

Umgang mit Verletzungen: Tapas Acupressure Technique¹

Willem Lammers²

Einführung

Der Alltag im Betrieb gleicht manchmal einem Dschungel – Raubtiere jagen und kämpfen miteinander um eine Beute: Macht, Status, Karriere, Geld, Freizeit. Das Gegenüber im täglichen Kampf wehrt sich mit Zähnen und Krallen, gibt sich geschlagen oder sucht das Weite. Ein solcher Kampf ist mit Irritation und Aufregung verbunden, oft auch mit Verletzungen. Unsere Gesellschaft hat sich zwar soweit entwickelt, dass der Kampf um das materielle Überleben nicht mehr mit Waffen ausgetragen wird, aber verbale Verletzungen gibt es noch und noch. Besonders am Ende der Befehlskette müssen Angestellte einstecken können.

Dieses Kapitel beschreibt eine Technik um die Langzeiteffekte von Verletzungen zu reduzieren und den Zugang zur eigenen Kompetenz nach einer Auseinandersetzung wieder zu finden: TAT. Im Vergleich zum EFT, im vorherigen Kapitel beschrieben, ist TAT etwas meditativer. Es gibt keine Vorgaben, wann Sie welche Methoden anwenden können. Am besten finden Sie selbst heraus, was für Sie in Ihrem Fall stimmt.

TAT

TAT steht für Tapas Acupressure Technique. Es ist eine leicht zu erlernende Methode für die Heilung emotionaler Verletzungen. Sie wurde nach Tapas Fleming ernannt, einer kalifornischen Akupunkteurin. Ursprünglich entwickelte sie TAT für die Behandlung von Allergien in Folge von Psychotraumata, fand dann aber, dass ihre Entdeckung sich auch für körperliche und emotionale Verletzungen einsetzen liess.

Die Anwendung von TAT ist sehr benutzerfreundlich und verzichtet auf intensive Emotionen. Ein Durchgang beginnt, indem Sie sich auf eine emotionale Verletzung oder auf einen negativen Glaubenssatz fokussieren, z.B. eine undurchdachte

Äusserung Ihres Vorgesetzten oder Ihre Idee, dass Sie es nie schaffen werden in diesem Betrieb. Im Laufe des Prozederes löst sich die negative emotionale Ladung des Ausgangsthemas auf – in acht Schritten ändert sich Ihr Blick auf das Geschehene auf eine sehr sanfte Art. Um das zu erreichen, stimulieren Sie eine Gruppe von Akupunkturpunkten mittels einer leichten Berührung, während Sie sich auf eine Reihe vorgegebener Leitsätze konzentrieren.

Im Laufe der TAT Anwendung verschwindet Ihre emotionale Fixierung auf die belastende Erinnerung oder auf den Glaubenssatz. Sie können das Erlebte aus einer neuen Perspektive, ohne die vorherige emotionale Ladung, wahrnehmen. Interessant an der Technik ist, dass «die Perspektive» wörtlich gemeint ist: die stimulierten Akupunkturpunkte stehen nämlich in direkter Verbindung mit der Verarbeitung visueller Informationen im Gehirn.

Unter Druck werden subtilere Gefühle eher verdrängt als verarbeitet. TAT hilft dem Gehirn, die Verarbeitung der Emotionen zu beschleunigen. Tapas Fleming betrachtet eine emotionale Verletzung als einen «erstarrten Augenblick». Etwas Schlimmes passiert, und die Person kommt nicht oder nur langsam darüber hinweg – die Gedanken kreisen ständig um das Ereignis, der Körper ist in einem permanenten Alarmzustand (der Überlebensmodus), und der Betroffene hat Angst, wieder an den Ort des Geschehens zurückzukehren. Besonders wenn dieser Ort der Arbeitsplatz ist, kann ein nicht verarbeiteter Konflikt leicht zu einer dauerhaften Stressquelle werden.

Rational weiss die Person meistens sehr wohl, dass nichts wirklich Dramatisches passiert ist, aber der Körper im Überlebensmodus spricht eine andere Sprache: Herzklopfen, Schweissausbrüche und Schlaflosigkeit machen das Ereignis unerträglich. Biologisch glaubt sich die Person in Lebensgefahr und ist auf permanente Abwehr eingerichtet. Es entsteht die Neigung, zu kämpfen, davon zu rennen oder zu resignieren. Ein Teil der Person leugnet, dass das Ereignis überhaupt passiert ist, glaubt, dass sie nicht überleben wird, wenn sie das Ereignis als Faktum akzeptiert: das Unterbewusstsein sagt «nein» zum Ereignis. Durch dieses Nein entsteht eine Spannung, denn es ist wirklich passiert und lässt sich nicht leugnen. Nach Fleming führt dies zu einem energetischen Zwiespalt, einer Störung im Yin-Yang Gleichgewicht. Der verletzte Teil wird aus dem Bewusstsein abgespalten, ist nicht mehr wirklich Teil der Person. So ein Umgang mit Konflikten und Verletzungen verbraucht viel Energie. Das geht auf Kosten von Effizienz und Effektivität am Arbeitsplatz.

TAT ist eine Form von Akupressur auf Punkten, die Energie auf die Augen und den Sehvorgang fokussieren. In Kombination mit der Stimulierung von Akupunkturpunkten wird die Erfahrung der Verletzung oder der negative

Glaubenssatz bewusst fokussiert, neu «angeschaut». Der neue Blick macht es möglich, dass die als verletzend wahrgenommene Situation jetzt nicht mehr bedrohlich ist. Wenn die Realität angenommen wird, löst sich der Zwiespalt auf und es gibt eine Verschiebung im Energiehaushalt, die zu einer spürbaren Heilung der emotionalen Verletzung führt. Die Methode bringt die blockierte Information wieder in Fluss und erlaubt dem Gehirn, verletzende Erfahrungen einfacher zu verarbeiten.

TAT ist leicht zu lernen und leicht zu vermitteln, auch für Laien. Für die Behandlung grösserer Themen wie Trauma, Panikattacken, Sucht, Depressionen, und Essstörungen braucht es jedoch eine geschulte Fachperson.

Die Anwendung beginnt mit dem Einnehmen der so genannten TAT-Haltung oder TAT-Pose. Dazu legen Sie den Daumen und Ringfinger der einen Hand auf beide Seiten der Nasenbrücke, mit leichtem Druck:³



Den Mittelfinger legen Sie anschliessend auf die Stirn, auf das «3. Auge»



Die andere Hand hält gleichzeitig den Hinterkopf, mit dem Daumen in der Mulde am Anfang des Nackens.⁴



Während Sie die TAT-Pose einnehmen, konzentrieren Sie sich jetzt auf eine Reihe von Aspekten der belastenden Situation, in Kombination mit dem Aussprechen bestimmter Sätze. Die Schritte sind:

1. Fokussieren Sie auf *das Problem*. Sie erinnern sich an die belastende Situation oder die Verletzung. Sie können sich auf die ganze Situation konzentrieren, oder nur darauf was Sie in der Situation gesehen oder gehört haben, Sie halten die Hände so lange in der oben genannten Position, bis Sie müde werden oder bis Sie eine Veränderung in Ihrer Energie bemerken, z.B. eine Entspannung, tiefes Luftholen oder Seufzen. Meistens passiert dies innerhalb von zwei bis drei Minuten. Wenn Sie keine Veränderung bemerken, gehen Sie nach etwa drei Minuten zum nächsten Schritt.
2. Konzentrieren Sie sich auf *das Gegenteil des Problems* oder auf eine gesunde Alternative. Wenn Sie eine Verletzung erlitten haben, können Sie sich darauf fokussieren, was Sie in dem Moment gebraucht hätten, auf eine Situation, wo Sie solche Gefühle gar nicht hatten, oder auf die Tatsache, dass die belastende Situation jetzt vorbei ist. Mögliche Sätze dazu sind: «Ich habe es erlebt, ich habe es überlebt.» oder «Es ist vorbei.». Auch hier brauchen Sie zwei bis drei Minuten.
3. Fokus auf *den Ursprung des Problems*: die meisten Probleme in unserem Leben sind nicht neu. Sie sind Neuauflagen von Themen, die wir seit unserer frühen Kindheit kennen, und deren wir uns oft nicht bewusst sind. Die Auflösung der Ursprünge unseres Themas setzen wir in Gang mit dem Satz: «Alle Ursprünge dieses Problems heilen jetzt», während Sie die TAT Position einnehmen und den Prozess zwei bis drei Minuten wirken lassen.
4. Fokus auf *das Umfeld des Problems*. Das Problem ist nicht nur in Ihrem bewussten Alltag vorhanden, sondern lagert auch in den tieferen Schichten Ihres Bewusstseins. Diese werden angesprochen mit dem Satz: «Alle Orte in meinem Körper, in meinem Geist und in meiner Seele, wo dieses Problem gelagert, gespeichert oder festgehalten war, heilen jetzt». Auch diesen Satz lassen Sie einige Minuten wirken.
5. Fokus auf *Teile der Person mit einer Beziehung zum Problem*. Wir sind nicht nur eine Persönlichkeit. Schon Goethe wusste: «Zwei Teile wohnen, ach, in meiner Brust». Seitdem hat das Wissen über unsere vielen verschiedenen Teilpersönlichkeiten stark zugenommen. Für diese Aspekte sagen wir den Satz: «Alle Teile von mir, die mit diesem Problem zu tun haben, heilen jetzt», und nehmen für einige Minuten die TAT Haltung ein.

6. *Aktives Verzeihen.* Ein Neuanfang ist nicht möglich, wenn Altlasten im Raum stehen. Verzeihen bedeutet, dass Sie sich von der Last des Ereignisses trennen und den Blick auf das Hier-und-Jetzt und die Zukunft richten. Sie übernehmen damit Ihren Teil der Verantwortung für das Geschehen, und überlassen dem Gegenüber seinen Teil. Das Geschehene wird damit nicht ungetan gemacht, nur die Art, wie Sie selbst damit umgehen, verändert sich. Sie sagen den Satz auch, wenn Sie die Bereitschaft zum Verzeihen in sich (noch) nicht spüren – die Wirkung ist unabhängig von Ihrem Wachbewusstsein. Der Satz zu diesem Schritt lautet: «Ich verzeihe allen, die ich für dieses Problem verantwortlich gemacht habe, inklusive mir selbst».
7. *Bitten um Verzeihung.* In jedem Konflikt spielen alle Beteiligten eine Rolle, und Sie müssen die Realität Ihrer eigenen Rolle auch ins Auge fassen. Menschen können andere in Reaktion auf eine wahrgenommene Verletzung heftig verletzen, und damit wird die Lösung meistens mühsamer. Zur Verzeihung für sich selbst sagen Sie den Satz: «Ich bitte alle um Verzeihung, die ich wegen diesem Problem verletzt habe».
8. Fokus auf sich selbst, im weissen Licht. Sie runden die TAT-Sequenz ab, indem Sie sich vorstellen, wie Sie von einem hellen, weissen Licht umgeben sind, Dazu sagen Sie den Satz: «Ich heile jetzt, ich werde ganz».

Jeder Schritt dauert maximal zwei bis drei Minuten. Manchmal werden Sie merken, dass ein bestimmter Schritt weniger Zeit braucht, oder dass das Problem sich sogar ganz auflöst, obwohl Sie erst bei Schritt 2 oder 3 gelandet sind. Es ist auch möglich, dass Sie das Gefühl haben, dass ein bestimmter Satz gar nicht für Sie gilt. In dem Fall passen Sie ihn an oder lassen ihn einfach weg. TAT ist flexibel und Sie können die Methode Ihren Wünschen und Bedürfnissen anpassen.

Der Prozess

Es fordert meistens einige Durchgänge, bevor Sie ein richtiges Gespür für den Rhythmus und den Ablauf einer TAT Sitzung erhalten. Üben Sie ruhig mit verschiedenen Themen. Fangen Sie bitte mit «kleinen» Themen an, damit Sie das Prozedere mehr oder weniger routiniert absolvieren können, falls Sie mit grösseren Verletzungen konfrontiert sind. Passen Sie die Sätze Ihrem eigenen Wortschatz oder Ihrer Muttersprache an, damit sie Ihnen leicht von der Zunge kommen. Während eines Schrittes dürfen Sie die gleichen Sätze auch einige Male wiederholen. Wie bei jeder Energiepsychologiemethode ist es auch bei TAT wichtig, viel Wasser zu trinken, sechs bis acht Gläser pro Tag.

Wenn Sie auf diese Art eine Verletzung oder einen negativen Glaubenssatz aufgelöst haben, heisst das nicht, dass damit alle Probleme aus der Welt geschafft sind. Oft besteht ein Thema aus einer Anzahl verschiedener Aspekte oder Schichten, die Sie nacheinander bearbeiten müssen. Wir empfehlen jedoch, pro Tag nicht mehr als 45 Minuten mit der Anwendung von Tapas Acupressure Technique zu verbringen.

Zum Schluss

TAT ist eine schnelle, sinnvolle, und elegante Methode zur Beruhigung oder Neutralisierung emotionaler Verletzungen. Wie jede Veränderungsmethode hat sie ihre Grenzen beim Eigengebrauch. Falls Sie bei der Lösung Ihrer Probleme mit solchen Grenzen konfrontiert sind, lohnt es sich, eine ausgebildete Beratungsfachperson bei zu ziehen. Mehr Information über Tapas Acupressure Technique finden Sie unter <http://www.tat-intl.com>. Dort können Sie auch Bücher und Videobänder in englischer Sprache bestellen.

¹ © 2006, ias Institut für angewandte Sozialwissenschaften, CH-7310 Bad Ragaz. Sie dürfen diesen Artikel nur in dieser Form, als gedruckte Version oder .pdf Datei, weiterleiten. Wenn Sie den Artikel oder Teile daraus zitieren, benutzen Sie bitte die Referenz <http://www.iasag.ch/docs/artikel.lammers.tapas.pdf>. Wir nehmen auch gerne Ihre Reaktion entgegen: lammers@iasag.ch. Falls Sie einen Vortrag oder ein Seminar zu diesem Thema wünschen, schreiben Sie bitte an info@iasag.ch.

² Willem Lammers (1950) berät Menschen und Organisationen. Er ist Psychologe FSP und Supervisor/Coach BSO/EAS, lehrender Transaktionsanalytiker, und seit 1987 Gründer und Leiter des Instituts für angewandte Sozialwissenschaften ias AG in Maienfeld. Das Institut ist in der Schweiz ein führender Anbieter anerkannter Aus- und Weiterbildungen in Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung. Adresse: Bahnhofstrasse 2, 7304 Maienfeld, info@iasag.ch, <http://www.iasag.ch>.

³ Bilder aus «You Can Heal Now», <http://www.tat-intl.com/free/FREEtatworkbook.pdf>

⁴ Kurzvideo: <http://www.tat-intl.com/free/freeVideos/TATposeVideo.html>