

PRAXIS KOMMUNIKATION

3
2019

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

NEU
AM KIOSK



GENERATIONEN

Wurzeln, Werte, Weltanschauungen

+

Hex, hex! ////////////////
GFK für Kinder

Trauma und Klopfen ///////
Tiefe Empathie

Streiten oder lachen ///////
Lachyoga und Mediation





UNTERWEGS MIT FRED FEUERSTEIN

Belastende Lebenserfahrungen lassen sich mit der Trauma Buster Technique neurolinguistisch entkoppeln.

VON MAYA DE VRIES

Zuweilen passiert es, dass eine Coaching-Frage beim Klienten die Erinnerung an eine schmerzhafteste Lebenserfahrung auslöst. Diese steht nun im Raum wie ein Hindernis, das weder umgangen noch übersprungen werden kann und nach einer Lösung schreit.

In solchen Fällen setze ich in meiner Praxis die Trauma Buster Technique (TBT) ein: eine Kombination aus Neurolinguistischem Programmieren (NLP) und der Klopfakupressur. Durch die Anwendung dieser Technik

lösen sich die Verbindungen zwischen einem erinnerbaren Ereignis und den damit verbundenen, meist unbewussten Reaktionsprogrammen. Das Erlebte kann danach nicht mehr getriggert werden – weder durch äußere Reize noch im Zuge mentaler Vorgänge.

Eine TBT-Intervention beginnt mit der Bestimmung des Wahrnehmungskanals, auf dem der Moment der höchsten Belastung liegt: Hat der Klient, die Klientin das traumatische Ereignis eher auditiv oder visuell wahrgenommen? Der Schock löst sich dann durch das Beklopfen von Akupunkturpunkten mit den Fingerspitzen, während die

Gedächtnisinformation auf vielfältige Weise verzerrt und verfremdet wird. Zwischen den einzelnen TBT-Schritten wird das ursprüngliche Ereignis immer wieder aufgerufen, wodurch es formbar wird und seine Gedächtnisinhalte neu konsolidiert werden können. Währenddessen verändert sich das emotionale und körperliche Erleben der Lebenserfahrung.

Belastende Geräusche und Bilder

Eine Workshop-Teilnehmerin erzählte ihre Geschichte. Vor elf Jahren fiel unweit ihrer Wohnung im Irak eine

Bombe. Sie hörte ein pfeifendes Geräusch, dann zersprang in dem Zimmer, wo ihre kleine Tochter gerade spielte, das Fenster. Geschockt rannte sie ins Kinderzimmer, in dem sie wie durch ein Wunder ihre Tochter unverletzt vorfand. Trotz der Erleichterung saß der auditive Schock so tief, dass er sich in all den Jahren nicht gelöst hatte. Bei dem Gedanken an ihr Leben im Irak war diese furchtbare Erinnerung sofort wieder da, und ihr Körper reagierte mit akuten Traumasymptomen: Herzrasen, Zittern und hemmungslosem Weinen.

Während einer Paarübung im Seminar ergab sich die Möglichkeit, diese Traumatisierung mit dem auditiven TBT-Protokoll aufzulösen: Sie imitierte die Geräusche der fallenden Bombe und des zerbrechenden Glases – zunächst in Originalstärke, danach flüsterte sie diese einige Male und schließlich machte sie dieses Geräusch äußerst langsam nach. Im Laufe eines solchen auditiven Protokolls wird die Verzerrung immer stärker: So verwandeln sich verletzende Worte und schockierende Geräusche etwa in eine Tierstimme, werden am Ende sogar gesungen. Als ich ein Jahr nach dem Workshop mit der Kursabsolventin telefonierte, bestätigte sie mir die Nachhaltigkeit des Ergebnisses und sie erzählte auch, dass sie nun Flüchtlingsfrauen mit TBT auf Arabisch helfe, ihre Traumatisierungen von Krieg und Flucht zu überwinden.

Fast alle traumatischen Erinnerungen haben belastende visuelle Elemente, wofür es ein eigenes Behandlungsprotokoll gibt. Im letzten Schritt dieses visuellen TBT-Protokolls stellt sich die Klientin den Handlungsablauf als Zeichentrickfilm vor. Dann überquert beispielsweise Benjamin Blümchen die Straße, während Fred Feuerstein in seinem Steinzeit-Mobil die rote Ampel ignoriert und dem Elefanten gerade noch ausweichen kann. Dieser Schritt bewirkt Erstaunliches. Die meisten meiner Klienten geben mir als Feedback, dass sie nun schmunzeln müssen, wenn sie an das Erlebte denken. Tatsächlich hat dieser letzte

Schritt den stärksten Entkopplungseffekt.

Der Anfang: persönliche Betroffenheit

Entwickelt wurde TBT von der Australierin Rehana Webster. Ihr Vater verbrachte nach dem Zweiten Weltkrieg vier Jahre als Kriegsgefangener in japanischen Lagern in Burma und Malaysia. Er entwickelte dort eine posttraumatische Belastungsstörung mit Albträumen und Flashbacks, die das Leben seiner Familie stark beeinflussten. Diese Eindrücke prägten Rehanas Kindheit und weckten ihr wissenschaftliches Interesse dafür, auf welche Art und Weise traumatische Ereignisse – sogar noch Jahrzehnte später – belastende emotionale Zustände und destruktive Verhaltensweisen auslösen können. So lernte sie unter anderem NLP bei Richard Bandler und die Emotional Freedom Techniques (EFT-Klopfakupressur) bei Gary Craig.

In Neuseeland, wo sie eine Zeit lang lebte, bekam sie die Möglichkeit, mit Langzeitinsassen eines Gefängnisses zu arbeiten. Dabei stellte sie fest, dass diese Menschen alle traumatisiert waren. Sie fing an, ihr Wissen und Können in NLP und EFT zu kombinieren, und erzielte mit ihren Behandlungen nachhaltige Ergebnisse – auch bei Insassen, die bis dahin immer wieder rückfällig geworden waren. Auf der Basis dieser Erfahrungen entwickelte Rehana Webster im Laufe von zehn Jahren die Trauma Buster Technique. Gemeinnützige Organisationen luden sie nach Pakistan, Jordanien und in den Libanon ein, wo sie mit traumatisierten Erwachsenen und Kindern arbeitete sowie TBT unterrichtete. Nach Deutschland kam TBT im Jahr 2015.

„Kleine“ Traumatisierungen

Durch den stark strukturierten Ablauf kann die Technik innerhalb von drei Tagen erlernt und eingeübt werden. Die meisten Workshop-Absolventen sind unmittelbar danach in der Lage,

TBT in ihren Sitzungen einzusetzen. So konnte eine Therapeutin einer Frau helfen, die am Arbeitsplatz vergewaltigt worden war. TBT bewirkte, dass die Traumareaktionen verschwanden und die Klientin wieder angstfrei aus dem Haus gehen konnte. Ihrer Therapeutin sagte sie mehrmals, TBT habe ihr das Leben zurückgegeben.

Es muss nicht immer eine dramatische Traumatisierung vorliegen. Auch Schreckmomente können mit TBT spielerisch behandelt werden. Eine Mutter kam mit ihrem fünfjährigen Töchterchen, das plötzlich nicht mehr barfuß gehen wollte und sich am liebsten nur noch von der Mutter tragen ließ. Dieses Verhalten hatte sich entwickelt, nachdem das Mädchen in eine Glasscherbe getreten war und einen Tropfen ihres Blutes gesehen hatte. In diesem Fall beklopfte die Mutter die Akupunkturpunkte bei ihrer Tochter, während ich die TBT-Schritte anleitete. Seit dieser Sitzung sind die Ängste und Vermeidungssymptome des Mädchens verschwunden.

Nach der Anwendung von TBT kann eine belastende Lebenserfahrung ihren Platz im Kontinuum der persönlichen Biografie finden und verliert ihren hemmenden Einfluss auf die subjektive Erfahrung im Jetzt. Dass ein solches Resultat in der Regel innerhalb einer Sitzung erreicht werden kann und dabei nachhaltig wirkt, ist erstaunlich. Was für mich die Wertigkeit dieser Technik noch steigert, ist die Leichtigkeit und Sanftheit, mit der tiefe Veränderungsprozesse durchlaufen werden können. Meine Klienten gehen nach einer TBT-Sitzung oft mit einem heiteren Schmunzeln durch die Praxistür. ◀◀



Zur Autorin

Maya de Vries

TBT-Trainerin, EFT-Master

in Köln. Website:

www.tbt-workshops.de

© Gérard Sexton