

# EFT - Emotional Freedom Technick

## Hintergründe und Geschichte von EFT:

Die Grundlagen der EFT-Methodik, verdanken wir Dr. Roger Callahan, einem amerikanischen Psychologen mit mehr als vierzig Jahren Berufserfahrung. Er hatte es sich zur Lebensaufgabe gemacht, Möglichkeiten zu finden, Menschen von unbegründeten Ängsten und Phobien zu befreien (- darunter hatte er selbst schon als Kind gelitten). Wie es sich für einen echten Forscher gehört, liess er nichts unversucht und fand schliesslich Techniken, die zu verblüffenden Ergebnissen führten.

In diesem Zusammenhang wird stets die Geschichte seiner Klientin Mary erzählt, die an einer schweren Wasserphobie litt: Mary konnte Wasser, egal in welcher Menge oder in welchem Gefäss, noch nicht einmal anschauen, ohne in Panik zu geraten. Sie war bereits 18 Monate bei Roger Callahan in Behandlung. Von den Standardverfahren der Psychotherapie bis zur alternativen Verfahren wie Hypnose hatte er nichts unversucht gelassen; dennoch löste Wasser bei Mary nach wie vor Todesangst aus.

Während einer Sitzung im Jahr 1980 bat Dr. Callahan Mary, einen bestimmten Punkt unterhalb des Auges zu klopfen; dabei handelte es sich um einen wichtigen Akupunkturpunkt (auf der Magen-Meridian).

Und siehe da: Die Angst verschwand auf der Stelle und kehrte nie mehr zurück! Dr. Callahan bezeichnete seine Entdeckung als Thought Field Therapy (TFT), weil Gedanken mit dem Energiefeld des Körpers in Beziehung stehen; veränderte man dieses Energiefeld durch das Klopfen bestimmter Akupunkturpunkte, so liessen sich damit negative Emotionen schnell lösen. Die TFT basiert auf sogenannten Algorithmen, schrittweise aufgebauten Behandlungsmustern, bei denen ganz bestimmt Abfolgen von Punkten geklopft werden.

Gary Craig, Ingenieur aus Stanford und Schüler von Roger Callahan, hatte 1993 die brillante Idee, für jedes Problem einfach *immer alle* Punkte zu klopfen. Gary Craig schuf damit eine für jedermann leicht erlernbare und anwendbare Technik, die keine spezielle diagnostische oder therapeutische Ausbildung oder auch nur Kenntnisse vom Energiesystem des menschlichen Körpers voraussetzte. Er bezeichnete diese gestraffte Version als *Emotional Freedom Techniques* (abgekürzt: EFT; wörtlich übersetzt: Technik für emotionale Freiheit).

## Wie funktionieren energetische Methoden?

Ein Akupunkturpunkt ist ein kleiner Hautbezirk mit geringerem elektrischem Widerstand als andere Hautbezirke. Akupunkturpunkte weisen auch eine höhere Konzentration von Rezeptoren auf, die auf mechanische Stimulation ansprechen: und wenn bestimmte Punkte angeregt werden, senden sie auf direktem Wege Signale an jene Gehirnareale, die mit Emotionen in Verbindung stehen. Die elektromagnetischen Eigenschaften der Akupunkturpunkte können durch Klopfen, Massieren oder Drücken ebenso wie durch invasivere Massnahmen aktiviert werden, wie beispielsweise das Setzen von Nadeln, elektrische Stimulation oder Hitzeanwendung. Mindestens 360 Akupunkturpunkte sind auf einem Netz von Energiebahnen, dem sogenannten Meridiansystem, auf dem Körper verteilt. Akupunkturpunkte werden auch als „Fenster“ zum energetischen

System des Körpers bezeichnet. Diese Eingänge in das energetische System des Körpers können dazu dienen, die physische und mentale Gesundheit wiederherzustellen. Durch die Stimulation eines Akupunkturpunkts gelangen Impulse an Körperstellen, die von dem eigentlichen Punkt weit entfernt sind. Eine Studie mit Hilfe der MRT (Magnetresonanztomographie) belegte, dass die Stimulation bestimmter Punkte auf der Haut nicht nur die Hirnaktivität veränderte; sie deaktivierte auch Gehirnareale, die am Angst- und Schmerzempfinden beteiligt sind. Ebenfalls bewirkte eine Stimulation gewisser Punkte eine Ausschüttung von Serotonin.

Durch das Klopfen spezifischer Akupunkturpunkte und gleichzeitigem Denken an eine belastende Situation, werden elektrochemische Impulse an diejenigen Bereiche des Gehirns gesandt, die für die entsprechende Angst- oder Stressreaktion verantwortlich sind. Dadurch werden die neuronalen Verbindungen zwischen belastender Situation und Angst resp. Stress schwächer oder brechen vollständig ab. Dadurch wird die negative Emotion verarbeitet und neue Einsichten können verankert werden.



### **Neue Denkweise**

Üblicherweise machen wir die Gleichung: Negativer Gedanke → negative Emotion. Der Rat hier lautet: breche aus der negativen Gedankenspirale aus und denke positiv, dann folgen positive Gedanken nach. Grundsätzlich stimmt das auch. Aber häufig gelingt das nicht, so sehr man sich auch anstrengt. Irgendetwas klemmt. So kommt es, dass die Leute ihre Ziele nicht erreichen, ständig Streit haben, vor Spinnen davon rennen und was der Probleme sonst noch sind.

In EFT hingegen geht man davon aus, dass ein negativer Gedanke einen Blockade oder Kurzschluss“ in unserem Energiesystem bewirkt und für alles Negative verantwortlich ist. Repariert man nun diesen Kurzschluss, kommt die Energie wieder ins Fließen. Sowohl körperliche Beschwerden und belastende Gefühle, als auch mentale Probleme und destruktive Verhaltensweisen können sich so zum Guten ändern.