Stress und negative Emotionen haben schädliche Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit. Mittlerweile sind viele Ärzte und Therapeuten auf der Suche nach geeigneten Techniken, die die herkömmlichen Behandlungsmethoden erfolgreich erweitern können.

EFT (Emotional Freedom Technique) ist eine Methode aus dem Feld der Energiepsychologie, die sowohl als Erweiterung der Schulmedizin als auch als eigenständige alternative Therapieform bestehen kann. Sie wird sowohl im therapeutischen Bereich als auch im Coaching bereits seit den 1990er-Jahren erfolgreich eingesetzt. EFT nutzt die Akupunkturlehre und das Wissen der Meridiane aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, um Stress und negative Emotionen schnell und effektiv zu harmonisieren. Die Methode wurde Anfang der 1990er-Jahre von dem Amerikaner Gary Craig entwickelt. Dieser hatte bei Roger Callahan, einen der renommiertesten Experten der Energiepsychologie, TFT (Thought Field Therapy) studiert, diese Technik weiterentwickelt und vereinfacht.

Grundannahme von EFT

Gary Craig’s Grundannahme lautet:

„Die Ursache jeder negativen Emotionen und jeder Belastung ist eine Störung im körpereigenen Energiesystem.“

Er verglich dies mit einem „Brizzeln“ im Fernseher, wenn die Frequenz unterbrochen ist. Wenn das Energiesystem gestört ist, kommt es zu Blockaden. Der Energiefluss stockt. Diese Blockaden können sich sowohl auf emotionaler oder geistiger, aber auch auf körperlicher Ebene zeigen. Stimuliert man nun die Endpunkte der Meridiane durch sanftes Klopfen und benennt gleichzeitig die belastende Emotion, kann sich das Energiesystem wieder harmonisieren. Dadurch wird der Stress, den die negativen Emotionen und Belastungen im Energiesystem auslösen, neutralisiert.

Wie wirkt EFT?

Bei dieser Technik wird der emotionale Stress direkt adressiert. Der Klient konzentriert sich gezielt darauf, benennt den Stress und stimuliert gleichzeitig bestimmte Akupunkturpunkte in einer fest vorgegebenen Reihenfolge. Durch diese Kombination wird das Energiesystem wieder ins Gleichgewicht gebracht. Oft ist unmittelbar spürbar, wie innere Ruhe und Entspannung eintreten. Da durch die Behandlung der emotionalen und seelischen Muster, die der Störung zugrundeliegen, nicht die Symptome, sondern die Ursachen fokussiert werden, sind mit EFT dauerhafte positive Veränderungen im Befinden und Verhalten möglich.

Studie: EFT hat positiven Einfluss auf Kortisol

Eine Studie der „Foundation for Epigenetic Medicine“ in den USA hat gezeigt, dass eine Stunde EFT eine positive Wirkung auf den Ausstoß des körpereigenen Stresshormons Kortisol hat. In dieser Vergleichsstudie wurden 88 Teilnehmer zufällig in drei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe legte sich eine Stunde zur Ruhe, die zweite Gruppe bekam eine Stunde traditionelle Gesprächstherapie verordnet und die dritte Gruppe wurde eine Stunde lang mit EFT behandelt. Vorher und nachher wurde bei allen Teilnehmern jeweils der Kortisol-Spiegel gemessen. Das Ergebnis: Die EFT-Gruppe hatte nach der Behandlung einen um 24 Prozent niedrigeren Kortisolspiegel als zuvor. Der Stresspegel ist also beträchtlich gesunken. Die beiden anderen Gruppen wiesen jeweils nur einen um 14 Prozent niedrigeren Wert auf. EFT reduziert demnach gezielt die physiologischen Stressbiomarker, die sich – dauerhaft ausgeschüttet – negativ auf die Gesundheit auswirken.

Wirkungsvolle Ergänzung zu bekannten Therapieformen

EFT kann mit den meisten bekannten Therapieformen kombiniert werden. Es ergänzt sie auf sehr effektive Weise. Da physische und psychische Erkrankungen meist Hand in Hand gehen, bringt die Harmonisierung emotionaler Belastungen als begleitende therapeutische

Intervention meist gute Erfolge.

Einige Beispiele für Einsatzgebiete von EFT:

- Ängste, Phobien
- Panikattacken
- Burnout
- Allergien
- Psychosomatische Schmerzen
- Schmerzen und Verspannungen
- Depressive Verstimmungen
- Diverse chronische Erkrankungen und pathologische Krankheitsbilder

Hilfe zur Selbsthilfe

Da die Technik in ihrer Grundform einfach zu erlernen ist, kann EFT dem Klienten auch als Selbsthilfe-Werkzeug für seinen Alltag mitgegeben werden. Es gibt bereits eine Vielzahl von Erfolgsberichten, über die Wirkung von EFT bei einfachen, Stress auslösenden Themen des Alltags, wie zum Beispiel:

- Prüfungsangst
- Angst vor dem Zahnarzt
- Flugangst
- Lampenfieber
- Steigerung von sportlichen Leistungen
- Beziehungsprobleme

Erweiterung der Coaching-Werkzeuge

Darüber hinaus ergänzt EFT die große Palette der Coaching-Werkzeuge. Es kann unter anderem eingesetzt werden für folgende Themen:

- Raucherentwöhnung
- Selbstvertrauen
- Abnehmen
- Steigerung der Leistung

Belastungen können sich sehr schnell lösen, machmal sind aber auch Hartnäckigkeit und viele Klopfrunden gefragt. Es kann sich auch hinter einer sich auflösenden Belastung eine Weitere zeigen, so dass Schicht für Schicht durch verschiedenen Klopfrunden bearbeitet werden kann.

Ruhe und innerer Frieden, stellen sich ein. Entwicklungen, die man sich vorher nicht vorstellen konnte, werden möglich.

Kurzanleitung EFT-Klopfakupressur am Beispiel Stress

1) Bewerten

Das Problem wird benannt und die Intensität des Stresses auf einer Skala von 0-10 bewertet.

2) Einstimmungssatz

Beispiel: „Auch wenn ich diesen Stress mit … habe, liebe und akzeptiere ich mich genau so, wie ich jetzt bin.“ Während dieser Satz dreimal laut ausgesprochen wird, wird der sogenannte Handkantenpunkt (1) sanft geklopft.

3) Klopfen der Meridianpunkte

Nun werden die Endpunkte der Meridiane sanft geklopft, während gleichzeitig ein Erinnerungssatz bei jedem Punkt erneut laut ausgesprochen wird. Beispiel: „Dieser Stress

mit…“ oder “ Dieser Stress, der mich so nervös macht.“ Jeder Punkt wird etwa sieben Mal beklopft.

4) Neu bewerten

Zur Kontrolle wird die Intensität des Stresses neu bewertet auf der Skala von 0 – 10. Der Stress ist jetzt meistens deutlich verringert. Hiervon ausgehend wird die nächste Klopfrunde gestartet.

5) Weitere Runden

Mit einem veränderten Einstimmungssatz wird wieder der Handkantenpunkt geklopft. Beispiel: „Auch wenn ich *immer noch* Stress habe mit …, liebe und akzeptiere ich mich genau so, wie ich jetzt bin.“ Es folgt die nächste Klopfrunde mit dem Erinnerungssatz, wie in Punkt 3 beschrieben.

Nach jeder Klopfrunde wird der aktuelle Stress neu bewertet. Auch der Erinnerungssatz wird an den neuen Wert angepasst. Beispiel: „Mein *verbleibender* Stress mit …“ Daraufhin werden die Meridianpunkte erneut geklopft. Hat sich der Wert verändert, wird eine weitere Runde eingeleitet.

Dies wird so lange wiederholt, bis der Wert auf der Skala bei 0 ist.

Bild © Ronald Hindmarsh

Details

Geschrieben von Regine Kroll

Veröffentlicht: 15. Dezember 2014