolle und es ist auch an der Wahrnehmung von Furcht und Angst beteiligt. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass menschliche Berührung die Oxytocinproduktion anregt. Wir vermuten, dass ein Nebeneffekt von TTT eine Anregung der Oxytocinproduktion sein könnte, aber darüber muss noch mehr geforscht werden.

Palpitation

Unter Palpitation versteht man einen abnormalen Herzschlag, der unterschiedliche Ausprägungen haben kann, angefangen von ausgefallenen Schlägen bis hin zu beschleunigtem Herzschlag in Verbindung mit Schwindel oder Atembeschwerden. Palpitationen können durch posttraumatischen Stress, Angst, Panik, Adrenalinausstoß, Alkohol, Nikotin,

Koffein, Kokain, Amphetamine und andere Drogen, durch Krankheiten oder als Symptom einer Panikstörung ausgelöst werden. Bei Palpitationen kann TTT sehr wirkungsvoll sein.

Parasympathisches Nervensystem (PSNS)

Das parasympathische Nervensystem (PSNS), auch Parasympatikus genannt, ist eine Hauptunterabteilung des autonomen Nervensystems (ANS) und aktiviert die Ruhe- und Verdauungs-Funktionen, wenn die Umweltbedingungen keine sofortiges Handeln erfordern. Das PSNS begünstigt einen langsameren Herzschlag, eine langsamere Atemfrequenz, Ruhe, vermehrtes Schwitzen und Speichelfluss, kleinere Pupillen, verbesserte Entspannung und sexuelle Erregung. Die meisten Funktionen des PSNS werden automatisch ausgeführt. Einige, wie z.B. die Atmung, werden vom Bewusstsein mitgesteuert.

Peer-to-Peer

Im Computerkontext wird als Peer-to-Peer-Netzwerk eine Netzwerkarchitektur bezeichnet, in der einzelne Knoten im Netzwerk (Peers genannt) sowohl als Anbieter als auch als Nachfrager von Ressourcen agieren, im Gegensatz zu einem zentralisierten Client-Server-Modell, bei dem Client-Knoten den Zugriff auf Ressourcen anfordern, die von zentralen Servern bereitgestellt werden. In diesem Buch bezeichnen wir unsere Art, TTT zu lehren, als Peer-to-Peer-Modell der Verbreitung.

Pfadfinder-Karten

Die Pfadfinder-Karten sind ein Set aus bebilderten, von NLP inspirierten Coaching-Karten, die wir zusammen mit dem Künstler Osenele Ukpan entwickelt haben, um unabhängig von Sprachkenntnissen und Bildungsniveau durch metaphorische Assoziationen innere Lösungen für eine Herausforderung herauszufinden.

Phobie

Eine Phobie ist eine übermächtige Angst vor einem Stimulus, der möglicherweise gar nicht gefährlich ist. Oft kann eine TTT-Sitzung eine Phobie auflösen, besonders wenn TTT angewendet wird, während die phobische Angst aktiviert ist.

Placebo

Placebo ist die positive heilende Wirkung eines positiven Glaubenssatzes.

Polyvagal-Theorie

Der Name Polyvagal-Theorie wurde abgeleitet von ‚polus‘, was viele bedeutet, und ‚vagus‘, was wandernd bedeutet. Der Vagus ist der zehnte Hirnnerv, dessen zwei ‚Äste‘, der dorsale und der ventrale, durch den Körper verlaufen. Diese beiden Äste regen an bzw. steuern das Herz, die Lunge, den oberen Verdauungstrakt und andere Organe des Brust- und Unterleibs Bereichs. Die Theorie dient als Grundlage für Werkzeuge zur Arbeit mit Traumata und sozialer Bindung und basiert darauf, wie das Nervensystem auf Reize reagiert, die zwischen Sicherheit und Gefahr variieren.

Wenn der dorsale Vagusnerv die Körperfunktionen herunterfährt, löst das Erstarren oder

Dissoziation aus. Außer Herz und Lunge werden vom dorsalen Ast auch die Körperfunktionen unterhalb des Zwerchfells beeinflusst und er ist an Verdauungsproblemen beteiligt. Der ventrale Zweig beeinflusst die Körperfunktionen oberhalb des Zwerchfells und dient dem sozialen Bindungssystem.

Der Begriff Neurozeption wurde von Stephen Porges, dem Schöpfer der Polyvagal-Theorie, geprägt. Er beschreibt, dass wir unsere Umgebung ständig auf Anzeichen von Sicherheit oder Gefahr absuchen, auch ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Unsere Intuition warnt uns, wenn jemand in unserer Nähe potenziell Probleme verursachen oder uns verletzen könnte. Als Reaktion auf ein Trauma sehen wir möglicherweise Gefahren, wo es keine gibt, weil unsere Sinne in höchster Alarmbereitschaft sind. Dies bezeichnet man als Hypervigilanz. Möglicherweise bleiben wir auch in einem Abwehrzustand wie ‚Erstarren‘ oder ‚Umfallen‘ stecken, was als Hypoarousal bezeichnet wird.

Der Vagus kann über den Körper angesprochen werden, z.B. mit Techniken wie TTT, Havening oder durch die Atmung und natürlich jede andere Körperaktivität wie Bewegung, Tanz, Yoga, Singen.

Posttraumatische Belastungsstörung - PTBS

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) bzw. im englischsprachigen Raum PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) ist eine Diagnose, die eine Reihe Symptomen beschreibt, die bei einer Person auftreten können, die ein oder mehrere stark belastende (traumatische) Ereignisse erlebt hat wie z.B. Unfälle, sexuelle Übergriffe, Verlust eines geliebten Menschen oder Krieg. Die Symptome sind vielfältig und umfassen z.B. Flashbacks, Hypererregung, emotionale Taubheit/Duldungsstarre, Depression und Angstzustände. Wir betrachten PTBS eher als einen Alarmsignal, das zurückgesetzt werden muss, und weniger als eine Störung und bezeichnen es daher als posttraumatischen Stress.

Posttraumatischer Stress

Als posttraumatischen Stress bezeichnet man eine Stressreaktion, die ausgelöst wird oder anhält, nachdem das traumakodierende Ereignis vergangen ist, so als ob das Ereignis immer noch stattfindet. In der Praxis sprechen wir von posttraumatische Stress, wenn Ihnen eine emotional aufgeladene Erinnerung oder Reaktion aus der Vergangenheit in Situationen, die Sie nicht kontrollieren können, immer wieder in den Sinn kommt und Sie auf verschiedene Weise in Bedrängnis bringt. TTT dient dazu, diese Reaktion zu lindern.

Posttraumatisches Wachstum

Positive psychologische Veränderung, die als Ergebnis des Kampfes mit sehr herausfordernden Lebensumständen entsteht, bezeichnet man als posttraumatisches Wachstum. Sehr oft wird durch Anwendung einer Depotenzierungsmethode wie z.B. TTT die Abkopplung der emotionalen Reaktionen von den traumatischen Erinnerungen ermöglicht und so die Menschen stärker gemacht als vor den Erlebnissen.

Psychologisches Trauma

Ein psychologisches Trauma ist ein Konditionierungsreflex in unserem (Unter-)Bewusst-

sein, der sich als Folge eines stark belastenden Ereignisses bildet, das wir damals so wahrgenommen haben, dass es zu diesem Zeitpunkt kein Entkommen oder keine Lösung gab.

Psychosensorik

Psychosensorik beschreibt unsere mentale Wahrnehmung und Interpretation von Sinnesreizen. TTT gehört zum Feld der psychosensorischen Expositionsbehandlungsmethoden.

Resilienz

Resilienz ist unsere Fähigkeit, uns anzupassen und unser Leben neu zu gestalten, nachdem wir extremen Stresssituationen und Tragödien ausgesetzt waren. Es wird davon ausgegangen, dass wir diese Fähigkeit trainieren können und dass sie auch in Notzeiten entsteht. Sie entsteht aus einer Kombination von Verhaltensweisen, Gedanken und Handlungen, die erlernt werden können.

Re-Traumatisierung

Von Re-Traumatisierung spricht man, wenn die negativen Auswirkungen eines Ereignisses durch eine erneute Exposition verstärkt werden. Dies ist einer der Gründe, weshalb TTT-Trainer keine verbale Beschreibung der Erfahrungen eines Klienten erfragen, weil das nie notwendig ist.

Saubere Sprache (siehe Clean Language)

Sekundäres Trauma

Ein sekundäres Trauma ist eine Form von posttraumatischem Stress, der durch den Kontakt mit traumatisierten oder leidenden Personen am Arbeitsplatz oder im Bekanntenkreis zustandekommt. Jeder, der mit traumatisierten Personen arbeitet oder im Einflussbereich von traumatisierten Personen lebt, sollte sich dieses Risikos stets bewusst sein und zur Prävention bei sich und seinen Kollegen präventiv TTT oder anderen Methoden zum Stressabbau anwenden.

Selbstmedikation

Von Selbstmedikation spricht man, wenn eine Person regelmäßig eine Substanz oder ein Verhalten einsetzt, um ein häufig nicht bewältigtes, nicht diagnostiziertes körperliches oder psychisches Leiden zu lindern – zum Beispiel Trinken, um Ängsten zu entkommen oder Glücksspiel, um niedrige Dopaminwerte zu erhöhen. Wir empfehlen die Anwendung von TTT, wenn das Verlangen nach der Substanz/dem Verhalten auftritt oder das Gefühl, das Verlangen zu haben, vorhanden ist.

Sensorisch

Ein sensorisches System besteht aus sensorischen Rezeptoren, wie den neuronalen Bahnen in unserem Nervensystem und Teilen des Gehirns, die an der sensorischen Wahrnehmung beteiligt sind. (Siehe auch Sinne).

Sensorische Expositionstherapie

Eine sensorische Expositionstherapie beruht a) darauf, dass man einer emotionalen Reaktion auf einen Reiz ausgesetzt wird und b) auf einer Intervention, die über eines oder mehrere unserer sensorischen Systeme vermittelt wird. (Siehe auch Sinnesorgane).

Serotonin

Serotonin ist ein Neurotransmitter, eine chemische Verbindung, die an der Weiterleitung von Signalen zwischen verschiedenen Bereichen des Gehirns beteiligt ist. Die meisten Gehirnzellen werden entweder direkt oder indirekt von Serotonin beeinflusst. Dazu gehören Gehirnzellen, die mit Stimmungen, sexueller Erregbarkeit und Funktion, Appetit, Schlaf, Gedächtnis und Lernfähigkeit, Temperaturregulierung und bestimmten sozialen Verhaltensweisen verknüpft sind. Serotonin kann auch die Funktion unseres Herz-Kreislauf-Systems (Herz/Blut), die Muskelfunktion und verschiedene Elemente des endokrinen (hormonellen) Systems beeinflussen. Zwar geht die Forschung davon aus, dass Serotoninmangel eine Rolle bei Depressionen spielt, aber es gibt bisher keine Möglichkeit, den Serotoninspiegel im lebenden Gehirn zu messen.

Sexuelle Sklaverei

Sexuelle Sklaverei ist ein Verbrechen in Form von Versklavung, die erzwungene sexuelle Handlungen beinhaltet. Im Gegensatz zum Verbrechen der Vergewaltigung, das ein abgeschlossenes Delikt darstellt, handelt es sich bei sexueller Sklaverei um eine andauernde Straftat. Sowohl sexuelle Sklaverei als auch Vergewaltigung sind traumatische Erlebnisse, die auch noch viele Jahre später zu Stresssymptomen führen können, oft ausgelöst durch eine weitere, manchmal unabhängige traumatische Erfahrung.

Sinne

Lebewesen nehmen die Welt durch ihre Sinne wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tastsinn und Gleichgewicht bzw. Bewegung wahr. Alle Erinnerungen werden durch die Sinne kodiert bzw. gespeichert. Dies kann zum Beispiel die Wahrnehmung eines Geruchs oder eines Anblicks sein und die Person wird sofort an eine Situation in der Vergangenheit erinnert. Jede Sinneswahrnehmung kann als Auslöser sowohl für angenehme als auch für unangenehme Erinnerungen wirken. Wenn ein traumatisches Erlebnis kodiert wird, werden alle Details des traumatischen Moments als Teil der Erinnerung abgespeichert. Dadurch ist es möglich, dass ein einzelnes wahrgenommenes Detail das traumatische Erlebnis erneut aktiviert. Depotenzierungstechniken wie TTT trennen die emotionalen Reaktionen von der Erinnerung ab und ermöglichen einer Person somit die Wahrnehmung der Details ohne dass die Stressreaktion ausgelöst wird.

Somatisch

Das Wort ‚somatisch‘ kommt aus dem Griechischen und bedeutet ‚vom Körper‘, d.h. es bezieht sich auf den Körper im Gegensatz zu Bewusstsein, Verstand, Seele oder Geist. In der Medizin äußert sich eine somatische Krankheit als körperliche, nicht als psychische Krankheit. Wenn körperliche Symptome auftreten, für die keine ausreichende organische

Ursache gefunden werden kann und psychische Faktoren eine wesentliche Rolle spielen, spricht man von einer psychosomatischen Störung. TTT wird auf die resultierenden unerwünschten Empfindungen oder Emotionen angewandt und zielt darauf ab, sowohl körperliche als auch psychische Aspekte zu beeinflussen.

Somatisches Gedicht

Das Somatische Gedicht ist ein spezifisches Gedicht, das wir als Einleitung zu einem TTT-Gruppentraining einsetzen, um sicherzustellen, dass alle Teilnehmenden eine Verbindung zu den Körpersinnen (Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken) herstellen, die mit Erinnerungen an emotionalen oder traumatischen Stress in Verbindung stehen.

Stress

Als Stress wird eine Reaktion auf etwas bezeichnet, das als Bedrohung für unser Wohlergehen wahrgenommen wird. Eine Stressreaktion kann körperliche, mentale und/oder emotionale Auswirkungen haben. In kleinen Dosen ist Stress ein Bestandteil der normalen Rückkopplungsmechanismen im Leben. Wenn man über längere Zeit zu viel Stress ausgesetzt ist, kann das zu medizinischen Problemen wie Angstzuständen, Reizdarmsyndrom (IBS - Irritable Bowel Syndrome), Verspannungen, Aggressionen und posttraumatischem Stress führen. Diese Symptome verschwinden häufig nach und nach als Ergebnis von wenigen gezielten TTT-Sitzungen.

Stress-Toleranzfenster

Wenn Sie sich innerhalb Ihres Fensters der affektiven Toleranz bzw. Ihres Stress-Toleranzfensters befinden, sind Gehirn und autonomes Nervensystem im Gleichgewicht, Ihre Sicherheit ist nicht bedroht und Ihr Geist wird sich spielerisch, lösungsorientiert und sozial verhalten. Wenn Sie aus Ihrem Stress-Toleranzfenster herausfallen, können Sie ggf. im Zustand der Hypervigilanz oder der Hypoarousal gefangen bleiben.

Subkortex

Der Subkortex ist das Hirnareal, das an der motorischen Kontrolle und dem Erlernen von Fähigkeiten beteiligt ist. Er hat drei Hauptbereiche: das limbische System, den Thalamus und den Hypothalamus. Das limbische System ist an der Erkennung und dem Ausdruck von Emotionen beteiligt, wobei die Amygdala für die Kampf-oder-Flucht-Reaktion und der Hippocampus für Lernen, Lachen und positive Gefühle zuständig ist. Der Thalamus ist das wichtigste sensorische Relais für alle Sinneseindrücke außer dem Geruchssinn und der Hypothalamus ist für Körpertemperatur, Hunger, Sexualverhalten und Durst zuständig.

SUD – Subjective Units of Distress bzw. Subjektive Belastungseinheiten / SUD-Skala

SUD steht für Subjective Units of Distress bzw. Subjektive Belastungseinheiten. Die SUD-Skala ist eine subjektive Skala zur Einstufung einer emotionalen Reaktion, anhand der eine Person ihre Belastung bewertet. Die Skala reicht von 0–10, wobei 0 für keine Belastung/Beeinträchtigung und für 10 die maximale Belastung/Beeinträchtigung steht. Die Bewertung wird vor und nach der Anwendungen einer Intervention durchgeführt, um sowohl für

die behandelnde und auch für die behandelte Person ein Feedback über die Wirkung der Intervention zu geben.

Sympathisches Nervensystem (SNS)

Das sympathische Nervensystem (SNS), auch Sympatikus genannt, ist Teil des autonomen bzw. vegetativen Nervensystems (ANS) und beeinflusst unwillkürliche Körperfunktionen wie Herzfrequenz, Blutdruck, Atmung und Stoffwechsel. Seine primäre Aufgabe ist die Mobilisierung der Kampf-oder-Flucht-Reaktion des Körpers. Es ist jedoch auch auf einem Grundlastniveau dauerhaft aktiv, um die Homöostase bzw. die physiologischen Grundfunktionen aufrechtzuerhalten. Eine anhaltende Überaktivierung des SNS kann zu Symptomen posttraumatischen Stresses beitragen. Es wird angenommen, dass TTT dabei helfen kann, die Aktivität des SNS zu regulieren und in einen ausgewogeneren Zustand zurückzuführen.

Symptom

Als Symptom kann jede Emotion, Unausgeglichenheit oder Krankheit definiert werden, die vom Patienten bemerkt und als Ausdruck von oder Hinweis auf etwas Drittes betrachtet wird, das dafür ursächlich ist. Ein Symptom weicht von den normalen Funktionen oder Wahrnehmungen einer Person ab.

Zum Beispiel kann Niesen ein Symptom für eine Erkältung, eine allergische Reaktion oder das Einatmen von Niespulver sein. In unserem Kontext sprechen wir von Symptomen von emotionalem oder posttraumatischem Stress. Hierzu gehören u.a. Symptome wie Selbstmedikation, Flashbacks, Alpträume, Angstzustände, Hoffnungslosigkeit, Tunnelblick. Die meisten dieser Symptome können durch eine oder mehrere TTT-Sitzungen gelindert werden.

Synapse

Im Nervensystem transportiert ein Neuron seine chemischen und elektrischen Signale durch eine Struktur, die Synapsen genannt werden. Die Synapsen stellen die Verbindungen von einer Zelle zu einer anderen her. Die AMPA-Rezeptoren (siehe AMPA-Rezeptoren) sind postsynaptische Rezeptoren in der Amygdala.

Taoismus

Der Taoismus ist eine philosophische, ethische und religiöse Tradition chinesischen Ursprungs. Der Taoismus beschreibt etwas, was sowohl die Quelle als auch die treibende Kraft hinter allem ist. In der taoistischen Tradition finden sich viele hilfreiche Sprichwörter und Geschichten, die wir in TTT-Workshops ab und zu zitieren.

Tapas-Akupressur-Technik (TAT)

Tapas-Akupressur-Technik (TAT) ist eine Methode zur Behandlung von Traumasymptomen, bei der eine Hand auf den Hinterkopf und die andere auf die Stirn gelegt wird. Alternativ werden drei Finger auf bestimmte Akupunkturpunkte rund um den oberen Teil der Nase gelegt.

Tapping, Klopfakupressur bzw. Klopfen

Die Wirkung einer sensorischen Behandlung durch Tapping bzw. Klopfen auf Akupunkturpunkte in einem psychotherapeutischen Kontext wurde erstmals von Dr. Roger Callahan beschrieben. Ausgehend von der von ihm entwickelten Thought Field Therapy (TFT) wurden zahlreiche weitere Varianten entwickelt, deren gemeinsames zentrales Element das Stimulieren von ausgewählten Akupunkturpunkten durch Berühren, Massieren oder Klopfen, das sogenannte Tapping ist. Im deutschsprachigen Raum werden derartige Behandlungsmethoden auch als Klopfakupressur oder Klopfen bezeichnet.

Theta-Wellen (siehe Gehirnwellenmuster)

Thought Field Therapy (TFT) bzw. Gedankenfeldtherapie

Thought Field Therapy (TFT) bzw. Gedankenfeldtherapie war die erste Methode, die Tapping bzw. Klopfen zur Heilung von Symptomen von emotionalem Stress einsetzte. Sie wurde von Dr. Roger Callahan in den frühen 1980er Jahren entwickelt. Im Vergleich zu TFT kann TTT als eine nonverbale Erste-Hilfe-Variante beschrieben werden, die auf anderen Vorannahmen über die beteiligten Mechanismen beruht.

Trauma-Tapping-Technik (TTT)

Die Trauma-Tapping-Technik, kurz TTT genannt, ist eine sensorische bzw. psychosensorische Expositionstechnik zur Linderung von emotionalen und posttraumatischen Stresssymptomen, die als Erste-Hilfe-Technik für die Weitergabe/Weiterverbreitung durch Multiplikatoren optimiert ist.

TTT-Sequenz

Eine TTT-Sequenz besteht aus zwei Klopfunden auf die 15 TTT-Punkte (TTT-Klopfunden), jeweils gefolgt durch zwei tiefe Atemzüge (Alpha-Theta-Atmung). Bei Bedarf können weitere TTT-Klopfunden durchgeführt werden, bis der Klient zur Ruhe gekommen ist.

TTT-Song

TTT kann mit Hilfe eines Songs bzw. Liedes gelehrt und angewendet werden, was bei großen Gruppen sehr effektiv ist.

Tunnelblick

Als Tunnelblick bezeichnet man den Verlust des peripheren Sehens, der zu einem tunnelförmigen Blickfeld führt, und oft aufgrund einer Stressreaktion im Autonomen Nervensystem auftritt. Der Tunnelblick gehört zu den Symptomen, die durch eine TTT-Sitzung verschwinden können.

Überleben

Überleben heißt am Leben zu bleiben. Alle Lebewesen haben angeborene Überlebenssysteme und -strategien. Dauerhaft erregte Überlebensmechanismen führen zu ständiger Wachsamkeit. TTT ist geeignet, solche 'übererregte' Überlebensmechanismen auf

das Normalniveau zurückzusetzen, damit sie auf einem normalen Niveau weiterarbeiten können.

Vertrauen

Vertrauen ist ein Zustand, in dem man sich einer Sache sicher ist, zum Beispiel, dass eine Hypothese oder Vorhersage richtig ist oder dass eine bestimmte Vorgehensweise im Vergleich zu anderen die beste oder effektivste ist.

Vikarielles Trauma (siehe Sekundäres Trauma)**Völkermord**

Völkermord bzw. Genozid ist ein Begriff für die systematische und vorsätzliche Vernichtung einer ethnischen, religiösen oder nationalen Gruppe.

Wissenschaftliche Methode

Die wissenschaftliche Methode ist eine Technik, die verwendet wird, um etwas Unbekanntes in der Natur zu untersuchen und neues Wissen zu gewinnen. Sie basiert auf empirischen und messbaren Beweisen.

Wissenschaftliche Theorie

Eine wissenschaftliche Theorie ist eine Erklärung für etwas in der Natur, die auf Erkenntnissen beruht, die durch eine wissenschaftliche Methode gewonnen wurden. Sie muss auch durch Experimente und/oder Beobachtungen reproduzierbar sein und so bestätigt werden können.

Bücher zum Nachschlagen und zur Inspiration

- A long way gone*, Ishmael Beah, Harper Perennial, 2008
- A Time for New Dreams*, Ben Okri, Rider, 2011
- Awareness, The Perils and Opportunities of Reality*, Anthony de Mello, Image Books, Doubleday, 1992
- Black Swan: The Impact of the Highly Improbable*, Nassim Nicholas Taleb, Random House Trade, 2010
- Clean Language*, Judy Rees, Wendy Sullivan, Crown House Publishing, 2008
- Dancing in the Glory of Monsters*, Jason Stearns, PublicAffairs, 2012
- David vs Goliath: Underdogs, Misfits, and the Art of Battling Giants*, Malcolm Gladwell, Little, Brown & Company Hachette Book Group, 2013
- Energy Medicine: How to use Your Body Energies for Optimum Health and Vitality*, Donna Eden and David Feinstein, Piatkus Books, 2008
- Energy Tapping for Trauma*, Fred Gallo, New Harbinger Publications, 2007
- Everything you need to know to feel Go(o)d*, Candace Pert, Hay House Inc, 2007
- Feeding your Demons*, Tsultrim Allione, Hay House UK Ltd, 2009
- Four Hour Work Week*, Timothy Ferris, Vermilion, 2011
- Getting Past Your Past – Take Control of Your Life With Self-Help Techniques from EMDR*, Francine Shapiro, Rodale Incorporated, 2013
- Healing Trauma*, Peter Levine, Sounds True, 2008
- Heart of Darkness*, Joseph Conrad, 1899
- Indian Handbook of Hypnotherapy*, Drs Bhaskar and Rajni Vyas, Concept Publishing, 2009
- King Leopold's Ghost*, Adam Hochschild, Mariner Books, 1998
- Managing Groups – The Inside Track from Good to Great*, Michael Grinder, Michael Grinder & Associates, 2008
- Man's search for Meaning*, Victor E. Frankl, Ebury Publishing, 2008
- Mapping The Mind*, Rita Carter, Phoenix, 2010
- Mindfulness Meditation for Everyday Life*, Jon Kabat Zinn, Piatkus, Judy Publishers, 1994
- Missbruk, trauma och samsjuklighet: bemöta och behandla*, Stefan Sandström, Gothia 2019
- Molecules of Emotion – Why you feel the Way you feel*, Candace Pert, Scribner Book Company, 1999
- Peace is Every Step*, Thich Nhat Hanh, Bantam Books, 1992
- Stop The Nightmares of Trauma: Thought Field Therapy, the Power Therapy for the 21st Century*, Roger Callahan, 2000

Sway: The Irresistable Pull of Irrational Behaviour, Ori & Brom Brafman, Broadway Business, 2009

Tao Teh King, Lao zi, translation by Aleister Crowley, Askini Publishers, 1976

Tapping the Healer Within, Roger Callahan, McGraw-Hill Contemporary, 2002

Tapping - Self-Help with the Transformative Power of Energy Psychology, David Feinstein PhD & Donna Eden, Sounds True, 2024

Tattoos on the Heart – The Power of Boundless Compassion, Gregory Boyle, Free Press, 2011

The Antelope's Strategy: Living in Rwanda After the Genocide, Jean Hatzfeld, Picador, 2010

The Big Book of NLP Techniques, Shlomo Vaknin, 2008

The Biology of Belief – Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles, Bruce Lipton, Hay House Inc, 2011

The Body Keeps the Score, Bessel van der Kolk, Penguin Books Ltd, 2015

The Healing Wisdom of Africa, Malidoma Patrice Somé, Tarcher, 1999

The Logic of Life, Tim Harford, Abacus, 2009

The Long Road Turns to Joy, Thich Nhat Hanh, Full Circle, 1996

The Origins of Neurolinguistic Programming, edited by John Grinder, Frank Pucelik, Crown House Publishing Ltd, 2013

The Power of Now, Eckhart Tolle, Hodder Paperback, 2005

The Promise of Energy Psychology, David Feinstein, Donna Eden, Gary Craig, Tarcher/Penguin, 2005

The Rainbow Machine, Andrew Austin, Real People Press, 2007

The Science behind Tapping, Dr Peta Stapleton, Hay House, 2019

The Survivors Club, Ben Sherwood, Hachette UK, 2009

The Way to Happiness, Dalai Lama and Howard C. Cutler, 1998

The Wisdom of no Escape and the Path of Loving Kindness, Pema Chödrön, Shambala Classics, 1992

Waking the Tiger, Healing Trauma, Dr. Peter Levine, North Atlantic Books, 1997

We wish to inform you that tomorrow we will be killed with our families, Philip Gourevitch, Picador, 2000

What is the What, Dave Eggers, McSweeney's, 2007

When the Past is Always Present – Emotional Traumatization, Causes and Cures, Dr. Ronald A. Ruden, Taylor & Francis, 2010

Where There is No Doctor – A Village Care Handbook, David Werner, Carol Thuman, Jane Maxwell, Macmillan Education Ltd, Edition of 1993

Stimmen zu diesem Buch

Bert Fellows, MA, emeritierter Direktor, Psychologischer Dienst
Schmerzbehandlungszentrum von Paducah, USA

Durch ihre jahrelange praktische Erfahrung mit den komplexesten Fällen von posttraumatischem Stress haben Gunilla und Ulf es meisterhaft geschafft, die verschiedenen Klopftechniken zu einer revolutionären interventionellen Erste-Hilfe-Technik zu verfeinern, die den Hoffnungslosen Hoffnung und den Machtlosen Selbstermächtigung bringt. Sie haben diese Methode Trauma-Tapping-Technik (TTT) genannt. Es ist eine Erste-Hilfe-Technik für den Bereich der Emotionen, die einerseits so verblüffend einfach, unkompliziert und vielseitig einsetzbar ist und andererseits so kraftvoll und effektiv, dass sie selbst stark traumatisierte Menschen von ihren Leiden und ihrer Verzweiflung befreien kann, manchmal innerhalb einer einzigen 15- bis 25-minütigen Sitzung, manchmal wunderbarerweise noch schneller.

Diese eindrucksvoll durchgängigen Ergebnisse widersprechen allen Erwartungen des rationalen, logischen, traditionellen Denkens, das „Das ist unmöglich“ schreit! Aber die Ergebnisse von Ulf und Gunilla sprechen eine andere Sprache und bestätigen, dass diese Ergebnisse nicht nur möglich, sondern auch glaubhaft sind. Diese Beobachtungen erinnern uns daran, dass man es einst für unmöglich hielt, eine Meile in unter vier Minuten zu laufen. Dann tauchte 1954 Roger Bannister auf und lief zum ersten Mal eine Meile in weniger als vier Minuten. Nachdem diese Hürde einmal überwunden wurde, ist es normal geworden, eine Meile in unter vier Minuten zu laufen. Genauso wird die schnelle Heilung von schweren Traumata alltäglich werden, wenn der Welt bewusst wird, dass die Hürde der Vorstellung, dass eine schnelle und dauerhafte Trauma-Auflösung unmöglich ist, bereits überwunden wurde und dass TTT an der Spitze dieser Entwicklung steht.

Darüber hinaus haben sie die Lehrbarkeit von TTT durch eine spezifische Art von Gruppeninterventionen demonstriert, die kulturelle und Sprachbarrieren überwindet und ihren Zuhörern immer wieder vermittelt, dass hier Hilfe zur Selbsthilfe gelehrt wird, damit die Zuhörer lernen, sich selbst zu helfen. Wenn sie TTT einmal gelernt haben, dann brauchen sie

keine Hilfe von Lehrern mehr. Ihre Formulierungen zielen stets auf Selbstermächtigung, Eigenständigkeit und Selbstwirksamkeit und werden selbst in ernstesten Situationen immer humorvoll und mit guter Laune vorgetragen.

TTT ist eine schöne Technik, die sicher und einfach strukturiert ist, ohne an irgendwelche starren, dogmatischen Verfahrensregeln gebunden zu sein. Vielmehr lässt sie sich mit mitfühlender Präsenz an die jeweiligen Rahmenbedingungen anpassen, denn es geht dabei mehr um die Wertschätzung des Individuums und weniger um ein striktes Behandlungsziel. TTT ist ein wunderbares Beispiel für adaptive und kreative Flexibilität. Das Ergebnis von TTT ist Selbstermächtigung auf höchstem Niveau, wie die vielen ergreifenden Geschichten des Triumphs über das Trauma beweisen.

In unserer hochkomplizierten und gestressten Welt haben wir großen Bedarf an einfachen Selbstmanagement-Werkzeugen, die Lösungen bewirken können. Die meisten von uns sind ständig auf der Suche nach solchen Werkzeugen, um ihr Leben zu verbessern. Aber wir sind so beschäftigt, dass wir nur an Werkzeugen interessiert sind, die topaktuell, effektiv, getestet, bewährt, leicht zu erlernen, schnell wirksam, übertragbar und erschwinglich sind. Weil wir im Informationszeitalter leben, werden uns permanent von allen Seiten solche Werkzeuge angepriesen und die Herausforderung besteht darin, die Goldnuggets aus dem Sand zu waschen. TTT ist ein solches Nugget.

Ob Sie nun Sozialarbeiter, Psychologe, Psychiater, Berater für psychische Gesundheit oder Anbieter von anderen Gesundheits- und Sozialdienstleistungen sind, für eine staatliche Organisation oder ehrenamtlich arbeiten oder ob Sie diese Technik im Ehrenamt nutzen wollen, um hilfsbedürftigen und interessierten Personen zu helfen, Sie werden TTT als ein nützliches, effektives und leicht zu erlernendes, praktisches Werkzeug kennenlernen. Sie können es auch an sich selbst anwenden und damit sollten Sie wahrscheinlich anfangen, damit Sie selbst erfahren, wie magisch TTT sein kann. Wenn Sie noch mehr Information brauchen als dieses Buch enthält, dann finden Sie auf der Webseite des *Peaceful Heart Network* eine Menge weiterer Informationen einschließlich Links zu YouTube-Demonstrationen und anderen Quellen.

Wenn Sie auf der Suche nach einem lebensverändernden Werkzeug sind, das einfach ist, mit minimalem Schulungsaufwand leicht vermitteln-



Gunilla beim Hundeschlittenfahren im Norden von Schweden

bar ist, ohne dass Sprach- oder Kulturbarrrieren überwunden werden müssen, das sich leicht durch Gruppenangebote und -trainings verbreiten lässt, das die Selbstermächtigung in den Mittelpunkt stellt, dann ist die Traumata-Tapping-Technik das Richtige für Sie und dieses Buch ist Ihre Eintrittskarte.

Fangen Sie hier an und beginnen Sie die Reise. Sie werden es nicht bereuen.

John Grinder

Mitentwickler der Neurolinguistischen Programmierung (NLP)

Es ist furchtbar, die Gewalt des Krieges zu erleben. Und viele Menschen können bezeugen, dass diese Erfahrungen oft dauerhaft präsent bleiben und die Überlebenden immer wieder aus der Gegenwart heraus und zurück in das Wiedererleben des überlebten Schreckens reißen. So ein Leben in der Vergangenheit, solche starken Regressionen in das Wiedererleben des Erlittenen führen dazu, dass alle Erfahrung in der Gegenwart durch den Filter der unbewusst reaktivierten Niederlagen der Vergangenheit wahrgenommen werden. Diese Menschen müssen große Anstrengungen unternehmen, um diese Vergangenheit hinter sich lassen zu können und sich mit Anmut und Kraft in eine Zukunft aufzumachen, die sie selbst wählen und gestalten.

Sie sind Gefangene ihrer ganz persönlichen Geschichte – ihre tägliche Erfahrung wird durch das Prisma ihrer Vergangenheit verzerrt und korumpiert durch Ereignisse, die sie sich nicht ausgesucht haben. Sie haben die Schrecken des Krieges überlebt, nur um dann in den Erinnerungen an das Überlebte gefangen zu sein.

Es stellt sich die Frage, wie man solchen Menschen helfen kann, sich von diesen wiederkehrenden Erfahrungen zu befreien, die ihr posttraumatisches Erleben dominieren. Glücklicherweise gibt es dazu viele Möglichkeiten – viele bewährte Interventionstechniken können die Unterstützung bieten, die diese Menschen suchen. Leider stehen den Menschen, die diese Unterstützung brauchen, die für die Anwendung dieser Interventionsmuster qualifizierten Fachleute in der Regel nicht zur Verfügung.

Ich konnte Gunilla Hamne und ihren Kollegen Ulf Sandström bei der

Demonstration ihrer Tapping-Protokolle, einem der vielen zur Traumabewältigungsarbeit angebotenen Interventionstechniken, beobachten. Ich habe von ihnen und anderen Anwendern ausnehmend positive Berichte über ihre Arbeit in verschiedenen Teilen der Welt erhalten, vor allem in jenen Teilen Afrikas, die unter völkermordenden Kriegen gelitten haben.

Diese Berichte veranlassen mich, die Arbeit zu unterstützen, die sie und ihre Kollegen tun. Ihre Arbeit hat das Leben vieler Menschen auf eine sehr positive Weise berührt. Und sensibel für die kulturellen Unterschiede zwischen ihrer Heimatkultur (Skandinavien) und den unterschiedlichen Kulturen in den verschiedenen Teilen Afrikas, haben sie gemeinsam mit ihren afrikanischen Kollegen verschiedene Interventionsformen (Rhythmus, Bewegung und Gesang) entwickelt, die die von ihnen angewandte Tapping-Technik unterstützen und in ihrer Wirkung verstärken. Ihrem Engagement und ihre höchst positiven Absicht, den Menschen in Afrika Befreiung von den Verwüstungen der jüngsten Kriege und der damit einhergehenden Traumata zu ermöglichen, gilt meine tiefe Hochachtung.

Dr. Carl Johnson

Schreckliche Ereignisse passieren jeden Tag. Manches sind Naturkatastrophen; viele passieren zufällig; aber viele sind auf die Schwächen der Menschheit zurückzuführen und sie sind brutal. Diejenigen, die ein traumatisches Ereignis erlebt haben, können darin mental gefangen bleiben und damit unfähig zur vollen Handlungsfähigkeit in der Gegenwart sein. Sie haben eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Die Wahrnehmung des inneren Selbst wird eingeschränkt. Der Zugang zum Geist wird von einer anhaltenden Obsession durch die Vergangenheit blockiert und durch kräftezehrende Bemühungen, den Kummer zu bewältigen.

Die Ausdrucksrichtung einer Person mit PTBS wird weitgehend durch den emotionalen Kern der Störung bestimmt. Dessen Hauptkomponente ist leider Wut. Bei meiner Arbeit in Gebieten mit menschengemachten Verwüstungen ist mir aufgefallen, wie viele Menschen von Wut erfüllt und bereit sind, sie auszuleben. Die Intensität der Emotion und sogar ihr Ursprung können weitgehend unbewusst sein. Das Verhalten vieler Betroffener ist daher häufig durch irrationale Entladungen dieser überwältigenden

Wut charakterisiert oder durch hitzige Überreaktionen auf Situationen, die verständlicherweise etwas ärgerlich sind. Kriminelle und terroristische Organisationen rekrutieren gerne PTBS-Opfer, von denen einige bereitwillige Rekruten sind.

Interessanterweise haben viele der Betroffenen das traumatische Ereignis, das sie zu beherrschen scheint, nicht selbst erlebt, sondern haben ihr PTBS-Syndrom von denjenigen geerbt, die es erlebt haben. Sie werden von etwas beeinflusst, das sie nicht identifizieren oder verstehen können, und sie leben es instinktiv aus.

Ich spreche hier von der Ursache-Wirkungs-Beziehung von traumatischem Leid und Gewalt. Traumatisches Leid kommt aus vielen Quellen und Richtungen. Oft ist es unbewältigt und je mehr unbehandeltes PTBS in der Welt auftritt, desto wahrscheinlicher wird Krieg. Jedermann ist davon bedroht und es müssen Lösungen gefunden werden.

Doch es gibt Hoffnung. Ich habe während meiner Arbeit mit PTBS-Patienten wunderbare Heilungen erlebt – im Kosovo, in Ruanda und in der Demokratischen Republik Kongo, bei der Zulu-Nation in Südafrika und bei amerikanischen Kriegsveteranen. Vom Augenblick der Heilung an begann eine lebensverändernde Wandlung der Persönlichkeit. Zum Beispiel verwandelten sich Männer, die jahrelang ihre Ehefrau und Kinder eingeschüchtert hatten, in sanfte, fürsorgliche Familienmitglieder. Ein Mann, der sich nach den alten Tagen des Guerillakrieges sehnte, engagierte sich nun aktiv für den Frieden. Und Menschen, die verachtet und gemieden wurden, weil sie ständig böse waren, ernteten auf einmal positive Kommentare von ihren bisherigen Kritikern. Durch die Behandlung und Heilung wurden diese Menschen nicht mit Liebe geimpft. Der liebevolle Geist war die ganze Zeit da, war aber verdunkelt durch den allgegenwärtigen Stress in Folge der vergangenen Ereignisse.

Nachdem ich unzählige Fälle solcher Heilungen beobachtet hatte, war ich überzeugt, dass Gott vielen Unruhegebieten dauerhaften Frieden bringen würde, sobald er genug Heiler gefunden hätte, die er für diese Aufgabe einsetzen könnte. Ich erkannte, dass meine bevorzugte, präzise Methode [Callahans Gedankenfeld-Therapie-Diagnostik] nicht geeignet war, um die Massen mit einer individuellen Einzelbehandlung zu erreichen. Ich hoffte, dass jemand auftauchen würde, der ein derartiges Programm ent-

wickeln und organisieren könnte, das Traumata in großem Stil würde leiten können.

Gunilla Hamne nahm 2006 Kontakt mit mir auf, und schon bald arbeiteten wir zusammen in Ruanda und behandelten Überlebende des Völkermordes von 1994. Einige Ruander waren in Verstecken Zeugen der Morden an ihren Familien und Freunden geworden. Die Überlebenden, auch die, die schwer verwundet und für tot zurück gelassen worden waren, haben unermesslich unter dem Überlebensschuld syndrom gelitten. Offensichtlich ist das Kernproblem dieser Bevölkerung eine äußerst heikle Angelegenheit. Damit einem Berater vertraut und eine Intervention gestattet wird, ist eine behutsame Herangehensweise, die aufrichtiges Mitgefühl zeigt, ist ein absolutes Muss. Gunilla Hamne, die sehr zugewandt ist, konnte das Vertrauen der Menschen gewinnen. Meine Kommunikation mit Ulf Sandström hat mich davon überzeugt, dass auch er sehr behutsam handelt. Gunilla und Ulf sind beide motiviert und sie teilen eine Vision. Ihre Absichten sind wunderbar und ihre Integrität ist über jeden Zweifel erhaben.

Gunilla und ich behandelten ruandische Überlebende individuell mit einer weiterentwickelten Gedankenfeldtherapie. Als die ersten 150 Personen ihre Heilungsziele erreicht hatten, wurden alle Behandlungssequenzen, die notwendig gewesen waren, dokumentiert, dann analysiert und in einen ziemlich langen Behandlungsalgorithmus eingeordnet, der für diese Patientengruppe entwickelt wurde. Dieser Algorithmus war in Ruanda sehr erfolgreich und hatte selbst in benachbarten afrikanischen Ländern Erfolg.

TTT wurde als Antwort auf die praktischen Herausforderungen anders konzipiert. Angesichts des großen Multiplikatorenbedarfs, um die breite Masse der traumatisierten Menschen zu erreichen, musste eine Behandlungsmethode gefunden werden, die sich die verfügbaren Multiplikatoren – viele davon Kinder – leicht merken und bei anderen anwenden können. Wie Sie in diesem Buch entdecken werden, hat sich TTT dabei sehr gut bewährt. Ich denke, Sie werden dieses Buch genießen und sich hoffentlich meinem Beifall für Gunilla Hamne und Ulf Sandström und ihr Engagement für ein großflächig verfügbares Hilfsangebot anschließen. Es gibt eine solide Multiplikatoreninfrastruktur und ich glaube, dass sie leis-

tungsfähig genug sein wird, um ein sich entfaltendes und wirkungsvolles Programm zur Friedensentwicklung zu unterstützen.

Dr. Rajni und Dr. Bhaskar Vyas

Gynäkologe und Chirurg, Stammzellenforscher, Hypnotherapeuten, Indien

Altruismus ist Überfluss: Überfluss hat keine Grenzen. Ein Hoch auf die Entdecker der Trauma-Tapping-Technik.

Pastor Dr. James Movel Wuye und Imam Dr. Muhammad Nurayn Ashafa

Geschäftsführende Direktoren, Interfaith Mediation Centre, Nigeria

Dieses Buch sollte jeder lesen, der Mitgefühl für Menschen hat, die durch Natur- oder menschengemachte Katastrophen in unsicheren Verhältnissen leben müssen. Es ist aus der langjährigen praktischen Erfahrung in diesem Themenfeld entstanden, die unsere traumatisierte Welt heute braucht. Der in diesem Buch beschriebene Werkzeugkasten ist vielseitig, leicht anwendbar und unkompliziert. Er kann von Friedensvermittlern, Mediatoren, Leitern religiöser Gemeinschaften, lokalen staatlichen und zivilgesellschaftlichen Akteuren gleichermaßen genutzt werden. Aus unserer Erfahrung als Friedensstifter haben sich die Methoden aus diesem Buch als wirkungsvoll und transformativ erwiesen.

Dr. Alan Channer

Dokumentarfilmer mit dem Schwerpunkt Friedensbildung und Versöhnung, UK/
Kenia

Innere Verletzungen sind häufig konflikterhaltende Faktoren. Deshalb ist dieses Buch eine wichtige Lektüre für Akteure, die in der Traumabewältigung oder auch in der Konflikttransformation arbeiten.

Ronald Ruden MD, PhD, Entwickler der Havening Techniken, USA

Die außergewöhnlichste Eigenschaft des in Trauma-Tapping-Technik vorgestellten Materials ist die Leichtigkeit, mit der die Trauma-Tapping-

Technik (TTT) gelehrt und erlernt werden kann und gleichzeitig ihre heilende Kraft. Dieses Buch ist voll bewegender Beispiele von Menschen, die sich selbst von den Folgen der schrecklichen Ereignisse aus ihrer Vergangenheit geheilt haben. Es ist inspirierend zu lesen, wie Hamne und Sandström mit Hilfe von TTT Heilung in viele verschiedene Weltgegenden bringen, die durch Krieg und Grausamkeit verwüstet wurden. Sie beschreiben, wie diese Methode in großen Gruppen genutzt werden kann und dadurch zu einem effizienten, kulturneutralen und sprachunabhängigen Werkzeug wird. Dieses Buch ist ein Geschenk für die Welt, es sollte überall gelesen und angewendet werden, wo es Leid gibt.

Andrea Slotte-Wikström, Sozialpädagogin, Finnland

Dieses Buch ist wirklich interessant. Die Sprache macht menschliche Wärme erfahrbar. Der Inhalt ist unkompliziert und gleichzeitig hoch professionell. Als Sozialpädagogin wende ich TTT an und kenne aus eigener Erfahrung die ruhige Atmosphäre, die sich nach einer TTT-Sitzung einstellt, wenn die Menschen innerlich zur Ruhe kommen. Deshalb ist es bedeutungsvoll und wichtig, die Verbreitung dieser Methode zu fördern.

Judith Simon Prager, PhD, Mitentwicklerin von Verbal First Aid

Es gibt zu viele Orte und Situationen, wo Menschen unsagbare Grausamkeiten und Leid erlebt haben und wo Traumata offensichtlich lebenslange Wunden verursachen. Was wäre, wenn wir „auf unsere Finger zählen“ könnten, um unsere Unversehrtheit zurückzuholen, die schlimmen Erinnerungen loszulassen und unser Leben und unseren Seelenfrieden zurückzubekommen?

Kann ein Trauma wirklich so einfach aufgelöst oder gelindert werden? Mit Tapping, manchmal ergänzt durch Singen, unter vier Augen, in Gruppen und überall – sogar, wie Sie sehen werden – im Zug zwischen zwei Haltestellen?

Mit diesem Buch halten Sie das Geheimnis der Heilung mit Ihren Fingerspitzen in der Hand. Voll mit Anleitungen, persönlichen Erfahrungen und den Forschungsergebnissen dazu, vermittelt es die fröhliche Einfach-

heit, mit der TTT den Schmerz wie eine magische Brise wegläst und damit Erholung und Erneuerung ermöglicht.

Treten Sie ein in die TTT-Welt und erleben Sie, was so viele lernen und erleben. Drücken Sie es an Ihr Herz und lesen Sie es anschließend. Ihre Seele und alle, mit denen Sie dieses Wissen teilen, werden sehr froh sein, dass Sie es getan haben.



Eugénie Mukamazimpaka in Kiziguro,
Ruanda, Organisatorin einer Frauengruppe

Danksagung

Dieses Buch ist den Überlebenden von unvorstellbaren Kriegsverbrechen, Völkermord und seelischer Not aller Art gewidmet, die wir in Ruanda, Afghanistan, Uganda, Sierra Leone, Kanada, Finnland, im Südsudan, Tschad und Kongo, in Schweden und vielen anderen Ländern getroffen haben. Danke für Ihr Vertrauen, dass Sie uns erlauben, Sie zu lehren, wie Sie sich selbst und Ihre Community unterstützen können. Danke, dass Sie uns bewiesen haben, dass die Trauma-Tapping-Technik (TTT) eines der nützlichsten Werkzeuge ist, um traumatische Stressreaktionen herunterzufahren und auszuschalten. Sie haben uns gezeigt, dass Heilung möglich ist.

Ein besonderer Dank geht an Dr. Carl Johnson, ohne den die Entwicklung von TTT nie stattgefunden hätte, und an unsere Brüder und Schwestern in Ruanda: Robert Ntabwoba, Murigo Veneranda, Jacques Sezikeye, Godelieve Mukasarasi und Didacienne Mukahabeshimana. Unendlicher Dank an unsere Kollegen im Kongo: Germando Kagomba Barathi und Amani Matabaro, die jungen Frauen, Christine Shuler Deschryver und den Rest der Mitarbeitenden der City of Joy, den kreativen Kindern bei ASO, die ehemaligen Kindersoldaten, die Mitarbeiter und Murhabazi Namegabe bei BVES. Und allen unseren Trauma-Tapperinnen und Trauma-Tappern: Salim Rajani in Afghanistan, Cherif Choukou und Clément Abaifouta im Tschad, John Njoroge und Emmily Korir in Kenia, Ajing Chol Giir und Maketh Kuot Deng im Südsudan, Masu Sesay und Lilian Morsay in Sierra Leone, und allen anderen, die wir getroffen und mit denen wir TTT geteilt haben. Dank auch an Judith Simon Prager, Alan Channer, Pastor Dr. James Movel Wuye, Imam Dr. Muhammad Nuryan Ashafa, Florrie Widén, Göran Gunér, Mia Hallberg, Maj Stoddard, Gerard Oselele Ukan, Åsa Ottosson, Mats Ottosson, Martina Lindroos, Fredrik Praesto, Nils Ola Nilsson, Benoit Charlebois, Rob Nelson, unsere fantastische Layouterin Marina Wiking, herzlichen Dank für die Arbeit von Tom Oberbichler, Chris Pape, Bert Fellows, John Grinder, Ronald Ruden, John Obonyo, Placide Nkubito, Dr. Peta Stapleton, Santosh Bandhari, Osoque Daktari, Dr. Siyana Mahroof-Shaffi, Kristin Miller, Nawar Alolabi, ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology), Gwyneth Moss und

Anna K. Nelson. Dank auch an Melodie Sandström, Annika McKillen, Agneta Sandström, Moa Hamne, Anders Sandström und den Rest unserer Freunde und Familien und unsere wunderbar ausdauernden Korrekturlesenden Anna G. Hildenbrand Wachtmeister, Judith Simon Prager und Dr. Fred Gallo (englische Ausgabe). Ebenso danken wir unserem ehrenamtlichen deutschen Übersetzungs- und Gestaltungsteam für sein unermütliches Engagement, das die deutsche Ausgabe ermöglicht hat. Wenn Sie nicht im Druck erwähnt werden, sind Sie höchstwahrscheinlich auf unserer Webseite erwähnt und definitiv in unseren Herzen eingeprägt.

In Liebe,

Gunilla Hamne und Ulf Sandström

ACEP Humanitarian Award



Wir freuen uns, dass wir im Mai 2017 den Humanitarian Award der ACEP (Association of Comprehensive Energy Psychology) für die weltweite Verbreitung von TTT erhalten haben. Die Psychologin Diana Badilla, die zusammen mit Dr. Kristin Holthuis einen maßgeblich Beitrag zur Einführung von TTT in Costa Rica geleistet hat, überreichte den Preis:

Heute Abend stehe ich hier, um die Arbeit von zwei wunderbaren Menschen zu würdigen. Sie haben eine Tapping-Methode entwickelt, die sich von anderen durch ihren sozialen und humanitären Ansatz auszeichnet. Diese Technik hat es ermöglicht, dass sich die Energie-Psychologie in costaricanische Regierungsinstitutionen ‚einschleichen‘ konnte, insbesondere in die Kinder- und Jugendhilfe. Und das ist nur die Spitze des Eisbergs. Menschen an vielen konfliktreichen Orten auf unserem Planeten haben durch diese Technik die Erfahrung gemacht, dass die durch Krieg, Völkermord, Katastrophen und soziale Ungerechtigkeit geschlagenen Traumawunden geheilt werden konnten.

Die Entwicklung von Heilung und Bewusstheit zu erfahren, setzt voraus, dass man eine kritische Perspektive hat und sein Herz für die aktuelle gesellschaftliche Situation in der Welt öffnet. Und ich glaube, dass dies für

Ulf Sandström und Gunilla Hamne, die die TTT – Trauma-Tapping-Technik – und das Peaceful Heart Netzwerk entwickelt haben, ganz besonders zutrifft. Sie sind wahre humanitäre Pioniere der Energiepsychologie. Mit diesem Herzsymbold möchte das Internationale Institut für Energiepsychologie von Costa Rica Ihre wunderbare Arbeit anerkennen, indem es Sie mit dem Humanitarian Award auszeichnet.

Online-Ressourcen

www.peacefulheart.se

www.selfhelpfortrauma.org

Our YouTube channel: Peaceful Heart Network

Podcast: Podbean Peaceful Heart Network



Facebook: Peaceful Heart Network



Instagram: Peaceful Heart Network



LinkedIn: Peaceful Heart Network

#traumatapping

#peacefulheart

#selfhelpfortrauma

#healingispossible

Online-Ressourcen zu TTT und anderen psychosensorischen Techniken finden Sie auch auf den Webseiten der folgenden Organisationen, mit denen wir zusammenarbeiten:

Toolkit.judithprager.com – Judith Simon Prager

www.r4r.support – Resources for Resilience

www.frea.support/videos – FREA – Finding Recovery and Empowerment from Abuse

Auf den folgenden Webseiten können Sie sich über die aktuellen Forschungsergebnisse zum Thema *Tapping* informieren:

<https://peacefulheart.se/research>

<https://www.energypsych.org/researchdb8c71b7>

<https://www.evidencebasedeft.com/research>

Namensverzeichnis

A

Abaifouta, Clément 333
ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology) 152, 160, 333, 335
Acosta, Judith 252
Ahishakiye, Naphtal 22
Ahmat A. 154, 155
Ahok 19
Aksanti, Gaël 291
Alolabi, Nawar 216, 280, 333
Andhikari, Anshu 163
Andreas, Connirae und Steve 225
Anthony 203, 204, 205, 206
AOCM (Association des Orphelins Chefs de Menage) 22
Ashafa, Muhammad Nurayn 265, 329, 333
ASO (Association de Soutien aux Opprimés) 333
Austin, Andrew T. 225, 321

B

Badilla, Diana 335
Bahamanywa, Nabino 145
Bandhari, Santosh 162, 163, 164, 333
Bandler, Richard 227, 311
Bannister, Roger 322
Barathi, Germando Kagomba 129, 192, 199, 200, 288, 291, 333
Barati, Balibuno 291
Bergman, Marie 136, 138
Bizimana, John 130
Buddha 211
BVES (Le Bureau pour le Volontariat au service de l'Enfance et de la Santé) 192, 200, 202, 283, 291, 295, 333

C

Callahan, Roger 20, 39, 318, 320, 321, 327
Captain Jack Sparrow 211
Channer, Alan 265, 329, 333
Chantal 144, 145

Charlebois, Benoit 333
Choukou, Cherif 333
Craig, Gary 39, 305, 321

D

Daktari, Osoque 333
Dallaire, Romeo 279
David aus dem Südsudan 107
Deborah 208
Deng, Maketh Kuot 333
Dismas 148
Dumalo, Nathan

E

Edison, Thomas Alva 75
Eiseley, Loren 111
Ensler, Eve - aka V 130

F

Faida 201, 202, 203
Fambul Tok 127, 128
Fatumeh 139
Feinstein, David 277, 288, 320, 321
Fellows, Bert 322, 333
Francoise 207

G

Gallo, Fred 239, 320, 334
Gandhi, Mahatma 116, 144, 260
Giir, Ajing Chol 130, 333
Githogori, Benard 270
Grand, David 225
Grinder, John 227, 311, 321, 325, 333
Grove, David 227, 303
Gunér, Göran 333

H

Habré, Hissein 62, 154
Häberle, Magdalene 2, 16, 111

Hallberg, Mia 333
 Hamne, Gunilla 3, 4, 18, 19, 20, 21, 24,
 25, 29, 31, 39, 41, 71, 80, 82, 89,
 90, 91, 93, 107, 114, 127, 129, 148,
 154, 165, 166, 167, 168, 186, 202,
 205, 214, 236, 260, 275, 291,
 322, 324, 325, 328, 334, 336,
 343
 Hamne, Moa 334
 Hilal, Abu 152
 Hildenbrand Wachtmeister, Anna G. 334
 Holthuis, Kristin 335

J

Jesus 211
 Joffre-Eichhorn, Hjalmar 89
 Johansson, Kalle
 Johnson, Carl 17, 21, 22, 23, 39, 41, 57, 66,
 165, 297, 299, 326, 333
 Johnson, Renae 225

K

Kabat-Zinn, Jon 226, 301
 Kitrinos Healthcare 164, 166, 168, 169,
 234, 290
 Korir, Emmily 266, 333

L

Le Doux, Joseph 302
 Levine, Peter 57, 320, 321
 Lindroos, Martina 333
 Louis 80

M

Macek, Ivana 190
 Mahroof-Shaffi, Siyana 164, 167, 290,
 333
 Mandela, Nelson 211
 Maneno, Safari 101
 Marie aus Ruanda 82, 83, 84
 Marie aus Schweden 267
 Marie-Christine 103
 Matabaro, Amani 288, 333

McKillen, Annika 334
 Miller, Kristin 114, 159, 333
 Mohammed 211
 Mohammed aus Afghanistan 169
 Morsay, Lilian 333
 Moss, Gwyneth 333
 Mukahabeshimana, Didacienne 333
 Mukamazimpaka, Eugénie 332
 Mukasarasi, Godelieve 333
 Muntu, Dancille 149
 Munyanshoze, Dieudonné 130
 Murhabazi, Olivier Bonane 295
 Mutter Teresa 211

N

Namegabe, Marhonyi 40
 Namegabe, Murhabazi 202, 291, 333
 Ndabaramiye, Olivier 147
 Nelson, Anna K. 333
 Nelson, Rob 333
 NICE (National Institute for Health and
 Care Excellence) 287
 Nilsson, Nils Ola 333
 Njoroge, John 145, 333
 Nkubito, Placide 13, 124, 214, 260, 291,
 333
 Nordenvald, Monica
 NREPP (National Registry of Evidence
 Based Practices and Procedures)
 287
 Ntabwoba, Robert 23, 25, 36, 43, 82, 186,
 190, 333

O

Oberbichler, Tom 333
 Obonyo, John 124, 145, 146, 333
 O'Keeffe, Oonagh 158
 Olofsson, Ivona
 Ottosson, Åsa 333
 Ottosson, Mats 333

P

Pape, Chris 333
 Paul 91, 92, 93

Pickens, Harry 234
Praesto, Fredrik 267, 333
Puthenveed, Jose 113

R

Rajani, Salim 89, 90, 91, 333
Ruden, Ronald A. 183, 184, 185, 225, 233,
234, 297, 300, 302, 307, 321, 329,
333

S

Sahn, Seung 226
Salvatore 149
SAMHSA (Substance Abuse and Mental
Health Services Administration) 287
Sandström, Agneta 334
Sandström, Anders 334
Sandström, Melodie 334
Sandström, Stefan 97, 98, 320
Sandström, Ulf 3, 4, 14, 23, 24, 29, 31, 81,
85, 114, 130, 132, 133, 165, 166,
168, 260, 267, 291, 325, 328, 334,
336
Satir, Virginia 97
Savimbi 149
Sesay, Masu 333
Sezikeye, Jacques 23, 104, 333

Shapiro, Francine 225, 305, 320
Shuler Deschryver, Christine 131, 333
Simon Prager, Judith 252, 330, 333, 334,
337

Slotte-Wikström, Andrea 330
Stapleton, Peta 187, 290, 295, 321, 333
Stoddard, Maj 333
Syria Bright Future 152

T

Toto 80, 81
TPO (Transcultural Psychosocial
Organization) 200

U

Ukpan, Gerard Osenele 250, 333

V

Veneranda, Murigo 23, 275, 276, 333
Vyas, Bhaskar und Rajni 320, 329

W

Watson, Lilla 217
Weil, Andrew 239
Widén, Florrie 333
Wiking, Marina 333
Witsoe, Erik
Wuye, James Movel 265, 329, 333

Stichwortverzeichnis

9-Gamut-Verfahren 41, 241, 301

A

Abreaktion 96, 179, 298, 301, 306

Achtsamkeit (Mindfulness) 58, 175, 226,
238, 301, 310

Acting-out 97

Adrenalin 174, 248, 252, 254, 301, 303,
305, 308

Aggression 190, 248, 279, 293, 299, 303

Akupressur 42, 310

Akupunktur 39, 42, 187, 310

Akupunkturpunkte 39, 185, 187, 310, 317

Alarmzustand 173, 174, 179, 190, 191, 307

Albtraum 22, 23, 35, 46, 83, 85, 86, 87, 93,
139, 190, 195, 200, 202, 301, 317

Alkohol 38, 91, 93, 97, 120, 195, 222,
311

Allergien 180, 181, 301

Alpha-Theta-Atmung 231, 238, 239, 302

Alpha-Theta-Atemübung 119

Alpha-Theta-Atemzüge 222

Alpha-Wellen. *Siehe* Gehirnwellenmuster

AMPA-Rezeptoren 185, 302, 303, 304, 317.

Siehe auch Rezeptoren

Amygdala 174, 177, 178, 179, 180, 184,

185, 187, 297, 302, 304, 306, 307,

309, 316, 317

Alarm-Checkliste der Amygdala 185

Amygdala-Depotenzierung 297

Amygdala-Hijacking 180, 302, 306

Anerkennung für die Heilung 22, 263

Angebot 100, 263, 290

Hilfsangebote 147, 328

Ihr Angebot, ein Angebot machen 100,
146, 263

Angst 35, 38, 46, 60, 79, 97, 104, 151, 183,

190, 193, 208, 248, 254, 255, 277,

279, 302, 303, 305, 307, 311, 312

Angstlernen 302

Angstreaktion 277, 302

Angstzustände 169, 195, 259, 288, 309,
313, 317

Anleitung 75, 132

Anleitungsblätter 270

Anleitungsfilm 271

Anleitungsvideo 247

Schritt-für-Schritt-Anleitung 76

TTT-Anleitung 271

App: Self Help for Trauma 271

Armband

Armband Fingertips Heal Trauma TTT -
www.peacefulheart.se 276

Oranges Armband 276

Oranges Silikonarmband 276

Oranges TTT-Armband 147

Atem 138, 239, 240, 248, 302

Atembeschwerden 195, 311

Atemtechnik 169, 238, 292

Atemübung 119, 215, 238

Atmung 119, 138, 150, 174, 175, 177, 238,
240, 253, 308

4-7-8-Atmung 239

Aktive Atmung (Box-Atmung, Vier-
Quadrat-Atmung oder Taktisches
Atmen) 240

Allgemeine Atmung 238

Alpha-Theta-Atmung 231, 238, 239, 302

Beruhigende Atmung 239

Flache Atmung 189, 230

Langsame Atmung 238

Schnelle Atmung 307

Tiefe Atmung 231

Vokalatmung (Tönen) 136, 138

Zwerchfellatmung 231, 238

Atmungsmuster

4-4-4-4-Atmungsmuster 240

4-7-8-Atmungsmuster 239

Box-Atmung 240

Taktisches Atmen 240

Vier-Quadrat-Atmung 240

Aufmerksamkeit 130, 138, 177, 245

Augenbewegung, -en 41, 225, 226, 241,
301, 305

Augenbewegungstechniken 225

Brain Spotting 225

Eye Movement Desensitization and Re-
processing (EMDR) 165, 225, 305

Integral Eye Movement Technique
(IEMT) 225
Rapid Eye Therapy (RET) 225
Autonomes Nervensystem (ANS) 238,
303, 312, 316, 317, 318

B

Behandlung
Einzelbehandlung 153, 327
Gruppenbehandlung 292
Körperorientierte Behandlung 310
Selbstbehandlung 115
Trauma-Behandlung 184
Behandlungsmethode 287
Körperbehandlungsmethoden 45
PTBS-Behandlungsmethoden 224, 296
Thought Field Therapy (TFT – Gedan-
kenfeldtherapie) 39
Trauma-Behandlungsmethode 225
Besessenheit durch Dämonen 206, 303
Beta-Wellen. *Siehe* Gehirnwellenmuster
Bettnässen 195
Binnenflüchtlinge. *Siehe* IDP -Internally
Displaced Persons
Blog von Gunilla Hamne 24
Blow-Out, Adrenalin Blow-Out bzw.
Ausblasen 115, 131, 149, 248, 301,
303
Blutdiamantenkrieg 128
Bluthochdruck 37, 166, 195, 290, 296, 309
Brain Spotting 225

C

Call-and-Response 129
Call-and-Response-Modell 135
Call-and-Response-Session 131
Call-and-Response-Stil 125
Call-and-Response-Tanz 131
CBT - Cognitive Behavioral Therapy. *Sie-
he* Kognitive Verhaltenstherapie
Chronisch 63, 210, 297
Chronische Krankheiten 86
Chronische Schmerzen 195
Chronisches Krankheitsbild 296
Chronische Symptome 165

City of Joy 130, 131, 139, 140, 333
Clean Language 227, 303, 310
Corona 159
Cortisol 60, 174, 249, 252, 254, 303, 304,
308
Crown Pull 232, 304

D

Dekodierung 183, 184, 193, 225,
310
Dekodierungsmodelle 185
Delta-Wellen. *Siehe* Gehirnwellen-
muster
Denkweise 198
Denkweise eines Überlebenden 213
Limitierende Denkweise 213
Depotenzierung 226, 233, 297, 304
Amygdala-Depotenzierung 297, 307
Depotenzierungsmethode 313
Depotenzierungstechniken 315
Dissoziation 195, 313
Do-In 246, 301, 304
Do-In-Selbstmassage 58, 115, 131, 221,
245
Dopamin 230, 304, 314
Drogen 97, 120, 177, 196, 312
Drogenmissbrauch, -probleme 38, 97,
195, 196, 223
Drogentherapie 98

E

Effektivität 114, 187, 281, 285, 287
Effizienz 288
EFT 39, 42, 118, 287, 305
Eigenständigkeit 217, 323
Einfachheit 89, 141
Einfühlungsvermögen 217
EMDR. *Siehe* Eye Movement Desen-
tization and Reprocessing
Emotion 65, 69, 304
Emotional
Emotionale Reaktionen 60, 61, 95, 184,
185, 220, 226, 233, 302, 304, 307,
309, 313, 315, 316
Emotionales Trauma 58

Emotionale Taubheit 313
 Emotional Freedom Techniques (EFT) 39,
 118, 304, 305. *Siehe auch* EFT
 Empowerment, (Selbst-)Ermächtigung 42,
 70, 141, 144, 166, 212, 263, 305, 322,
 323, 325
 Energiepsychologie 187, 305, 336
 Entspannung 58, 60, 231, 302, 307
 Entspannungseffekt 59
 Entspannungsmethode 45, 61, 95
 Entspannungsmodus 175
 Entspannungsprozess 59, 67
 Entspannungsreaktion 239, 252
 Epinephrin. *Siehe* Adrenalin
 Erinnerung 19, 37, 45, 66, 69, 70, 73, 79,
 127, 148, 150, 164, 178, 179, 181,
 187, 188, 189, 193, 194, 220, 233,
 255, 277, 302, 315, 325
 Erinnerungsanker 255
 Erinnerungs-Rekonsolidierung 185
 Ermächtigung, ermächtigen. *Siehe*
 Empowerment
 Erste Hilfe 113, 149
 Emotionale Erste Hilfe 261, 273
 Erste-Hilfe-Methode 31, 259
 Erste-Hilfe-Methode, -Technik TTT 42,
 45, 61, 89, 100, 113, 117, 118, 224,
 259, 276, 283, 295, 298, 305, 310,
 318, 322
 Erste-Hilfe-Technik 273, 297, 305
 Psychologische Erste-Hilfe-Angebote
 297
 Verbal First Aid 149, 252, 254
 Ersthelfer 149, 160, 217, 252, 273, 290
 Ersthelferausbildung 240
 Evidenzbasiert, -basis 288
 Eye Movement Desensitization and
 Reprocessing (EMDR) 165, 225,
 305

F

F.A.S.T. 13, 45, 273, 274, 306
 F.A.S.T.-Werkzeugkasten 273
 Praxis-Leitfaden zu F.A.S.T. 274
 Feuerwehrmann 150
 Fingertips Heal Trauma 130, 276

First Aid Stress & Trauma - F.A.S.T. 13, 45,
 273, 274, 306
 Praxis-Leitfaden 274
 Flashback 35, 38, 46, 97, 190, 195, 259,
 298, 306, 313, 317
 Flooding. *Siehe* Abreaktion
 Flucht 79, 164, 175, 176, 204, 205
 Flüchtlingslager 124, 143, 144, 146, 164,
 167, 234, 246, 259, 276, 290
 Frontaler Kortex 306
 Furcht 38, 46, 193, 248, 303, 311

G

Gamma-Wellen. *Siehe* Gehirnwellenmuster
 Gebet 58, 136, 176, 208, 234
 Gedächtnis 129, 174, 309, 315
 Gedächtnisprobleme 37, 195
 Langzeitgedächtnis 176
 Gedanken 45, 103, 120, 180, 184, 188, 194,
 211, 213, 249, 250, 263, 308, 309, 314
 Dankbare Gedanken 245
 Intrusive Gedanken 298
 Repetitive Gedanken 176
 Gedankenfeldtherapie. *Siehe* Thought Field
 Therapie bzw. TFT
 Gefängnis 147, 148, 149, 154, 198, 215,
 294
 Gefängnis für die Psyche 35
 Gefühl 19, 53, 65, 69, 143, 160, 189, 194,
 236, 305, 306
 Belastende Gefühle 85, 148
 Gefühl der Sicherheit 96, 237, 253, 254,
 297
 Positives Gefühl 71, 219, 255
 Selbstwertgefühl 22, 144
 Veränderungen der Gefühle 70
 Gehirnwellenmuster
 Alpha-Wellen 302, 307
 Beta-Wellen 303, 306
 Delta-Wellen 304, 306, 307
 Gamma-Wellen 306
 Theta-Wellen 307, 318
 Gereizt 176, 202
 Gereiztheit 195
 Gesprächstherapie 95
 Glutamat 307

Gorilla-Tapping 80, 115, 236, 240, 246, 307
Gruppen 41
 Gruppenangebot, -arbeit, -training,
 -unterricht, -workshop 41, 113,
 114, 115, 117, 125, 141, 143, 316,
 325
 Gruppenanwendung, -intervention,
 -therapie 45, 153, 322
 Gruppenbehandlungssitzung 292
 Gruppenübung 145
 Zusammenarbeit mit lokalen Gruppen
 15

H

Hände 51, 59, 61, 67, 120, 121, 136, 230,
233, 237, 248
 Händewaschen 66, 117, 120, 121, 159
Handkante 51, 272, 308. *Siehe auch* Kara-
tepunkt
Havening 98, 158, 164, 168, 178, 185, 225,
230, 233, 234, 238, 252, 302, 307,
313
 Havening-Techniken 233
 Self-Havening 97, 115, 149, 163, 177,
 233, 235
 Self-Havening-Song 235
Heilung 25, 57, 58, 61, 70, 139, 154, 160,
197, 210, 263, 279, 307, 318, 327, 333
Heilung ist möglich 36, 58, 136, 210
Herzschlag 177, 311, 312
Hypervigilanz 195, 238, 307, 313, 316
Hypnotherapie 24, 25, 34, 95, 96, 226,
308
Hypoarousal 238, 308, 313, 316

I

IDP - Internally Displaced Persons 204,
308
Ihre Hilfe 21, 217, 260
Ikirezi 106
Inhaltsunabhängig 41, 42, 143, 308
Instabilität 195
Integral Eye Movement Technique (IEMT)
225

K

Kalender 143, 268, 270, 282
Kampf-oder-Flucht
 Kampf-oder-Flucht-Alarmzustand 307
 Kampf-oder-Flucht-Situationen 301
 Kampf-oder-Flucht-Unterabteilung 303
 Kampf-oder-Flucht-Zentrum 24
 Kampf-oder-Flucht-Zustand 238
Kampf-oder-Flucht-Reaktion 173, 180,
231, 239, 248, 301, 303, 306, 308,
311, 316, 317
Karatepunkt 51, 232, 308
Karate Spot. *Siehe* Karatepunkt
Katastrophenhilfe 157, 159, 164
Kein Leiden 25, 66, 263
Kinder 19, 21, 35, 62, 65, 79, 81, 140, 152,
153, 218, 242, 266, 275, 293, 295,
298, 328, 333
 Kinder, demobilisierte 291
 Kinderhaushalte 22
 Kinderrechte 21
 Kindersklaverei 20
 Kindersoldaten 57, 129, 192, 200, 201,
 202, 203, 215, 283, 290, 294, 309,
 333
 Mit Kindern arbeiten 259
 Straßenkinder 200
 Waisenkinder 39, 57, 73, 104, 200,
 215
Kinder- und Jugendhilfe 335
Klopfpunkte 41. *Siehe* TTT-Punkte
Klopfunde 43, 51, 60, 69, 239, 272.
 Siehe auch TTT-Klopfunde
Klopftchnik. *Siehe* Tapping-Technik
Kodierung 185
 Kodierung und Dekodierung 183, 184,
 193, 225, 310
 Kodierung von (posttraumatischem)
 Stress 225, 310
 Trauma-Kodierung 184
Kognitive Psychologie 309
Kognitive Verhaltenstherapie bzw. CBT –
 Cognitive Behavioral Therapy 224,
 296, 309
Kommunikation 143, 266, 311, 328
Komplexes Trauma 179, 309. *Siehe*
 Trauma

Kongruenz 58, 309
 Konzentration 225
 Konzentrationsfähigkeit 174, 311
 Konzentrationsprobleme 38, 195, 303
 Kopfhalten, beruhigendes 237
 Kopfschmerzen 37, 71, 107, 119, 136, 176, 195, 230, 237
 Körper-Geist-System 308
 Körperorientiert 225, 310
 Körperorientierte Techniken 224, 225, 230, 290, 306. *Siehe auch*
 Somatisch, somatische Techniken
 Kulturneutral, -neutralität 41, 4

L

Lachen oder Weinen 69
 Leid lindern 205, 277
 Limbisches System 309
 Limitierende Denkweise 213
 Luftballon 93, 228, 242

M

Magenprobleme, -schmerzen 37, 195
 Manifest, Peaceful Heart Manifest 116, 263
 Massage-therapie 96
 Medikamentenmissbrauch 196
 Übermäßiger Gebrauch von Medikamenten 195
 Meditation 58, 86, 175, 176, 226, 238, 301, 309, 320
 Achtsamkeitsmeditation 226
 Medizin 145, 149, 185, 243, 245, 315
 Alternative Medizin 25
 Chinesische Medizin 42, 185, 305, 310
 Ganzheitliche Medizin 187
 Gute Medizin 149, 245
 Mediziner 201
 Meridiane, Körpermeridiane 185, 187, 305, 309, 310
 Metapher 103, 104, 105, 227, 270, 304, 310
 Mindfulness. *Siehe* Achtsamkeit

Minimaler Aufwand 143
 Missbrauch 100, 210, 217, 288
 Drogenmissbrauch 97
 Medikamentenmissbrauch 196
 Sexueller Missbrauch 24, 130, 139, 197, 199
 Substanzmissbrauch 97, 196, 298
 Mitgefühl 217, 253, 328
 Mitleid 217
 Müdigkeit 303, 305
 Multiplikations-, Multiplikatoreffekt 143, 275, 310
 Multiplikatoren 318, 328
 Musik 42, 113, 119, 125, 127, 129, 132, 136, 141, 200, 294, 295
 Muskeltest 39, 41
 Muskelverspannungen 195, 303

N

Negative Emotionen 193
 Angst 193
 Furcht 193
 Wut 193
 Neokortex 184
 Nervensystem 43, 96, 113, 114, 119, 138, 144
 Autonomes Nervensystem (ANS) 238, 303, 312, 316, 317, 318
 Parasympathisches Nervensystem (PSNS) 173, 231, 239, 303, 312
 Sympathisches Nervensystem (SNS) 173, 189, 303, 311, 317
 Nervenzelle 219, 310
 Neuronen 302, 310, 311, 317
 Spiegelneuronen 219
 Neurotransmitter 178, 304, 307, 310, 311, 315
 NLP – Neurolinguistische Programmierung 24, 227, 311, 312, 325
 NLP-Techniken 227
 Nocebo 63, 311
 Nonverbal 160, 250, 252, 318
 Noradrenalin 308, 311
 Norepinephrin 311. *Siehe auch*
 Noradrenalin

O

Orange

- Armband 276
- Silikonarmband 276
- TTT-Armband. 147

Oxytocin 31

P

- Pacing-Prinzip 252
- Palpitation 195, 311
- Panik 66, 150, 151, 273, 311
- Panikattacken 35, 166, 169, 177, 208, 234, 273
- Parasympathisches Nervensystem (PSNS) 173, 231, 239, 303, 312
- Paroxetin (Paxil) 225
- Peer-to-Peer 153, 297, 312
- Persönliche Distanzzone 59
- Pfadfinder-Karten 250, 312
- Phobie 24, 39, 180, 302, 312
- Placebo 25, 63, 312
- Polizist 150
- Polyvagal-Theorie 238, 307, 308, 312, 313
- Positive Intentionen 189
 - Aggression 190
 - Alpträume 190
 - Angst 189
 - Flashbacks 190
 - Scham 190
 - Schlafprobleme 190
 - Schuldgefühle 190
- Poster 270
- Posttraumatische Belastungsstörung 296, 297, 302, 313, 326. *Siehe auch* PTBS
- Posttraumatischer Stress. *Siehe* Stress
- Posttraumatisches Wachstum 213, 313
- Power Posing 49, 249
- Praxis-Leitfaden zu F.A.S.T. 274
- Privatsphäre 62, 115, 275
 - Keine Privatsphäre 275
- PSNS 175. *Siehe auch* Parasympathisches Nervensystem
- PSNS-Aktivität 173
- Psychologisches Trauma 313
- Psychosensorik 314

Psychosensorische Expositionsbehandlungen 307, 314

Psychosensorische Techniken 42, 193, 318, 337

Psychosomatisch 316

Psychotherapie 86

Psychotherapeutische Ansätze 224, 309

PTBS 141, 165, 194, 225, 288, 296, 297, 298, 306, 313, 326, 327

PTBS-Behandlungsmethoden 224, 297

PTBS-Betroffene 298

PTBS-Opfer 327

PTBS-Symptome 194, 297, 298

PTBS-Syndrom 327

PTSD (Post Traumatic Stress Disorder). *Siehe* PTBS bzw. Posttraumatische Belastungsstörung

Q

Qigong 58, 175, 226, 310

QR-Code 29, 271, 274

R

Rachegedanken 195

Rapid Eye Therapy (RET) 225

Regelkreis Thalamus-Amygdala-Kortex 185

Reizdarmsyndrom (IBS – Irritable Bowel Syndrome) 316

Resilienz 149, 150, 179, 222, 260, 261, 273, 314

Resilienz-Eimer 120, 175, 176, 177, 178, 179, 183, 184

Resilienzfaktor 221

Stress-Resilienz 183

Trauma-Resilienz 220

Re-Traumatisierend, -ung 20, 41, 66, 84, 91, 179, 196, 224, 291, 298, 314

Re-Traumatisierungsrisiko 98, 296

Rettungssanitäter 150

Rewind-Technik 165

Rezeptoren

Alarmrezeptoren 185

AMPA-Rezeptoren 185, 302, 303, 307, 317
 NMDA-Rezeptoren 307
 Oberflächen-AMPA-Rezeptoren
 (AMPA) 304
 Postsynaptische Rezeptoren 307, 317
 Synaptischen Rezeptoren 185
 Rückblende. *Siehe* Flashback
 Ruhe-und Verdauungs-Reaktion 17

S

Saubere Sprache. *Siehe* Clean Language
 Scham 41, 62, 180, 190, 197, 207
 Schlaf 175, 176, 307, 311, 315
 Einschlafprobleme 174
 Nicht schlafen können 119
 Schlaflosigkeit 166, 259
 Schlafprobleme 37, 190, 194, 225
 Schläfrigkeit 70
 Schock 159, 220, 230
 Bombenschock 165
 Schockzustand 220
 Schritt-für-Schritt-Anleitung 28, 76
 Schuldgefühle 190
 Schwangerschaft 96
 Schwitzen 71, 189, 303, 307, 312
 Sekundäres Trauma 314, 319
 Selbstanwendung von TTT 52, 58, 117,
 120
 Selbstermächtigend, -ung 42, 322, 323,
 325
 Selbstfürsorge 116, 153, 244
 Selbsthilfe 85, 291
 Selbsthilfemethode, -technik 39, 61, 117,
 118, 120, 166, 271
 Selbstklopfen, sich selbst klopfen 122, 207,
 253
 Selbstmedikation 97, 196, 314, 317
 Selbstverletzung 195, 200
 Selbstwirksamkeit 297, 323
 Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-
 Hemmer (SSRI) 225
 Self-Havening 97, 115, 149, 163, 177, 233,
 234, 235. *Siehe auch* Havening
 Self-Havening-Song 235
 Sensorisch 314
 Sensorische Expositionsbehandlung,

-methode, -therapie 297, 302,
 305, 315
 Sensorischer Input, Reiz, Wahrnehmung
 42, 188, 306, 314
 Serotonin 230, 315
 Sertralin (Zoloft) 225
 Sexualverhalten 195, 316
 Sexuelle Gewalt 198, 199, 288
 Sexuelle Sklaverei 200, 201, 290, 315
 Shiatsu 42, 45, 310
 Sicherheit 244, 252, 263, 306, 312, 316
 Sicherheit geht vor 263
 Sinne 184, 188, 305, 313, 314, 315
 Fünf Sinne 188
 Sinnesbasiert 185, 224, 225
 Sinneseindrücke 306, 316
 Sitzung 25, 61, 71, 96, 138, 267
 Eine Sitzung 82, 194, 197, 289, 298, 302,
 322
 Gruppenbehandlungssitzung 292
 Nach einer Sitzung 45, 67, 69, 70, 263
 Skype-Sitzung 85
 Teamsitzungen 153
 TTT-Sitzung 28, 43, 58, 63, 69, 70, 71,
 85, 99, 132, 166, 194, 196, 237, 269,
 294, 301, 303, 312, 316, 318, 330
 Vor einer Sitzung 58, 60, 61, 66, 75
 Während einer Sitzung 59, 60, 66, 309
 Skala der subjektiven Belastungseinheiten.
 Siehe SUD bzw. SUD-Skala
 Skype 85, 206
 SNS. *Siehe* Sympathisches Nervensystem
 (SNS)
 SNS-Aktivität 173
 Somatisch 315
 Somatischen Reaktionen 302
 Somatische Probleme 310
 Somatische Techniken 290
 Somatisches Gedicht 41, 125, 131, 136,
 227, 249, 316
 Song. *Siehe* Tapping-Song, TTT-Song,
 Havening-Song
 Spiegelneuronen 219
 Sprachbarriere 23, 24, 41, 45, 141, 143,
 281, 322
 Sprachunabhängigkeit 24, 118, 179, 312
 Stress 24

- Emotionaler und traumatischer Stress 24, 35, 37, 57, 79, 96, 178, 183, 193, 230, 304, 306, 316
- Posttraumatischer Stress 25, 31, 37, 39, 79, 86, 115, 118, 141, 160, 193, 196, 224, 225, 226, 259, 283, 296, 297, 298, 299, 301, 303, 306, 309, 311, 313, 314, 316, 317, 322
- Täglicher Stress 176
- Stressreaktion 24, 58, 60, 95, 96, 119, 120, 176, 180, 232, 252, 303, 313, 315, 316, 318
- Posttraumatische Stressreaktion 291, 302
- Traumatische Stressreaktion 66, 174, 179, 180, 210
- Stresssymptome 39, 180, 194, 303, 305, 315, 318
- Stresssymptomtypen 194
- Stress-Toleranzfenster 238, 316
- Studie 25, 187, 273, 288, 290, 291, 295
- Dritte Studie 290
- Erste Studie 288
- Pilotstudie 166
- Randomisiert kontrollierte Studien (RCT) 288
- Vierte Studie 290
- Zweite Studie 290
- Subjektive Belastungseinheiten. *Siehe* SUD bzw. SUD-Skala
- Subkortex 316
- Sucht 97, 144
- Suchtverhalten 304
- SUD-Skala 37, 61, 85, 120, 185, 289, 290, 316
- Vorher und nachher 61
- SUD – Subjective Units of Distress 37, 316
- SUD-Wert 69
- Suizid 85, 86, 92, 196, 208, 277, 296
- Suizidgedanken 195
- Suizidneigung 296
- Suizidrate 299
- Sympathisches Nervensystem (SNS) 173, 189, 303, 311, 317
- Symptom 39, 43, 66, 70, 71, 73, 107, 119, 120, 132, 175, 181, 193, 194, 196, 210, 225, 259, 289, 298, 299, 301, 302, 303, 306, 307, 308, 309, 311, 312, 313, 316, 318
- Körperliches Symptom 96, 296, 316
- Symptome von posttraumatischem Stress 37, 259
- Traumasympptom 37, 107, 113, 118, 130, 136, 147, 166, 233, 276, 291, 292, 317
- Synapse 307, 317
- Ausgangssynapsen 304
- ## T
- Tagesablauf 123, 145, 299
- Tanz, tanzen 42, 119, 127, 128, 131, 163, 164, 221, 247, 313
- Call-and-Response-Tanz 131
- Taoismus 105, 317
- Tapas-Akupressur-Technik (TAT) 237, 317
- Tapping, Klopfakupressur bzw. Klopfen 20, 39, 79, 88, 318
- Tapping-Punkte 90, 185
- Tapping-Song 72, 128, 129
- Tapping-Technik 20, 22, 25
- Tapping-Training 22, 80. *Siehe auch* Trauma-Tapping-Training, TTT-Training
- Tapping-Varianten 41
- Tea and a Smile (TAS) 244. *Siehe* Tee und ein Lächeln
- Tension and Trauma-Releasing Exercises (TRE) 226
- TFT 20, 21, 39, 42, 118, 161, 241, 287, 301, 305, 318
- The Science Behind Tapping 187, 295
- Theta-Wellen. *Siehe* Gehirnwellenmuster
- Thought Field Therapy (TFT) bzw. Gedankenfeldtherapie 20, 39, 118, 241, 318. *Siehe auch* TFT
- Tönen 136, 138. *Siehe* Vokalatmung
- Trainieren 115, 135, 211, 220, 314
- Trauen Sie sich zu scheitern 263
- Trauer 60, 69, 270
- Trauma 19
- Emotionales Trauma 58
- Komplexes Trauma 179, 309
- Sekundäres Trauma 200, 314, 319

- Singuläres Trauma 179
 Traumafolgesymptome 22
 Trauma-Kodierung. *Siehe* Kodierung
 Trauma-Überlebende 118
 Vikarielles Trauma. *Siehe* Sekundäres Trauma
 Trauma-Tapper 23, 99, 100, 130, 276, 288
 Trauma-Tapping 24, 25, 36, 38, 45, 61, 62, 85, 90, 93, 100, 103, 127
 Trauma-Tapping-Punkte 185. *im Weiteren siehe* TTT-Punkte
 Trauma-Tapping-Song 128. *Siehe* TTT-Song
 Trauma-Tapping-Technik (TTT) 41, 45, 51, 57, 73, 89, 97, 102, 113, 115, 117, 118, 120, 165, 291, 318, 322, 333
 Trauma-Tapping-Technik ist kostenfrei 102
 Trauma-Tapping-Training 128. *Siehe* TTT-Training
 TRE *Siehe* Tension and Trauma Releasing Exercise
 Trigger 178, 188, 193, 194
 TTT 26, 31, 41, 44, 318, 328
 TTT als Entspannungsmethode 45
 TTT als Erste-Hilfe-Methode, -Technik, -Werkzeug 45, 61, 89, 118
 TTT als Interventionsmethode 45
 TTT-Friedensprojekte 31
 TTT ist einfach 92, 141, 147
 TTT ist keine Therapie 113
 TTT-Klopfunde 43, 44, 51, 52, 53, 67, 76, 122, 272, 302
 TTT-Punkte 42, 59, 61, 68, 75, 90, 120, 121, 122, 128, 129, 135, 236, 310
 TTT-Sequenz 43, 75, 79, 96, 127, 132, 135, 219, 241, 276, 301, 302, 304, 307, 308, 318
 TTT-Song 127, 129, 136, 139, 148, 318
 Entwicklung eines TTT-Songs 131
 Fingertips Heal Trauma 130
 TTT-Song-Sitzung 132
 Two Fingers Tapping 133
 TTT-Training 37, 56, 80, 85, 89, 115, 132, 137, 146, 269
 TTT unterrichten 99, 114, 141
 TTT – Vertrauen Sie der Methode 61, 263
 Tunnelblick 174, 317, 31
- ## U
- Übelkeit 70
 Überleben 180, 280, 282, 304, 305
 Überlebenschance, -mechanismus, -modus, -system 120, 160, 173, 254, 302
 Überlebensorientierte Einstellung 210, 213
 Überreagieren 195
 Übertragbarkeit 143
 Umgang mit Scham 62
 Unausweichlichkeit 183, 193
 Unbehagen 44, 45, 97, 303
 Unerwünscht
 Unerwünschte emotionale Reaktion 224, 226, 301
 Unerwünschte Empfindungen, Emotionen 75, 179, 198, 316
 Unerwünschte Gefühle, Körperreaktionen 71
 Unerwünschte physiologische Veränderungen 304
 Unruhe 30
- ## V
- Vagina-Monologe 130
 Vegetatives Nervensystem. *Siehe* Autonomes Nervensystem (ANS)
 Verbal First Aid 149, 252, 254
 Verdauung 175, 176, 303, 308
 Ruhe-und-Verdauungs-Reaktion 173
 Verdauungsprobleme 174, 313
 Verdauungssystem 173
 Vergangenheit 37, 38, 125, 154, 155, 169, 178, 195, 253, 305, 315, 325, 326
 Verhaltensweisen 188, 189, 190, 308, 309, 314, 315
 Verlust 105, 160, 164, 179, 183, 265, 313, 318
 Versöhnung 89, 127, 128, 265, 277, 279
 Verteidigungsbereitschaft, -modus, -system, -zentrum 177, 188, 190, 308

Vertrauen 58, 61, 62, 152, 222, 252, 253,
263, 311, 319, 328, 333

Vertrauensbarrieren 65

Vertrauensprobleme 195

Video 113, 129, 143

Anleitungsvideos Selbsthilfetechniken
231

Anleitungsvideo zu Do-In 247

TTT-Anleitungsvideos 75, 120

Videos über Self-Havening 235

Video Two Fingers Tapping Song 135

Video zum Resilienz-Eimer 179

Vikarielles Trauma. *Siehe* Trauma, Sekun-
däres Trauma

Vision 15, 87, 224, 259, 279, 328

Vokalatmung 136, 138

Völkermord 19, 22, 25, 36, 57, 58, 66, 79,
82, 83, 84, 104, 130, 147, 148, 149,
151, 275, 319, 326, 328, 333, 335

Völkermord in Ruanda 43, 57, 279,
291

W

Waschen und Spülen 43, 44

Wechselgesang. *Siehe* Call-and-Response

Weitergeben 21, 140, 141, 163, 164, 242,
260, 263, 273

Wie zwei Schiffe 59, 75

Wirksamkeit 273, 287, 288

Wirkung 39, 59, 63, 73, 115, 127, 131, 138,

146, 187, 200, 215, 221, 239, 240,

286, 290, 298, 309, 312, 317, 326

Auswirkung, -en 36, 194, 224, 259, 293,
299, 314, 316

Wirkungsvoll 42, 45, 79, 114, 118, 120,
226, 233, 240, 287, 301, 307, 312,
329

Wissenschaft 63, 187, 206, 226, 285

Wissenschaftliche Erkenntnis, Erklärung,
Studien 59, 287, 301

Wissenschaftliche Methode 319

Wissenschaftliche Theorie 319

Wut 60, 69, 131, 193, 195, 248, 326,
327

Y

Yoga 175, 222, 226, 238, 310, 313

Z

Zentriertheit 58, 263

Zertifizierter Trauma-Tapper 99

Zertifizierungsprozess 99, 102

Zertifizierung, zertifizieren 100, 261

Ziehen Sie Ihre Schuhe aus 116, 263

Zorn 38

Zukunft 79, 169, 178, 211, 212, 213, 255,
325

Zwei Runden TTT 43, 44, 81

Zwerchfellatmung. *Siehe* Atmung

TRAUMA TAPPING TECHNIK



ERSTE-HILFE-METHODE BEI EMOTIONALEM STRESS, TRAUMA UND PANIK

Die Trauma Tapping Technik (TTT) ist eine einfache und kraftvolle Methode zur emotionalen Selbstberuhigung – geeignet für Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Sie kann in akuten Belastungssituationen stabilisierend wirken und wird weltweit in mehr als 45 Ländern von Ersthelfern, Lehrkräften, Helfenden und Betroffenen erfolgreich angewendet.

In diesem Buch finden Sie Erfahrungsberichte aus aller Welt: leicht verständliche Anleitungen sowie Hintergrundinformationen zu TTT und weiteren Techniken aus dem Werkzeugkasten First Aid Stress & Trauma – F.A.S.T.

2010 gründeten Gunilla Hamne und Ulf Sandström das Peaceful Heart Network, um möglichst vielen Menschen einfache Selbsthilfetechniken bei emotionalem und traumatischem Stress zur Verfügung zu stellen – unmittelbar anwendbar, jederzeit, überall.

Soziale und politische Stabilität hängt nach unserer Überzeugung wesentlich davon ab, wie viele Menschen in einer betroffenen Community in die Lage versetzt sind, selbst an der Bewältigung ihrer Traumata zu arbeiten. Deshalb laden wir Sie ein, diese Techniken zu erlernen, selbst anzuwenden und sie mit anderen zu teilen!