

Lektion – Die Tränenfreie Trauma-Technik

Hinweis: Seitdem diese Technik zum ersten Mal der Öffentlichkeit vorgestellt wurde, ist sie von vielen Menschen mit großem Erfolg angewendet worden. Der Ausdruck "tränenfrei" bedeutet nicht, dass hier niemals jemand weint oder Unwohlsein empfindet. Natürlich reagieren einige Personen schon bei der bloßen Erwähnung ihres Themas mit Tränen oder zeigen andere Stressreaktionen. Deshalb bitte ich Sie, die Tränenfreie Trauma-Technik als eine Methode zu betrachten, durch die normalerweise Stress verringert oder ganz vermieden werden kann.

Die Tränenfreie Trauma-Technik wurde in einer Gruppensitzung entwickelt, die eindrucksvolle Ergebnisse brachte. Obwohl diese Technik weiterhin für Gruppen effektiv einsetzbar ist, soll sie hier auch als weitere Alternative für Einzelsitzungen dargeboten werden, um dort Schmerz so gering wie möglich zu halten. Hier sind die Schritte:

1. Bitten Sie die Klienten einen bestimmten traumatischen Vorfall aus ihrer Vergangenheit ausfindig zu machen. Er sollte mindestens drei Jahre zurückliegen, um die Wahrscheinlichkeit von Komplikationen, die sich aus der Dynamik eines frischen Ereignisses ergeben könnten, möglichst gering zu halten. Ein Beispiel könnte sein: "Die Situation, als mein Vater mich geschlagen hat, als ich 12 war." Im Gegensatz dazu wäre der Satz "Mein Vater hat mich missbraucht." zu breit gefasst, weil der Missbrauch wahrscheinlich in Form von vielen einzelnen Ereignissen stattgefunden hat. Bitte beachten Sie, dass es möglicherweise nötig sein wird, die Klienten darauf aufmerksam zu machen, dass sie in ihrer Aufmerksamkeit bei ihrem ursprünglichen Thema bleiben, weil viele Klienten zu anderen Themen weitergehen, sobald das ursprüngliche gelöst ist.
2. Bitten Sie die Klienten zu VERMUTEN, wie groß die Intensität ihrer Emotionen (auf einer Skala von 0 bis 10) wäre, WENN sie sich das Ereignis lebendig vorstellen müssten. Weisen Sie sie darauf hin, sich die Sache im Moment NICHT vorzustellen (auch wenn einige ihre Augen schließen und es dennoch tun werden). Dieses VERMUTEN ergibt eine überraschend gute Einschätzung ... und ... dient dazu, den emotionalen Schmerz möglichst gering zu halten.
3. Lassen Sie die Klienten einen Satz entwickeln, den sie für den EFT-Durchgang verwenden können, wie z.B. "dieses Vater-schlägt-mich-Gefühl" und lassen Sie dann eine Runde EFT folgen.
4. Nach dieser Klopfunde bitten Sie die Klienten erneut zu VERMUTEN und vergleichen Sie diese Vermutung mit der ersten. Typischerweise werden deutlich kleinere Zahlen angegeben.
5. Führen Sie weitere Runden EFT durch und überprüfen Sie jedesmal die neuen Vermutungen über die Intensität. Nach meiner Erfahrung reichen insgesamt 3 bis 4 Runden aus, um so gut wie alle VERMUTUNGS-Werte auf Werte zwischen 0 bis 3 runterzubringen.
6. Wenn der Klient erstmal bei einem annehmbar geringen VERMUTUNGS-Wert angekommen ist, führen Sie eine weitere Klopfunde durch und nach dieser Runde bitten

Sie ihn/sie, sich den Vorfall lebhaft vorzustellen. Beachten Sie, dass dies das erste Mal ist, dass Sie darum bitten. Alle vorherigen Male waren relativ schmerzlose VERMUTUNGEN. Nach meiner Erfahrung kommt so gut wie jede/r auf Null herunter. Wenn nicht, machen Sie mit der Filmtechnik oder der Erzähl-die-Geschichte-Technik weiter, um die übriggebliebenen Aspekte zu lösen.

Ich empfehle allen, die mit Traumata arbeiten, diese Vorgehensweise unbedingt auszuprobieren. Probieren Sie sie mit Gruppen aus. Probieren Sie sie mit Einzelpersonen aus. Probieren Sie sie aus mit Kriegsveteranen, Missbrauchsoffern und Gewaltopfern. Versuchen Sie es immer dann damit, wenn Traumata eine Rolle spielen, insbesondere bei Personen, die Angst vor der Intensität haben, die sie normalerweise fühlen, wenn sie über ihren Vorfall reden oder sich "hineinbegeben" sollen.

Die Energie-Therapien besitzen die sehr beeindruckende Fähigkeit, negative Gefühle zu behandeln. Das ist für jeden Therapeuten, der diese Methoden verwendet, zweifellos klar. Ich denke, wenn sie genau ausgeführt wird, trägt die oben beschriebene Technik als weitere sinnvolle Komponente ihren Teil zur "Kunst der Vermittlung" bei.

Für diejenigen, die die Technik mit Gruppen ausprobieren wollen, hier einige Einzelheiten dazu: In einer der Gruppen waren es 25 Freiwillige, die ein traumatisches Erlebnis gehabt hatten und davon frei werden wollten. Ungefähr 80% der Gruppe schätzten ihre Anfangsintensität auf 8 bis 10 ein und in weniger als 20 Minuten waren zwanzig von ihnen bei Null, drei waren bei 1, eine Person bei 2 und eine bei 3.

Bedenken Sie dabei, dass ich das Ganze in einer öffentlichen Sitzung gleichzeitig mit 25 Leuten durchgeführt habe (es ginge genauso problemlos mit über 100 Leuten) und dass ich nicht ein einziges Detail der Ereignisse kenne, die bearbeitet wurden (außer bei der Dame, die bei 3 war). In der Pause habe ich 5 Minuten mit der Dame gearbeitet, die bis zu einer 3 gekommen war (zufälligerweise war ihr Ausgangswert eine 10 gewesen) und konnte ihre Intensität noch weiter runterbringen.

Es gab nur geringen bzw. keinen sichtbaren emotionalen Schmerz in der Sitzung. Das ist der Grund, weshalb ich die Methode als Tränenfreie Trauma-Technik bezeichne. Ich weiß, dass das Kleinhalten des emotionalen Schmerzes von einigen Mitgliedern der Heil-Berufe kritisiert wird. Trotzdem: Aus meiner Erfahrung heraus kann ich nicht erkennen, wozu Schmerz überhaupt nötig sein soll (würde aber eine Diskussion darüber willkommen heißen). Ich sage das, weil ich mich schon um einen solch große Zahl von traumatischen Ereignissen (einige von ihnen SEHR schwere) gekümmert habe und die Klienten nach der Heilung einfach gar kein Interesse daran haben, ihre Zeit damit zu verbringen, über Einsichten oder das "Warum" ihrer Ereignisse aus der Vergangenheit nachzudenken.

Im Gegenteil, es tritt eine sichtbare und offensichtliche Wahrnehmungsveränderung ein, die sich darin zeigt, wie ein Klient über das einst problematische Ereignis redet. Der Klient scheint mit dem Thema abgeschlossen zu haben - der Prozess der Lösung, der von den intensiveren Techniken als so wichtig angesehen wird, scheint während der EFT-Sitzung bei minimalem Schmerz vonstatten zu gehen. Für mich ist das gründliche Arbeit und ich bin versucht, den Prozess umzubenennen in "Innerer Friede ohne Schmerzen". So lange ich die Lösung ohne Schmerz bekomme, sehe ich keine Notwendigkeit für den Schmerz. Nochmal: Ich schätze es sehr, wenn mir jemand Argumente für das Gegenteil liefert. Es geht um die Wahrheit, nicht um das Verteidigen irgendwelcher Reviere.

Ich wünsche Euch Frieden, Gary

Steve Wells berichtet über die Tränenfreie Trauma-Technik

Hallo Gary,

ich habe das Wochenende damit verbracht, ein Seminar über Persönlichkeitsentwicklung zu halten, bei dem ich EFT und andere Energietherapie-Techniken mit einfließen ließ. Ich habe die Tränenfreie Trauma-Technik ausprobiert und sie hat genau so funktioniert, wie du sie beschrieben hast.

16 Personen, die alle bei 8, 9 oder 10 waren, als sie die Intensität ihres Traumas am Anfang vermuten sollten. 11 waren nach vier Klopfrunden bei Null, als sie gebeten wurden, sich den traumatischen Vorfall nochmal vorzustellen. Die anderen waren alle bei 4 bis 5 und zwei weitere Runden haben fast alles davon beseitigt. Ich habe einer Dame, deren Wert bei 4 blieb, angeboten, ihr in der Pause zu helfen, aber sie kam herauf und sagte mir, sie könne sich gut vorstellen, selbst darüber hinwegzukommen und sie wolle das tun, weil sie sich von der Technik so angespornt fühle.

Die meisten Teilnehmer waren total erstaunt, als sie versuchten, ihre Gefühle wieder hoch zu holen und es nicht mehr konnten. Das erstaunlichste Ergebnis gab es bei einem Mann, der berichtete, dass ein fast sein ganzes Leben lang andauerndes unglaublich tiefes Traurigkeitsgefühl, das mit seinem Vater zu tun hatte, absolut weg sei und er jetzt ein Gefühl völligen inneren Friedens erlebe. Du hättest sehen sollen, wie sein Gesicht strahlte. Dieser Mann hatte vorher in einem anderen Seminar von mir einen Vorgeschmack auf EFT bekommen. Er war nun wiedergekommen, denn nachdem er EFT angewendet hatte, um mit seiner immerwährenden Wut und Angst klarzukommen, hatte seine Frau gesagt, es wäre, als hätte sie einen neuen Ehemann bekommen. Unnötig zu erwähnen, dass sie SEHR glücklich darüber war, dass er gekommen war und noch mehr tun wollte. Ich denke, nun würde ihn seine eigene Mutter nicht mehr wiedererkennen.

Um deine Worte aus dem letztjährigen "Ultimate Therapist"-Seminar zu wiederholen, Gary: "Mein Gott, ich liebe diese Arbeit!"

Alles Liebe und mit den besten Wünschen

Steve Wells

Übersetzung ins Deutsche: Sibylle Horn www.eft-online.de

Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung gelten Gary Craigs Vorgaben unter www.emofree.com.

[zur nächsten Lektion](#)