

# TTT - Trauma Tapping Technique (Trauma Klopftechnik)

**Heilung ist möglich**

**Trauma Tapping Technique: Denk an das, was quält und klopfe mit zwei Fingern 15 mal auf jeden Punkt 1-14. Nimm zwei tiefe Atemzüge und wiederhole die Prozedur.**

[www.peacefulheart.se](http://www.peacefulheart.se)

Trauma Tapping Technique from Peaceful Heart Network © 2012/2013/2014/2015/2016/2017/2018/2019/2020/2021/2022/2023/2024/2025/2026/2027/2028/2029/2030/2031/2032/2033/2034/2035/2036/2037/2038/2039/2040/2041/2042/2043/2044/2045/2046/2047/2048/2049/2050/2051/2052/2053/2054/2055/2056/2057/2058/2059/2060/2061/2062/2063/2064/2065/2066/2067/2068/2069/2070/2071/2072/2073/2074/2075/2076/2077/2078/2079/2080/2081/2082/2083/2084/2085/2086/2087/2088/2089/2090/2091/2092/2093/2094/2095/2096/2097/2098/2099/2100



[www.peacefulheart.se](http://www.peacefulheart.se) • [www.selfhelpfortrauma.org](http://www.selfhelpfortrauma.org)

# TTT - Trauma Tapping Technique

**Traumatisierungen** sind ein großes Problem für den Einzelnen aber auch für die Gesellschaft, vor allem in Konflikt- und Postkonfliktgebieten. Obwohl es mehrere Ansätze gibt, um Traumatisierungen zu behandeln, von der traditionellen Psychologie und Psychotherapie bis hin zu Medikamenten, wollen wir Ihnen hier eine sehr einfache Methode vermitteln, deren Arbeitsansätze wir selbst während der vier Jahre der Ausbildungen und Behandlungen in der DR Kongo und Ruanda getestet haben. Die Behandlung dauert nur 15 Minuten, es gibt keine Nebenwirkungen und jeder kann lernen, sie anzuwenden. Das Verfahren lässt sich sehr einfach mit anderen Formen der fachlichen Beratung oder Psychotherapie kombinieren.

Diese Behandlung wird als **TTT - Trauma Tapping Technique** bezeichnet. Sie ist ein ganz anderer Ansatz im Vergleich zu traditionellen psychotherapeutischen Methoden, da es eine körperbasierte Behandlung ist, d.h. Sie behandeln spezifische Punkte auf dem Körper, um den Geist zu entspannen. Sie werden sie als sehr hilfreich empfinden. Sie macht deutlich, dass Körper und Geist nicht getrennt, sondern völlig miteinander verbunden sind.

Somatische (körperbasierte) Methoden wie TTT und andere, z.B. TFT, EFT, SET, etc., werden seit vielen Jahren erfolgreich in den USA, Australien und Europa eingesetzt, genauso wie auch in Afrika, seit es dort eingeführt wurde. In den USA zeigten sie sich als sehr effizient bei der Behandlung von sogenannten Kriegsveteranen, also traumatisierten Soldaten.

Ein Kollege von uns, der in die DR Kongo und nach Ruanda kam, Dr. Carl Johnson, Professor für Klinische Psychologie und Psychiatrie aus Virginia, USA, sagt: "Seit 25 Jahren behandle ich amerikanische Kriegsveteranen, die unter ihren Traumatisierungen leiden. Lange warteten ich und meine Patienten auf so etwas wie TFT. Meiner Meinung nach ist diese sanfte Technik der beste Ansatz, um eine gründliche und dauerhafte Befreiung von den lähmenden psychischen Belastungen durch Traumatisierungen zu erreichen."

Nach mehrjähriger Tätigkeit in der Großseen-Region haben wir gesehen, dass TTT sehr effizient ist, um die Traumatisierungen von Vergewaltigungen und anderen Akten der psychischen und physischen Gewalt in der Gesellschaft zu heilen. Hier sind einige Kommentare von Teilnehmern der Trainings, die wir gehalten haben:

"Ich freue mich, Ihnen diesen Brief zu schreiben, um diese Art der Trauma-Behandlung wertzuschätzen. Meine persönliche Erfahrung ist, dass diese Behandlung sehr einfach zu erlernen ist und sie auch verwendet werden kann, um Traumatisierungen zu vorbeugen. (Anm. d. Übs.: Eine Traumatisierung ist die mögliche Folge eines potenziell traumatischen Erlebnisses.) Es erfordert keine großen persönlichen Voraussetzungen und kann deshalb im ganzen Land in kurzer Zeit ohne viel Budget verbreitet werden. Für Ruanda ist diese Behandlungstechnik sehr wichtig. Sie ist auch nicht teuer, im Vergleich zu den anderen Behandlungstechniken der Experten oder Studierenden dieser Domäne. Ich sehe diese Behandlungsmethode als eine Antwort auf das Problem der Traumatisierung in Ruanda an, weil so viele Menschen schulbar sind, die dann ihre Kollegen unterstützen können."

Naphtal Ahishakyie (nach dem Training der Mitglieder des AOCM, Waisen des Völkermordes in Ruanda)

"Viele Studenten benutzen die Methode TTT zur Ent-Traumatisierung weiter und die Ergebnisse sind gut, nach den Berichten der Anwender. Aus meiner Sicht habe ich auch festgestellt, dass das Niveau der Aggression unter den Studenten nach Anwendung dieser Technik vermindert wurde."

Dr. Nabino Victor, ULPGL (nach einem Training mit den Schülern an der ULPGL-Universität in Bukavu, im Osten der Demokratischen Republik Kongo)

"Bevor ich diese Behandlung bekam, konnte ich nicht schlafen; seit fast vier Jahren. Die traumatischen Erinnerungen von dem, was ich in diesem Krieg hier erlebt hatte, verfolgten mich auch am Tag, aber vor allem in der Nacht. Aber seit dieser Behandlung schlafe ich gut und bin wieder kraftvoll und stark geworden. Auch der Kopfschmerz, den ich frü-

her hatte, ist weg und ich werde nicht mehr so leicht wütend auf meine Kinder. Inzwischen behandle ich auch andere in meiner Nachbarschaft. Sie wurden wirklich glücklich! Ich bin so etwas wie eine Heilerin geworden." Madame Miriam, überlebende sexueller Gewalt (nach einem Training und den Behandlungen der überlebenden Frauen am Ushindi Center, Bukavu, DR Kongo)

## 1. Trauma

### Wie wir traumatisiert werden

Traumatische Erfahrungen erschüttern die Grundfesten unserer Ansichten über unsere Sicherheit und zerstören unsere Grundannahmen des Vertrauens. Für die Entstehung einer Traumatisierung brauchen wir nur eine Situation, in der wir uns hilflos fühlen und die eine Bedrohung für unser Überleben zu sein scheint; d.h. Sie erleben eine sehr starke Panik - Sie haben "Angst um Ihr Leben". In diesen Momenten wollen wir kämpfen oder flüchten aber Sie fühlen, dass es keinen Ausweg gibt. Andere sind wie gelähmt in einem erfrorenen Zustand des Geistes. Das traumatische Erleben ist relativ im Verhältnis zu dem, wie wir in der Lage sind, mit der Situation umzugehen. Was für die eine Person zu einer Traumatisierung wird, wirkt nicht auch für jemand anderen so. Für ein Kind können die bösen Worte seiner Eltern ausreichen, um traumatisiert werden, weil es völlig abhängig von seinen Eltern ist, sodass sich ein solcher "Verrat" lebensbedrohlich anfühlt.

Wenn eine Traumatisierung hervortritt ist es, als ob etwas einfriert, stoppt oder steckenbleibt. Einige beschreiben es so, als ob die Zeit plötzlich stehen bleibt. Es kann sich wie eine elektrische Bremse anfühlen und betrifft das gesamte System, d.h. der Körper, der Geist und das Energie-System geraten aus dem Gleichgewicht.

Überall und immer werden Menschen traumatisiert durch Erfahrungen wie Familienkonflikte, Raub, Verkehrsunfälle, Naturkatastrophen, Krankheiten, Operationen, Versorgungsengpässe und so weiter. Aber in Konflikt- und Postkonfliktgebieten wurden oder werden eine große Anzahl von Menschen traumatisiert durch extreme Erfahrungen wie Krieg, Völkermord, Vertreibung, unheilbare Krankheiten (wie HIV/AIDS), Hunger, Armut, Vergewaltigung und sexuelle Gewalt, etc.

## Was passiert im Körper?

Wenn wir eine schwere Bedrohung für unser Leben erleben reagiert der Körper sofort. Das Zentrum der Reaktion liegt im Gehirn, wo chemische und elektrische Reaktionen einen Prozess in Gang setzen, der sich auf den ganzen Körper sowie auch auf den Geist auswirkt. Es passiert folgendes:

- Körper und Geist reagieren wie bei einem elektrischen Schlag.
- Die Amygdala, ein mandelförmiger Teil des Gehirns, initiiert eine Flucht-Angriffs-Reaktion, also das Aussenden von Signalen mit der Bedeutung: Gefahr!
- Das sympathische Nervensystem löst die Ausschüttung von Adrenalin über das Blut aus (ein Hormon, das den Körper in Alarmbereitschaft versetzt). Das sympathische Nervensystem ist der Teil des autonomen Nervensystems das aktiviert wird, wenn eine Person unter physischem oder psychischem Stress gerät.
- Herzfrequenz und Blutdruck steigen - um den Körper darauf vorzubereiten, loszurennen oder zu kämpfen.
- Der Hypothalamus - "das Gehirn des Gehirns" - löst eine Kettenreaktion aus mit der Produktion von Cortisol, ein Hormon, das eine Stress-Reaktion hervorruft, wie ein Ausbruch von Überleben-Energie. Es wird oft als "Stresshormon" bezeichnet.
- Die Erinnerung an das, was geschehen ist, bleibt in Körper und Geist hängen.
- Alle diese Effekte verschwinden in der Regel innerhalb von einigen Stunden und normalisieren sich wieder.
- Für manche Menschen bleibt dieser Alarm-Zustand für lange Zeit und sie entwickeln unterschiedliche Symptome einer PTBS - Posttraumatischen Belastungsstörung - das Wiedererleben der Erfahrung durch Alpträume, Flashbacks (Anm. d. Üb.: plötzliche, durchschlagende innere Rückblenden) usw.

## Die Symptome einer Traumatisierung

Wenn jemand eine sehr furchtbare Situation erlebt hat, die wir ein traumatisches Ereignis nennen (siehe oben), ist es möglich, verschiedene Symptome zu entwickeln, die über

kürzere oder längere Zeit in Körper und Geist verbleiben. Beim Arbeiten in einer Konflikt- oder Postkonflikt-Region finden Sie viele Menschen mit verschiedenen Symptomen, die aus ihren Erfahrungen resultieren können. Einige entwickeln nur wenige Symptome, andere viele. Es ist alles sehr individuell und hängt davon ab, wie die Personen auf das reagieren, was passiert ist und was im Leben dieser Menschen zuvor passiert ist. Etwas, was für den Einen traumatisierend ist, muss nicht auch traumatisierend für einen Anderen sein. Die Symptome können in zwei Gruppen eingeteilt werden:

### **1. Psychisch / Sozial**

- Schlafstörungen
- Albträume
- Beklemmung
- Angst ohne Grund
- Zorn ohne Grund
- Aggression gegenüber anderen
- Schuld und/oder Scham
- Konzentrationsstörungen (beim Studieren, Erlernen neuer Fähigkeiten, etc.)
- Plötzliche Rückblenden (Flashbacks)
- Aufdringliche Erinnerungen
- Isolationsgefühle
- Sich wertlos fühlen
- Mangel an Selbstbewusstsein
- Nicht in der Lage sein, an die Zukunft zu denken
- Sich traurig oder deprimiert fühlen
- Vertrauensstörungen
- Abspaltungsgefühle vom Körper

### **2. Körperlich**

- Bauchschmerzen, Kopfschmerzen und andere Arten körperlicher Schmerzen
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Herzklopfen
- Atemnot
- Muskelspannungen
- Schwächegefühl
- Ständige Müdigkeit
- Verdauungsprobleme

Es ist wichtig zu wissen, dass eine Traumatisierung nicht endgültig ist. Sie kann geheilt werden. Viele dieser Symptome können durch Behandlungen mit TTT entlastet werden. Manchmal verschwinden viele Symptome nach einer einzigen Behandlung, manchmal dauert es zwei oder mehr Behandlungen.

## **Trauma wirkt sich auf das tägliche Leben aus**

Es gibt viele Probleme, die jeder jeden Tag zu bewältigen versucht. Aber eine traumatisierte Person wird erdrückt davon, entscheiden zu müssen und Probleme zu lösen, weil sie wegen der Traumatisierung nicht in der Gegenwart leben kann. Sie wissen vielleicht, wie sie denken sollten - aber sie können es nicht. Sie wissen vielleicht, was sie gerne tun würden, aber sie können es nicht. Eine Traumatisierung kann das Leben mit vielen unerwünschten Einschränkungen beeinträchtigen.

Dieser Zustand von Geist und Körper muss behandelt werden. Die traumatische Erfahrung muss verarbeitet und zu einer Erinnerung werden - ohne diese emotionale Ladung. Dies machen wir beispielsweise mit den Körper-/Geist-Übungen, die wir hier lernen werden. Traumatisierungen versperren den Geist und verhindern, dass die Person ein gutes Leben leben kann.

Es ist schwierig neue Dinge zu lernen, wie sie die Programme für Überlebende vorsehen: das Lernen an einer Schule, Studieren an einer Universität oder andere Arten von Ausbildungen. Eine traumatisierte Person die behandelt wurde kann sehr bald:

- glücklicher sein,
- erfolgreicher bei der Arbeit, in der Schule oder Ausbildung sein,
- sich besser um ihre Familie kümmern
- bessere Entscheidungen treffen.

## **Verschiedene Möglichkeiten der Trauma-Behandlung**

Wenn jemand Anzeichen einer Traumatisierung zeigt gibt es verschiedene Ansätze, die zur Heilung verwendet werden können. Wir können sie verallgemeinert so beschreiben, dass wir sie in drei Zweige unterteilen:

**1. Psychiatrie** - Hauptbestandteil der Behandlung sind Medikamente. Einige psychiatrische Kliniken verwenden mehr Medikamente als Psychotherapie, andere arbeiten dagegen mehr mit mehr Psychotherapie als Arzneimitteln. Die am häufigsten verwendeten Medikamente sind so genannte Betablocker, Diazepam, Antidepressiva und Beruhigungsmittel wie Vali-

um. Arzneimittel dämpfen einige der Symptome, heilen aber nicht das Trauma selbst. Einige der Medikamente haben Nebenwirkungen, betäuben ...

2. **Psychotherapie und Beratung** - Hauptteil der Behandlung ist Reden/Zuhören. Es gibt viele verschiedene Ansätze, wie beispielsweise aktives Zuhören, Kognitive Verhaltenstherapie, Psychoanalyse usw.
3. **Körpertherapien** - Hauptteil dieser Behandlungen ist es, über den Körper den Geist zu entspannen. In diesem Zweig finden wir die TTT (Trauma Tapping-Technik), die Methode, die wir hier lehren, und andere wie TFT (Thought Field Therapy), EFT (Emotional Freedom Techniques), TAT (Tapas Acupressure Technique), EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), TRE (Trauma Release Exercise), SE (Somatic Experience).

## Sekundäre Traumatisierung

Sekundäre Traumatisierung - auch als "Mitleiderschöpfung" oder Stellvertretende Traumatisierung bezeichnet - entsteht gelegentlich bei denjenigen, die viele Zeugnisberichte von traumatisierten Patienten hören. Durch das Hören der genauen Einzelheiten traumatischer Erfahrungen von Patienten, miterleben die Betreuer die traumatischen Gegebenheiten ihrer Patienten was dazu führen kann, dass diese auch traumatisiert werden. Das Behandeln Überlebender von Vergewaltigungen und sexueller Gewalt kann vor allem für weibliche Betreuer anspruchsvoller sein als die Behandlung anderer Traumatisierungen, wenn diese mit den gleichen Vertrauens- und Sicherheitsthemen zu tun haben wie ihre Patienten.

Als solches ist die sekundäre Traumatisierung eine normale Folge der Arbeit mit Trauma-Überlebenden. Eine sekundäre Traumatisierung sollte nicht als Folge der persönlichen Schwäche oder emotionalen Unzulänglichkeit seitens der Betreuer aufgefasst werden. Von zentraler Bedeutung für sekundäre Traumatisierungen sind negative Veränderungen in der Vertrauensfähigkeit, das Gefühl die Kontrolle zu verlieren, Themen mit Intimität und Selbstwert, Sorgen über die eigene Sicherheit und aufdringliche innere Bilder.

Um sekundäre Traumatisierungen zu vermeiden ist es wichtig, dass die Betreuer die Möglichkeit haben, sich zu treffen um ihre Erfahrungen auszutauschen und sich selbst mit entspannenden Übungen wie TTT und anderen Ansätzen zu unterstützen. Wir nennen das Kollegialberatung (Peer-Groups). Wenn die Betreuer sich selbst von den Anspannungen, die die Geschichten die sie hören in ihnen erzeugen, entlasten können, wird das ihr Wohlbefinden sowie auch ihre berufliche Leistungsfähigkeit steigern.

## 2. Die Trauma Tapping Technique - TTT

Im TTT heilen wir den Geist über den Körper. TTT ist eine effiziente und schonende Art, Traumatisierungen und andere psychische Probleme zu behandeln. Sie wurde in den USA Anfang der 1980er Jahre entdeckt.

Wir können die Technik auf einfache Weise wie folgt beschreiben:

Während die Person/der Klient/der Betroffene gedanklich die traumatische Erinnerung aktiviert, also an das Problem denkt, aber nur ein wenig, klopft der Behandler/Therapeut sanft auf bestimmte heilende Punkte im Gesicht, auf dem der Brustkorb und an der Hand. Dieses Klopfen sendet Signale an den Geist und entspannt ihn.

Die heilenden Punkte, die wir in der TTT benutzen, befinden sich auf den Energiebahnen des Körpers. Diese Energiebahnen werden als Meridiane bezeichnet und wurden von den Chinesen vor mindestens 5000 Jahren entdeckt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird dieses Energiesystem des Körpers seither benutzt, um Menschen von allen möglichen Arten von körperlichen Problemen und Krankheiten zu heilen.

Es war Anfang 1981 als ein klinischer Psychologe in den USA, Dr. Roger Callahan, eine Behandlungstechnik, basierend auf diesem Energiesystem und seinen heilenden Punkten, einführte, um psychische Probleme zu behandeln. Er nannte dieses Verfahren "Thought Field Therapy - TFT (Gedankenfeld Therapie)". Er hatte schon viele traumatisierte Klienten psychotherapeutisch behandelt, fand aber die Ergebnisse nicht sehr befriedigend. Deshalb begann er nach einem alternativen Weg zu suchen. Er studierte die chi-

nesische Medizin und entdeckte, dass die Heilpunkte der Traditionellen Chinesischen Medizin auch große Potenziale für psychische Probleme beinhalten.

Seither wurde diese Art von Behandlungsverfahren auf der ganzen Welt verbreitet und mit dem Begriff Energetische Psychologie belegt. In den USA wurde die Energetische Psychologie mit großem Erfolg zur Behandlung von traumatisierten ehemaligen Soldaten aus den Vietnam-, Afghanistan- und Irak-Kriegen eingesetzt. In vielen anderen Ländern wird die Energetische Psychologie mehr und mehr angewendet seit sich gezeigt hat, dass sie einer der effizientesten Wege ist, Traumatisierungen und Phobien heilen. Nur wenige Behandlungsarten können so sanft von schwerwiegenden und tiefen Traumatisierungen befreien. Auch die meisten anderen psychischen Probleme, wie Phobien, Ängste, Depressionen, Stress, können so behandelt werden.

### **Verschiedene Arten TTT zu nutzen**

Wenn Sie TTT gelernt und eingeübt haben werden Sie feststellen, dass sie ein sehr praktisches Werkzeug ist, um sie alleinstehend oder integriert in andere Aktivitäten, die Sie bereits eingeleitet haben, zu verwenden. TTT schließt keine andere Art von Behandlungs- oder Beratungstätigkeit aus - eher im Gegenteil - sie kann in jede bereits etablierte Aktivität mit einbezogen werden. Wenn dies erfolgt ist, laufen Entwicklungsprogramme und Beratungsarbeiten viel glatter, denn erst wenn die Menschen von ihren Traumatisierungen entlastet sind, können sie sich konzentrieren, lernen, Entscheidungen treffen und im Hier und Jetzt sein. All diese Dinge sind schwierig, wenn Sie traumatisiert sind, weil Ihr Geist mit den schmerzhaften Ereignissen der Vergangenheit besetzt ist.

Aus unserer Erfahrung können wir einige verschiedene Möglichkeiten vorschlagen, TTT zu nutzen:

#### ***Individuell***

Sie können TTT in der Einzelberatung als ein Grundansatz oder als ergänzendes Instrument verwenden. Dies bedeutet, dass, wenn Sie mit jemandem in der Beratung einen Punkt erreichen, an dem es zu schwierig für die Person wird zu erzählen, was geschehen

ist, können Sie TTT verwenden, um neue Möglichkeiten zu "eröffnen". Die Behandlung entkoppelt die schmerzhaften Gefühle aus der Erinnerung.

### ***Gruppentherapie***

Wenn Sie beispielsweise mit einer Gruppe von überlebenden Frauen oder Ex-Kindersoldaten arbeiten, können Sie TTT allen auf einmal beibringen. Wir haben dies sehr oft getan und es lohnt sich unbedingt. Auf diese Weise wird jeder gleich behandelt, d.h. es ist wie: "Wir alle haben Probleme", und niemand wird einzeln als jemand spezielles herausgenommen. In der Regel zeigen wir zunächst die Behandlung an uns selbst, und dann behandeln sich die Teilnehmer zu zweit. Das Ergebnis ist Grinsen und Lachen, da die Behandlung anders ist als das, was die Menschen gewohnt sind. Und für die meisten ist es überraschend, dass es wirklich hilft!

### ***Kollegialberatung (Peer-Gruppen)***

Die Arbeit als Berater oder Betreuer ist eine sehr wichtige, aber auch eine sehr schwere Arbeit. Die vielen traurigen und schwierigen Zeugnisse der Betroffenen zu hören, kann Nebenwirkungen für die Betreuer haben (siehe oben). Um dies zu vermeiden ist es wichtig, eine Kollegialberatung zu ermöglichen, d.h. andere Berater/Betreuer zu treffen, Probleme zu diskutieren und sich gegenseitig zu behandeln. Dann ist TTT ein Werkzeug zur Heilung von Sekundäreffekten und um Burn-out zu verhindern. Und die Begegnungen in den Kollegialberatungen sind eine gute Gelegenheit, zusammen zu üben und Erfahrungen über die Anwendung dieser Behandlungsform für die Betroffenen auszutauschen.

## **3. Die Trauma Tapping Technique in der Praxis**

### **Wie Sie an den Klienten/Betroffenen herangehen**

Wie bei allen Arten von Beratungen ist das Wichtigste, ein gutes Verhältnis mit den Klienten zu schaffen. Lassen Sie die Person sich sicher fühlen bei Ihrer Begegnung. Beweisen Sie ihr, dass Sie sie achten und ihr helfen wollen. Zeigen Sie ihr, dass Sie da sind für Ihre Klientin/Ihren Klienten und sich

um ihr/sein Wohlbefinden kümmern. Wir arbeiten für die Person, nicht für unsere eigene Zufriedenheit mit unserer Hilfe. Dies ist das, was wir als "Klienten zentrierten Ansatz" bezeichnen. Alle Leute mit denen wir arbeiten brauchen irgendeine Art von Veränderung, aber sie sollten selbst entscheiden ob sie wollen, dass diese entsteht oder nicht. Unser Lohn ist die Person darin zu unterstützen zu dürfen, sich selbst zu verändern.

Hier einige wichtige Anregungen rund um die Behandlung:

- Lassen Sie den Klienten sagen, was er/sie über seine/ihre Erfahrungen berichten möchte. Folgen Sie und hören Sie aufmerksam und mit Respekt zu. Einige Menschen ziehen es vor, das Problem oder das traumatische Ereignis für sich zu behalten. Das ist völlig in Ordnung, da für die TTT-Behandlung nur die Person selbst an sein/ihr Problem zu denken braucht. Wenn wir sagen, dass die Person nicht über das traumatische Ereignis zu erzählen braucht bedeutet dies nicht, dass wir nicht interessiert sind oder dass es uns nicht kümmert. Wir wollen es einfach nur in ihrer Privatsphäre belassen, wenn sie das möchte.
- Sagen Sie zum Beispiel: "Sie haben sehr gelitten. Sie haben gekämpft und so hart versucht, dass es Ihnen besser geht. Sie haben das gut gemacht. Es liegt nun auf meinen Schultern zu versuchen, Ihnen zu helfen, es etwas zu lindern."
- Erklären Sie, wie die Behandlung durchgeführt wird. Das ist wichtig, da TTT eine andere Art der Behandlung ist als das, was die Menschen gewohnt sind. Beachten Sie, dass einige denken, dass es wie ein Witz aussieht und zu einfach ist, um von Nutzen sein zu können.
- Sagen Sie der Person, dass Sie einige heilende Punkte des Körpers berühren werden und an sich selbst zeigen, wo sie sind.
- Fragen Sie um Erlaubnis, um die Person zu behandeln. Wenn er/sie "Ja" sagt, dann machen wir weiter, aber wir müssen immer auch ein "Nein" oder Zögern respektieren. Der Klient ist derjenige, der entscheidet.
- Geben Sie dem Patienten Zeit, um darüber nachzudenken. Keine Eile.

- Versprechen Sie nicht, dass Sie die Person heilen oder kurieren werden, da wir nie wissen, was passieren wird, auch wenn wir schon viel Erfolg hatten. Bieten Sie ihr stattdessen einfach nur eine Behandlung an. Sagen Sie zum Beispiel: "Diese Behandlung hat vielen Menschen geholfen - vielleicht wird sie auch Ihnen helfen."
- Haben Sie ein offenes Ohr - hören und spüren Sie, was der Klient braucht. Zum Beispiel ob Sie zu leicht oder zu stark klopfen oder ob es ihm gut geht, etc. Wenn sich jemand wirklich interessiert, beeinflusst es die Heilung in positiver Weise und die Chancen gesund zu werden steigen.
- Der Klient ist König und entscheidet, ob Sie ihn/sie behandeln sollen oder nicht, wann Sie aufhören müssen oder wann Sie weiter machen usw.
- Bitten Sie den Klienten wiederzukommen, wenn das Problem ihn/sie wieder stört (was selten vorkommt).

## Wie die TTT anzuwenden ist

In der TTT - Trauma Tapping Technique gehen wir über den Körper, um den Geist zu behandeln und zu entspannen. Wir können sie als eine Art Konfrontationstherapie bezeichnen. Der Klient wird gebeten, an sein/ihr Problem zu denken - sich einzustimmen wie beim Einstellen der richtigen Frequenz oder eines Senders im Radio. Um zu vermeiden dass der Klient leidet, soll er nur leicht an das Problem denken, so als wenn die Lautstärke des Radios auf niedrigem Niveau gehalten wird. Er oder sie soll nicht tief in das Problem hineingehen. Das ist sehr wichtig. Und als Vorbereitung, falls es doch passieren sollte, kann man fragen: "Wenn Sie leiden - habe ich dann die Erlaubnis, das Thema zu wechseln?" (Finden Sie heraus, was sie mögen; zum Beispiel Blumen, Fußball usw.) Während der Klient an sein/ihr Problem denkt, klopft der Therapeut auf bestimmte Punkte am Körper: im Gesicht, auf der Brust und auf der Hand. Diese sind heilende Punkte auf den Energiebahnen/Meridianen, die alle Teile des Körpers mit dem Geist verbinden.

## So führen wir die Behandlung durch:

1. Stellen Sie den Kontakt mit der Person, die behandelt werden möchte, her.

2. Erklären Sie die Behandlung und wie sie durchgeführt wird.
3. Bitten Sie die Person an sein/ihr Problem zu denken - nur ein wenig, nicht zu sehr.
4. Klopfen Sie die Sequenz der Punkte.
5. Bitten Sie die Person, zwei tiefe Atemzüge zu nehmen.
6. Klopfen Sie die Sequenz der Trauma-Klopfpunkte erneut.
7. Bitten Sie die Person ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und für eine Weile zu Ruhen.
8. Fragen Sie die Person, wie er/sie sich fühlt - fragen Sie, ob sich etwas verändert hat.
9. Wenn die Person sagt, dass sich nichts verändert hat - wiederholen Sie die Behandlung.
10. Wenn die Person sagt, dass sich etwas verändert hat - nehmen Sie ihre Hand und gratulieren Sie ihm oder ihr.

### **Die Sequenz der Behandlungspunkte**

Klopfen Sie 10 - 15 mal auf die folgenden Punkte in der folgenden Reihenfolge. Klopfen (tippen) Sie sanft, aber bestimmt, mit zwei oder drei Fingern:

1. den Karatepunkt/an der Handkante unter dem kleinen Finger
2. am Anfang der Augenbraue/n
3. außen am/an den Auge/n
4. unter dem/n Auge/n
5. unter der Nase
6. unter dem Mund
7. unter dem Schlüsselbein
8. unter dem/n Arm/en
9. den kleinen Finger (auf der Innenseite, an der Unterseite des Nagels)
10. den Ringfinger ("-")
11. den Mittelfinger ("-")
12. den Zeigefinger ("-")
13. den Daumen ("-")
14. unter dem Schlüsselbein

Während der Behandlung wird sich der Geist entspannen und genauso der Körper. Überraschend für die meisten Menschen ist, dass

das Problem abnimmt oder verschwindet. Wenn der Klient versucht wieder auf das ursprüngliche Gefühl zu kommen, wird er nicht mehr erschüttert sein darüber, auch wenn er/sie sich noch erinnern wird, was passiert ist. Das Leiden wird entfernt, aber Werte und das Bewusstsein bleiben. Eine schwache Erinnerung an das Trauma bleibt, aber der Mensch hat die volle Kontrolle darüber. Die Heilung ist oft sowohl komplett als auch dauerhaft. Die Behandlung dauert etwa 15 - 25 Minuten.

Nach Abschluss der Behandlung fragen Sie die Person, wie sie oder er sich fühlt in diesem Moment. (Wir können nur sagen, wie die Dinge im Moment sind. Wir wissen nichts über die Zukunft.) Wenn die Person sagt, dass sich etwas verändert hat, wenn auch nur das kleinste Bisschen: Gratulieren Sie ihr oder ihm und benutzen Sie Worte der Kraft, um ihn oder sie zu unterstützen. Es sind nicht Sie als Trauma-Tapper, der die Person heilt - es ist die Energie der behandelten Person selbst, die den Heilungsprozess in Gang setzt.

### **Beratung und Fortschritt**

Nachdem die Heilung stattgefunden hat ist es möglich, an den Chancen, die die/der Betroffene nun in ihrem/seinem Leben sehen kann, zu arbeiten und sie zu reflektieren. Das bedeutet, frühere Erfahrungen und Beratungsimpulse zu integrieren. Lassen Sie die Person innerlich nach den Möglichkeiten suchen.

Wir haben gesehen, dass sich die Klienten oft, im Zusammenhang mit den früheren Erfahrungen im Leben, nach der Behandlung anders fühlen. Sie werden es immer wieder ausdrücken, wenn der Therapeut oder Berater nur zuhört und fragt: "Wie geht es dir? Was ist passiert?" Die Antwort könnte sein: "Ich fühle, wie sich etwas in mir verändert hat, ich würde gerne ..." oder so ähnlich. Hier kann die Person sich jetzt erfüllt fühlen von einem guten Gefühl und dem Geist der sie wirklich ist: d.h. ein liebevoller Mensch sein.

Nach der Anwendung der TTT funktioniert jede Art von Beratung oder Therapie viel besser, weil die Person nicht mehr in der Traumatisierung stecken bleibt und sich nun weiterentwickeln kann. Sie können jetzt die Verantwortung für die Aktivitäten ihres täglich



chen Lebens übernehmen. All die Dinge, die sie zuvor ohne Erfolg versucht haben zu lernen und voranzubringen, werden sie nun in der Lage sein zu tun.

### **Mögliche Reaktionen nach einer TTT-Sitzung:**

Nach einer Behandlung mit TTT fühlen sich die meisten Menschen in der einen oder anderen Art und Weise erleichtert. Denn auch wenn es so einfach aussieht, die Behandlung hat eine starke Wirkung auf das Körper-Geist-System. Die häufigsten Reaktionen sind:

- Sich leicht/er fühlen, entspannt oder müde. Diese Reaktionen entstehen, wenn die Anspannung der Traumatisierung den Körper verlässt; die Person fühlt, wie müde er oder sie tatsächlich ist. Die Anspannung der Traumatisierung hat viel Energie gekostet. Dies bedeutet, dass der Klient unter Umständen nach der Behandlung ruhen sollte. Einige fühlen sich sogar ein wenig benommen. Auch das ist völlig normal.
- Das Gefühl, als ob die Traumatisierung leichter geworden ist und sich irgendwie entfernt hat.
- Die Akzeptanz, was passiert ist, so wie: "Nun, es war so, es ist vorbei. Und jetzt bin ich hier. Mein Leben geht weiter!"
- Ein Lachen, Lächeln und Glücklichfühlen. Diese Reaktionen sind ebenfalls Zeichen der Entspannung. Es zeigt auch, dass hinter der Traumatisierung Fröhlichkeit liegt die bereit ist, sich zu offenbaren.
- Tränen und/oder Aufschrei der Erleichterung.
- Eine Art von Leere-Gefühl. Wenn die Traumatisierung geht, kann es sich innerlich wie ein leerer Raum anfühlen, weil das Trauma vorher so viel Platz eingenommen hatte. Es ist sehr wichtig, diesen leeren Raum mit etwas Gutem zu füllen. Empfehlen Sie der Person, es mit Liebe und Licht zu füllen, was die wahre Identität aller Menschen ist. Sie können auch die Behandlung weiterführen, während die Person über diese guten Dinge nachdenkt und diese in Körper und Geist "hineinklopfen" oder empfehlen Sie ihm/ihr, es selbst zu tun. (Anm. d. Übs.: z. B. durch Choices-Protokoll, Affirmatives EFT, ...)

## **4. Körperbewusstsein und Dissoziation**

### **Die Bedeutung von Körperübungen**

Im Zusammenhang mit der TTT-Behandlung machen wir oft andere Körperübungen wie zum Beispiel das sogenannte Do-In, eine Art der Selbst-Massage (siehe: <http://peacefulheart.se/videos/10-minute-self-applied-energy-massage-do-in/>). Wir tun dies aus zwei Gründen:

1. Psychische Anspannungen zeigen sich oft im Körper. Den Körper mit dieser Art von Übungen zu behandeln und zu entspannen kann sehr hilfreich sein.
2. Oft entsteht nach einem traumatischen Ereignis eine Dissoziation vom Körper. Das bedeutet, dass die Person nicht vollständig "zu Hause" in ihrem Körper ist, weil sie sich unbewusst vor der schmerzlichen Erinnerung durch das "Verlassen des Körpers" versteckt. Mit verschiedenen Körperübungen können Sie die Person wieder in den Körper zurück bringen und ihn/sie dazu bringen, wieder Verantwortung für ihren eigenen Körper zu übernehmen.

Abgesehen von der Do-In sind auch Atemübungen und andere Arten von Massagen gut für das Wohlbefinden der Betroffenen und der Betreuer. Zusammen mit der TTT-Behandlung sind auch dies Werkzeuge der Selbsthilfe. Also anstatt hilflos mit ihren Erinnerungen und ihren Körperreaktionen zu sein, können sie sich selbst helfen. Gutfühlen verbessert ihr Wohlergehen. Dies wird sich auch in andere Lebensbereiche übertragen. Sie können das Energieverlagerung nennen.

### **Übung zur Körperwahrnehmung**

Do-In (Selbstmassage) ist eine Körperwahrnehmungsübung. Dem Körper Aufmerksamkeit zu schenken, wird immer ein Vorteil für das Wohlbefinden sein und bewirken, dass Sie sich wacher fühlen. Während der Übung danken Sie Ihrem Körper, dass er sie durchs Leben trägt. Dankbarkeit ist eine gute Medizin.

Vorbereitung: Sie stehen mit den Füßen schulterbreit auseinander. Nehmen Sie zwei tiefe Atemzüge und schließen Sie die Augen.

Scannen Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß, also überprüfen Sie, wie sich die verschiedenen Teile des Körpers anfühlen, indem Sie Ihre Gedanken und Ihre Aufmerksamkeit darauf richten. Nehmen Sie zwei tiefe Atemzüge und öffnen Sie Ihre Augen.

1. Nehmen Sie die eine Hand in die andere und massieren gründlich die Handfläche mit dem Daumen.
2. Massieren Sie die Rückseite der gleichen Hand, indem der Daumen in der Grube zwischen den Knochen zu den Knöcheln fährt.
3. Legen Sie Ihre Hand auf den Bauch und kreisen Sie mit jedem Finger separat. Machen Sie dasselbe mit der anderen Hand.
4. Schütteln Sie die Hände in der Luft.
5. Mit entspannten Handgelenken tippen mit den Fingerspitzen auf dem ganzen Kopf.
6. Legen Sie die Daumen auf die Schläfen und mit den anderen Fingern etwas gekrümmt "öffnen" Sie die Stirn, d.h. die Finger von der Mitte der Stirn zu den Seiten dreimal oder mehr ziehen.
7. Mit dem Daumen ziehen Sie mit Druck entlang des Knochens über dem Auge.
8. Mit dem Zeigefinger ziehen Sie mit Druck entlang des Knochens unter dem Auge.
9. Drücken Sie mit den Fingerspitzen an den Wurzeln der oberen Zahnreihe. Machen Sie dasselbe mit der unteren Zahnreihe und entlang der Kinnknochen.
10. Massieren Sie das ganze Gesicht.
11. Ziehen Sie die Ohren in alle Richtungen als ob Sie versuchten, sie zu vergrößern.
12. Streicheln Sie den Hals auf der Vorderseite.
13. Drücken Sie die Nackenmuskulatur zuerst mit einer Hand, dann mit der anderen.
14. Mit der rechten Hand klatschen Sie auf der Innenseite des linken Arms von der Schulter nach unten in Richtung der Hand. Klatschen Sie in die Hände und dann klatschen Sie auf der Außenseite des Armes hinauf zurück. Wiederholen Sie den Vorgang auf dem anderen Arm

mit der linken Hand. Auf der Innenseite nach unten und außen nach oben.

15. Legen Sie die rechte Hand auf die linke Schulter, während Sie den Ellbogen mit der linken Hand stützen. Klatschen die Schulter mit der Handfläche so weit wie möglich nach unten. Drücken Sie den Schultermuskel. Wechseln Sie die Seite.
16. Tippen und klopfen Sie auf die Vorderseite der Brust mit den Fingerspitzen oder klatschen Sie mit offenen Händen, wie ein stolzer Gorilla sich präsentiert. Tun Sie es gründlich.
17. Tippen Sie unter dem Arm, von der Achselhöhle hinunter bis zur Hüfte. Nehmen Sie die rechte Hand, während Sie den der linken Arm heben und umgekehrt auf der anderen Seite.
18. Massieren Sie den Bauch mit sanftem Kreisen Ihrer Handflächen im Uhrzeigersinn.
19. Beugen Sie sich nach vorne und tippen Sie auf den Rücken - vor allem entlang der Wirbelsäule. Versuchen Sie, so hoch wie möglich zu gelangen.
20. Tippen/klatschen Sie auf die Taille und das Gesäß.
21. Tippen/klatschen Sie entlang der Beine auf der Außenseite hinunter und auf der Innenseite nach oben.
22. Umfassen Sie die Knie und bewegen Sie kreisförmig die Beine, wie beim Tanzen oder Twisten. In beide Richtungen.
23. Gehen Sie auf der Stelle (oder umher) zuerst auf den Zehen, dann auf den Fersen, dann auf der Außenseite des Fußes und schließlich auf der Innenseite des Fußes. Wiederholen Sie das dreimal.

Abschließend: Stehen Sie still, nehmen Sie zwei tiefe Atemzüge und schließen Sie die Augen. Scannen Sie Ihren Körper nun nochmal wie am Anfang. Achten Sie darauf, ob Sie einen Unterschied im Körper spüren. Nehmen Sie zwei tiefe Atemzüge und öffnen Sie die Augen wieder.

## Zeugnisse

(von den Teilnehmern und Klienten, die die Behandlung mit TTT erlebt haben)

"Ich fühle mich wie neu, als ob mein Geist neu formatiert wurde"  
(Ehemaliger Sexsklave und Kindsoldat, DRC)

"Ich fühle mich so, als wenn ich viele Jahre einen Berg erklommen hätte. Nun kann ich mich endlich hinsetzen und ausruhen und sogar die Aussicht genießen. Diese Behandlung ist wirklich eine Medizin. Und sie ist kostenfrei!"  
(Witwe des Völkermordes, Ruanda)

"Vorher hatte ich das Gefühl, als ob nicht genug Platz für mein Herz da wäre, um zu schlagen und es war schwer zu atmen. Aber seit dieser Behandlung schlägt mein Herz wieder normal und ich kann wieder ohne Probleme atmen."  
(Vergewaltigungsüberlebende, DR Kongo)

"Früher war ich wie ein Straßenjunge, obwohl ich alt bin. Ich konnte nicht arbeiten, wegen all der schlechten Erinnerungen. Früher habe ich meine Frau geschlagen um ihr das Geld abzunehmen, das sie verdient und ging dann in die Bar und betrank mich mit meinen Freunden. Aber jetzt nach der Behandlung fand ich sogar eine Arbeit und meine Frau und ich sind gute Freunde und teilen sogar die Hausarbeit. Wir sind wie Vorbilder in unserer Gemeinschaft geworden. Wir behandeln auch unsere Nachbarn."  
(Überlebender des Völkermordes, Ruanda)

## Schlusswort

Beginnen Sie, den Menschen TTT beizubringen, jetzt! Haben Sie Mut! Versuchen Sie es bei jeder Art von Problem! Es ist einfach und hat keine schlechten Nebenwirkungen. Trauen Sie sich, Fehler zu machen und hören Sie auf, mit Ihrer Unfähigkeit zu übertreiben. Sie haben nichts zu verlieren, aber viel zu gewinnen. Die Welt wird friedlicher werden wenn die Menschen lernen, wie sie Traumatisie-

rungen und innere Anspannungen behandeln.

## Einige Links

[www.peacefulheart.se](http://www.peacefulheart.se)  
[www.selfhelpfortrauma.org](http://www.selfhelpfortrauma.org)  
[www.emofree.com](http://www.emofree.com)  
[www.innersource.com](http://www.innersource.com)  
[www.energypsych.com](http://www.energypsych.com)  
[www.eftdownunder.com](http://www.eftdownunder.com)  
[www.tatlife.com](http://www.tatlife.com)  
Deutsch: [www.eft-berlin.de](http://www.eft-berlin.de)

## Literatur

Ronald Ruden: "Energetische Selbstbehandlung: Durch Meridian Klopfen traumatische Erfahrungen heilen"

Feinstein, Eden & Craig: "Klopf die Sorgen weg!: Emotionale Befreiung durch EFT und Energetische Psychologie"

Fred P. Gallo: "Energetische Selbstbehandlung: Durch Meridian Klopfen traumatische Erfahrungen heilen"

Peter Levine: "Vom Trauma befreien - Wie Sie seelische und körperliche Blockaden lösen"

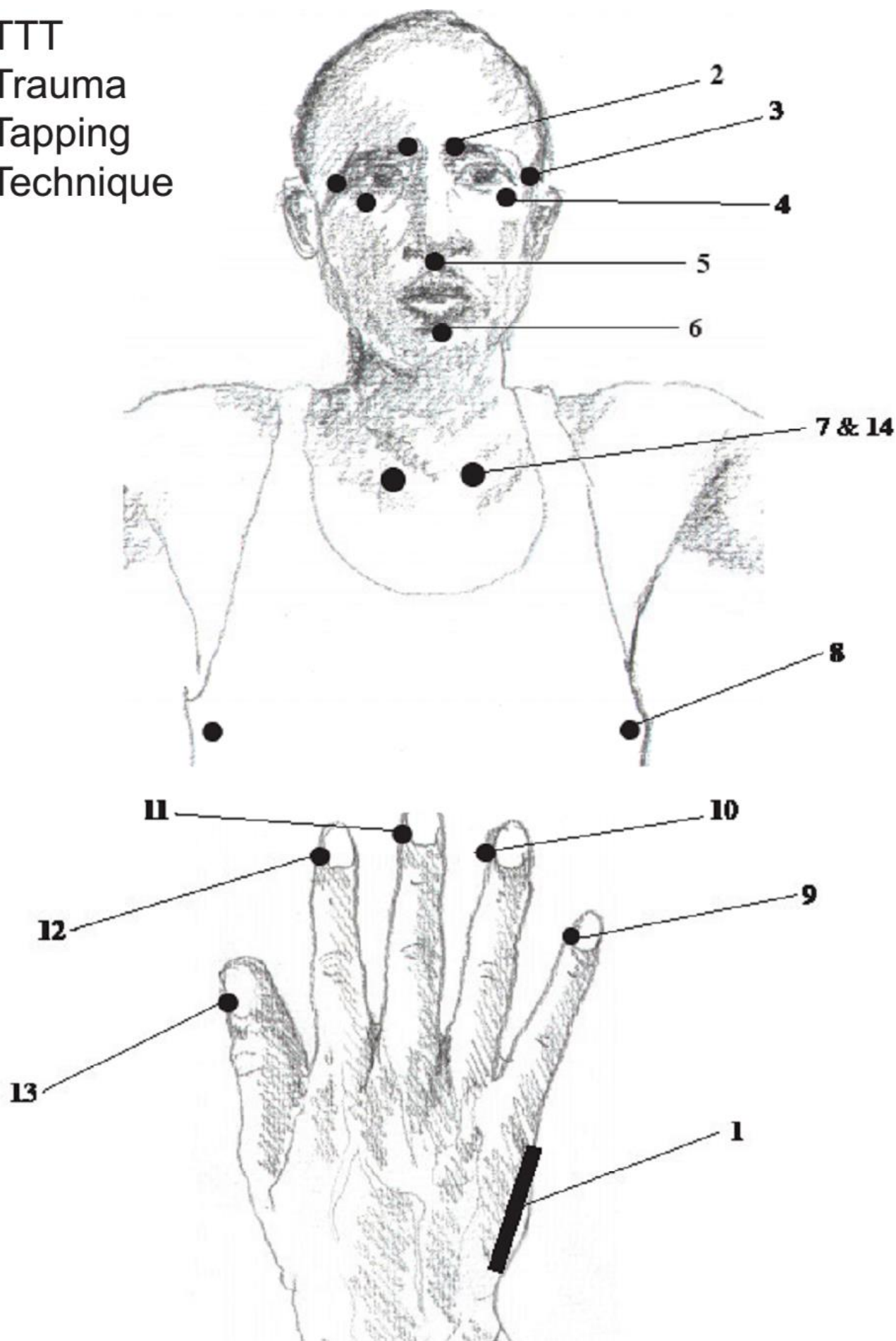
## KONTAKT

[gunillahamne@gmail.com](mailto:gunillahamne@gmail.com)  
[u.sandstrom@gmail.com](mailto:u.sandstrom@gmail.com)  
[www.peacefulheart.se](http://www.peacefulheart.se)  
[www.selfhelpfortrauma.org](http://www.selfhelpfortrauma.org)

## Übersetzung:

Hans-Hermann Baertz  
Kontakt: [h.baertz@eft-berlin.de](mailto:h.baertz@eft-berlin.de)  
EFT-Institut Berlin: [www.eft-berlin.de](http://www.eft-berlin.de)

TTT  
Trauma  
Tapping  
Technique



# Trauma Tapping Technique TTT

zum Lösen von emotionalem Stress



**Klopfen Sie sanft aber präzise 15 mal auf jeden Punkt, während die Person nur ein wenig an ihr Problem denkt. Bitten Sie die Person, zwei tiefe Atemzüge zu nehmen. Wiederholen Sie das Klopfen. Lassen Sie sie noch einmal tief atmen. Fragen Sie, ob sich etwas verändert hat.**



## **Wie man die Trauma Tapping Technique (TTT) durchführt**

1. Etablieren Sie den Kontakt.
2. Erklären Sie, wie die Technik durchgeführt wird.
3. Bitten Sie die Person, an sein/ihr Problem zu denken - aber nur ein wenig - nicht zu sehr.
4. Führen Sie die Punkte-Sequenz der Trauma Tapping Technique wie unten beschrieben durch.
5. Anschließend bitten Sie die Person, zwei tiefe Atemzüge zu nehmen.
6. Wiederholen Sie die Klopfsequenz.
7. Bitten Sie die Person wieder, zwei tiefe Atemzüge zu nehmen und zu ruhen, während Sie seine/ihre Hand halten.
8. Fragen Sie, ob sich etwas verändert hat.
9. Wenn die Person sagt, dass sich nichts verändert hat - wiederholen Sie die Klopfrunde.
10. Wenn die Person sagt, dass sich etwas verändert hat - gratulieren Sie ihm/ihr.

## **Die Trauma Tapping Technique Punkte-Sequenz**

Klopfen (tippen) Sie sanft, aber bestimmt mit zwei oder drei Fingern 10- bis 15-mal auf jeden der folgenden Punkte:

1. Karatepunkt/an der Handkante unter dem kleinen Finger
2. Anfang der Augenbraue/n
3. Außen am/an den Auge/n
4. Unter dem/n Auge/n
5. Unter der Nase
6. Unter dem Mund
7. Unter dem Schlüsselbein
8. Unter dem/n Arm/en
9. Kleiner Finger (auf der Innenseite, an der Unterseite des Nagels)
10. Ringfinger ("-")
11. Mittelfinger ("-")
12. Zeigefinger ("-")
13. Daumen ("-")
14. Wiederholt unter dem Schlüsselbein