

Und es geht doch – leicht und einfach!

Klopfakupressur mit EFT

1995 wollte ich mit einer Freundin mit dem Zug nach Ligurien in den Urlaub fahren. Sonne, ausspannen, romantische noch nicht vom Tourismus überrannte Fischerdörfer. Große Lust, große Freude - und große Angst!

Ich hatte seit geraumer Zeit Panikattacken. Aus heiterem Himmel. Mit Vorliebe in engen Räumen bzw. Situationen, in denen ich nicht abhauen konnte. Ich hatte – selber ausgebildete Therapeutin - schon alles Mögliche probiert: Gesprächstherapie, Atemtherapie, Verhaltenstherapie, Körpertherapie etc. Die Panikattacken fühlten sich wie tödliche Bedrohungen an, denen ich ohnmächtig ausgeliefert war. Ich hatte mich inzwischen darauf eingestellt bestimmte Dinge nicht mehr zu tun, um diese Gefühle nicht auszulösen. Der Preis war hoch. Nicht wegfahren, kein Kino, kein Urlaub etc. Das wollte ich nicht mehr. Also ab nach Italien.

Aber nun - mit dem Zug, diesen neuen hermetisch abgeschlossen, wo man noch nicht mal den Kopf rausstrecken konnte. Weder zum Landschaft schauen und sich den Wind um die Nase wehen lassen, noch zum Abschied winken. Und dann noch durch alle möglichen kleinen und ewiglangen Tunnel. Horror pur!! Aber ich wollte doch so gerne und war absolut urlaubsreif nach mehreren Jahren intensiver Arbeit als Therapeutin in einer Suchtklinik.

Dann fiel mir zufällig ein kleines Taschenbuch von R. J. Callahan in die Hand: „Leben ohne Phobie“ Untertitel: Wie Sie in wenigen Minuten Ihre Phobie verlieren können“ !!!!

Dort wurde mit ein paar Behandlungsschritten, die man selbst durchführen konnte schnelle Heilung versprochen. Es waren komische, sehr merkwürdige Anweisungen.

Man sollte die unterschiedlichsten Punkte mit dem Finger klopfen: unterm Fuß, am Auge, an den Händen etc. und dann auch noch die Augen rollen, rückwärts zählen und eine Melodie summen. Völlig bescheuert – aber – ich hatte nichts zu verlieren und was darin beschrieben wurde, leuchtete mir auch irgendwie ein. Also hab ich todesmutig die Bahnkarten gekauft und mich am Tag vor der Abreise nach den Anweisungen des Buches selbst behandelt.

Kurz und gut – ich habe das alles befolgt - und bin mit meiner Freundin mit dem Zug durch die ganzen Tunnel nach Ligurien in den Urlaub gefahren und habe es genossen. Ich konnte es selber nicht fassen, aber es war so.

Anwendungsgebiete

Energetische Psychologie EFT, MET, TFT, ED X TM, etc. lauten die exotischen Abkürzungen und Bezeichnungen dieser neuen und zugleich uralten Methode.

EFT basiert auf dem 5000 Jahre alten Wissen über die Energiebahnen in unserem Körper und deren Bedeutung für unsere physische, psychische und mentale Gesundheit. In den letzten zwei Jahren gibt es immer mehr Literatur und immer mehr Vertreter, die EFT anwenden und eine inzwischen – Gott sei dank - wachsende wissenschaftliche Akzeptanz dieser ungewöhnlichen und doch so effektiven Behandlungsmethode.

EFT kann man bei psychischen sowie physischen Problemen anwenden, z. B. bei Ängsten aller Art, Phobien, Wut, Trauer, Prüfungsängste, Eifersucht, Auftrittsangst usw. sowie bei körperlichen Symptomen wie z. B. Rückenschmerzen, Gewichtsproblemen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Sucht, Allergien etc. Dies alles kann auch in der Behandlung mit Kinder und Jugendlichen eingesetzt werden.

Sind die Blockaden aufgelöst, so kann mit der gleichen einfachen Methode ein neues Ziel, eine andere Haltung körperlich und mental installiert werden.

Die bisher größte Studie über Behandlungen mit **Energetischer Psychologie** wurde 14 Jahre lang mit ca. 31 400 Patienten durchgeführt. Im Rahmen dieser Untersuchung wurden über einen Zeitraum von fünfeinhalb Jahren 5000 Patienten mit Angststörungen behandelt. Eine Hälfte erhielt eine energetische Behandlung ohne Medikamente; die andere Hälfte die übliche Standardbehandlung nämlich Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) und bei Bedarf Medikamente.

Ergebnisse von 5000 Angstpatienten am Ende der Behandlung:

	Kognitive Verhaltenstherapie+ Medikation	Energetische Psychologie
etwas gebessert	63%	90%
vollständig symptomfrei	51 %	76%
typische Anzahl von Sitzungen	9 – 20	1 – 7
durchschnittliche Anzahl von Sitzungen	15	3

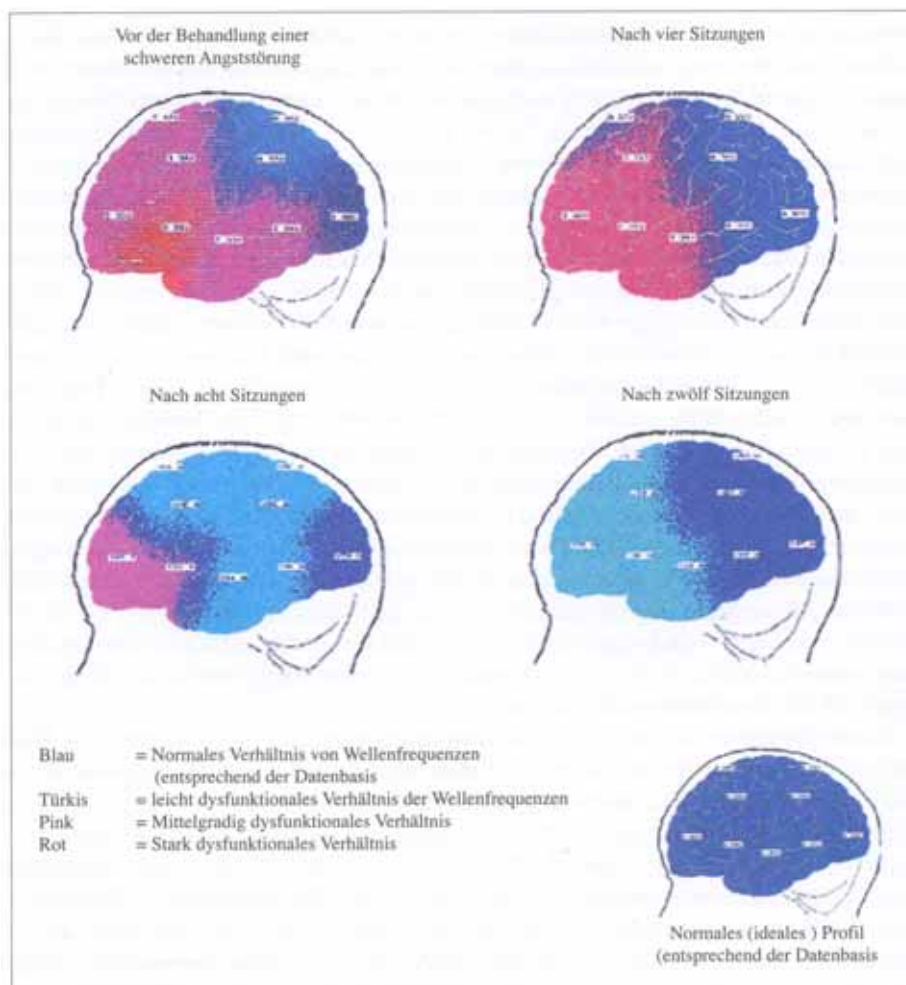


Abb.1: **Gehirnscan im Verlauf von 12 Behandlungssitzungen**
aus: M. Bohne (Hrsg.) Energetische Psychotherapie – integrativ

Diese Untersuchung zeigt nun auch wissenschaftlich nachgewiesen die Effektivität dieser Methode.

Die Methode und Theorie: Es werden ca. 14 Akupunkturpunkte mit den Fingern leicht beklopft, während der Klient sich auf sein Thema, das er bearbeiten will, konzentriert. Der Klient denkt einfach an sein Problem und versucht sich hineinzusetzen bzw. es sich vorzustellen. Durch das bloße Denken an das Thema wird die Blockade sozusagen aufgerufen und durch das Beklopfen der Meridianpunkte gelöst, so dass die Energie wieder frei fließen kann. Es ähnelt der Akupunktur, ist aber völlig schmerzfrei, für die Selbstanwendung leicht zu lernen und überall anwendbar.

Neben dem Klopfen wird gleichzeitig mit Augenbewegungen gearbeitet. Diese Technik ist auch in der Traumatherapie z.B. EMDR bekannt. Durch das Rollen der Augen bzw. von links

nach rechts schauen werden die rechte und die linke Gehirnhälfte aktiviert und verbunden. Die rechte Gehirnhälfte ist u.a. für unser biographisches Gedächtnis (der erste Schultag, Papa hat mich geschlagen etc.), die Emotionen und das Unbewusste zuständig. Die linke Gehirnhälfte ist für das Bewusste, unser analytisches Denken, die Rationalität zuständig. Um alte behindernde Erfahrungen wirklich aufzuarbeiten brauchen wir die linke und die rechte Gehirnhälfte. Ein Beispiel: Wir sind in unserer Kindheit von einem Hund gebissen worden und seitdem haben wir vor allen Hunden Angst – egal ob klein , ob groß, ob gefährlich oder nicht. Das heißt unsere Kindheitserfahrung, die in der rechten Gehirnhälfte gespeichert ist, ist immer noch aktiv, obwohl wir rational genau wissen, dass nicht alle Hunde beißen(linke Gehirnhälfte) – und der kleine Rehpinscher von nebenan schon gar nicht. Hier sind rechte und linke Gehirnhälfte nicht miteinander verbunden und beim Auftauchen eines Hundes werden sofort die energetischen Blockaden aufgerufen, die wiederum die Angstgefühle verursachen. Machen wir den Klopfdurchgang mit diesem Kindheitserlebnis so können sich die Blockaden auflösen und mit der Augenbewegung werden rechte und linke Gehirnhälfte verbunden. Damit verbinden sich sozusagen unser inneres „Kind – Ich“: Ich habe so eine Angst vor Hunden“ mit unserem inneren „Erwachsen-Ich“: Du brauchst keine Angst vor diesem kleinen Hund haben, der beißt nicht. Mit dieser Verbindung in uns selbst kann unser Inneres dies auch als Wahr annehmen und glauben und so die alte Erfahrung verarbeiten und loslassen.

Das Grundprinzip von EFT ist: Jedes Problem, egal ob körperlich oder psychisch hat seinen Ursprung in einer Blockade im Energiesystem. Manchmal hat ein Thema viele verschiedenen Aspekte und manchmal verbergen sich unter einem Thema noch weitere Themen. Auch diese werden wie bei einer Zwiebel Schicht für Schicht bearbeitet

Selbstliebe – Selbstakzeptanz

Wir alle haben Stärken und Schwächen, positive konstruktive Fähigkeiten und nicht so schöne Seiten, mit denen wir selber hadern. Die Grundhaltung – und das ist das Wichtige und Schöne an EFT- ist die **Selbstannahme mit** und **trotz** aller Fehler und Schwächen: „ Auch wenn ich nicht kann, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin, mit all meinen Ängsten, Fehlern und Unzulänglichkeiten.“

Das möchte ich allen Frauen – allen Menschen ans Herz legen. Hier verbindet sich eine scheinbar einfache Technik mit einem tiefen spirituellen Sinn: Die grundlegende Selbstannahme der eigenen Person und des Lebens so wie es ist:

“ Auch wenn ich mich über total ärgere, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

Der persönlicher Friedensprozess

Mit dieser Methode ist es möglich alte Verletzungen und Traumata aufzulösen (s.o.). Wir können schmerzliche Erinnerungen von ihrer energetischen Ladung befreien, so dass wir zurückdenken können ohne negative Emotionen auszulösen. Denn nicht die Erinnerung ist die Ursache des Problems, sondern die Tatsache, dass diese Erinnerung eine Störung in unserem Energiesystem auslöst und dies unser gegenwärtiges Leben, unsere Wahrnehmung und unsere Reaktionen beeinflusst und behindert.

Erinnern ohne negative emotionale Ladung ist eine wichtige Grundvoraussetzung verzeihen zu können. Den Anderen und uns selbst. Damit können wir in unserer Vergangenheit aufräumen und gebundene Energie befreien. Stellen Sie sich vor, jeder Mensch würde jeden Tag eine Situation seiner Geschichte auflösen. Diese Erfahrungen, die uns unfreundlich zu anderen sein lassen, aggressiv und missgelaunt oder Schlimmeres. Im Reinen mit uns selbst sein ist das größte Friedensgeschenk, was wir uns und der Welt machen können – und damit ein zutiefst existentieller und politischer Akt.

Würde jemand der mit sich und der Welt im Reinen ist Krieg führen?

Werde, die du bist - Coaching und EFT

Meine Erfahrung mit der Italienreise habe ich über viele Jahre verdrängt, weil es einfach logisch für mich nicht fassbar war und mit allem, was ich als Therapeutin gelernt hatte nicht übereinstimmte: Probleme behandeln dauert lange, tut weh und hilft manchmal doch nicht!

Nun sollte es auf einmal so einfach sein???

Das hat meine ganzen Glaubensüberzeugungen über den Haufen geworfen. Davon hatte ich immer geträumt: Das es etwas geben muss, was Veränderungen auch leicht herbeiführen kann und nicht immer durch das Tal der Tränen führen muss. Ich halte sehr viel von der Psychoanalyse und anderen tiefgreifenden therapeutischen Verfahren. Ich möchte sie in meinem persönlichen Entwicklungsprozess nicht missen. Ich habe mich selbst viel besser kennen gelernt, mich selbst erfahren, - aber bei meinen Panikattacken haben sie nicht wirklich geholfen. So war es immer eine Vision von mir: es muss doch auch anders gehen. Und mit der Klopfakupressur geht es.

Was hat diese ganze Vorgeschichte nun mit Coaching zu tun?

In jedem Alter, aber bei vielen Menschen **ab 40** Jahren verstärkt sich immer mehr der Gedanke: „Soll es das gewesen sein, was will ich eigentlich wirklich? Wieso bin ich hier auf dieser Welt? Was ist meine wirkliche, tiefste Bestimmung?“

Wishcraft und EFT

Um dies herauszufinden kann ein Coachingprozess hilfreich sein. Ich arbeite gerne mit den Methoden von Barbara Sher: **wishcraft**, da diese einfach, erfrischend, witzig, immens aufschlussreich und sehr am Alltagsleben orientiert sind. Anhand von wunderbaren Übungen macht man sich – einzeln oder in der Gruppe - auf die Suche nach dem, was das Herz wirklich will. Alte Träume kommen ans Tageslicht, neue Ideen entstehen.

Wenn man endlich herausgefunden hat, was das Ureigenste ist, dann wird es spannend, denn dann geht es ans umsetzen. Vom Wunschtraum in die Realität.

Was ist, wenn ich zum Beispiel endlich herausgefunden habe, dass mein tiefster Wunsch ist, Opernsängerin zu werden? Ein Riesenberg von ABERS türmt sich auf: zu alt, nicht gut genug, viel zu spät, keine Kontakte, Angst vor Auftritten etc. etc. Vor diesem Berg gehen die meisten in die Knie.

Aber es muss gar nicht die Opernsängerin sein. Vielleicht haben wir unser Leben lang im Angestelltenverhältnis gearbeitet und wollen uns endlich selbstständig machen. Endlich im Alter von über 40 Jahren oder älter all die gesammelte Erfahrung und das Wissen, was wir haben einsetzen: Etwas Eigenes, UNSER EIGENES machen. Vielleicht sind wir arbeitslos und wollen dies als Chance nutzen. Vielleicht haben wir gerade einschneidende Erfahrungen wie Krankheit, Trennung und Tod hinter uns und merken, dass sich etwas grundlegend in unserem Leben verändern muss. Veränderung macht meistens erst mal Angst, so dass sich die ganzen ABERS melden.

Nicht weil es schwer ist wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen ist es schwer!
(aus M. Rampe)

Diese ABERS sind unsere Überzeugungen und Gedanken über uns selbst und die Welt. Gedanken lösen Emotionen aus. Und genau an dieser Stelle setzt EFT an. Denn man muss genauer hinschauen. Gedanken wie z.B. die oben beschriebenen „Aber“ - Gedanken lösen erst mal eine Energieblockade aus und diese Energieblockade löst die Emotionen wie Angst, Schmerz, Unsicherheit etc. aus. Durch das Denken an das Problem/ Thema und das gleichzeitige Klopfen auf die Meridianpunkte wird diese Blockade gelöst. Manchmal dauert es nur Minuten, manchmal muss man sich durch diverse Schichten arbeiten

Affirmationen - Ziele

Auf diesem Hintergrund lässt sich auch gut erklären, warum die Arbeit mit Affirmationen oft nicht gelingt. Nehmen wir z.B. die positive Affirmation: „Ich bin erfolgreich. Ich habe es verdient erfolgreich zu sein“. Wenn Sie diesen Satz laut zu sich sagen, können Sie innerlich alle „Abers“ die jetzt auftauchen hören und dies sind Ihre Erfolgs – und Energieblockaden. Diese müssen erst aufgelöst werden, damit der Satz von Ihrem **Inneren** als wirklich wahr empfunden wird. Und erst dann können Affirmationen wirklich wirken.

Diese „Abers“ sind ja meistens keine Überzeugungen, für die wir uns als Erwachsene mit allem Wissen das wir haben, entschieden haben, sondern in der Regel haben wir sie in unserer Kindheit gebildet oder vermittelt bekommen. Sie wirken in unserem Unterbewusstsein weiter mit einer erstaunlichen Macht. Man geht davon aus, dass unsere Persönlichkeit zum überwiegenden Teil (bis zu ca. 90%) durch unser Unterbewusstsein geprägt ist. Und hier wird wieder die Balance von rechter und linker Gehirnhälfte (s.o.) wichtig.

Der praktische Coachingprozess sieht so aus:

1. Herausarbeiten der ureigensten Träume
2. Alle Widerstände („ Abers) herausfinden und mit EFT auflösen
3. Neue Ziele innerlich – mental und psychisch – mit EFT installieren
4. Herausarbeiten der einzelnen Schritte
5. Umsetzungsmöglichkeiten der Schritte erarbeiten
6. dabei auftauchende Probleme und Ängste mit EFT behandeln
7. Zeitliche Planung
8. bei Bedarf weitere Bearbeitung mit EFT falls im Prozess „Bremsen“ auftauchen

Einer meiner Träume ist es, Menschen dabei zu begleiten herauszufinden, was sie wirklich wollen und mit ihnen alle Hindernisse, die dem entgegenstehen aufzulösen oder man könnte auch sagen zu erlösen. Denn diese Hindernisse sind alt und gehören nicht mehr in die Gegenwart. Leben findet jetzt statt.

Das was aus unserem Innersten – unserer Seele kommt – ist immer gut.

Damit ist diese Arbeit für mich auch eine spirituelle und eine politische Arbeit.

Ich habe für mich persönlich inzwischen viele weitere Themen aufgelöst und in meinem leben Grundlegendes verändert. Nicht alle Themen lassen sich leicht oder schnell auflösen. Manche sind hartnäckig und brauchen Ausdauer. Gary Craig (Mitbegründer von EFT und Schüler von Callahan)sagt : **keep on tapping and try it on everything.**

Ich freue mich sehr über Rückmeldungen zum Artikel.

Bei Interesse: Im Mai 08 beginnt die nächste Coachinggruppe mit EFT in Tübingen.

Weitere Infos unter

Vera Tappe

Praxis für Coaching, Supervision und energetische Psychologie

Gartenstr.18

72074 Tübingen

Tel. 07071 – 45072

handy 0173 – 6715855

vtappe@web.de, www.vera-tappe.de