

# Emotional Freedom Techniques

**Emotional Freedom Techniques (EFT) – einfach gelöst, entspannt und befreit sein. Eine verblüffend einfache Methode für viele Beschwerden und emotionale Zustände.**

Stellen Sie sich vor, lange Zeit quälten Sie Schmerzen im Rücken oder immer wieder kommt diese Panik, wenn Sie eine Brücke überqueren. Vielleicht werden Sie immer wieder emotional,

wenn Sie an Ihren inzwischen getrennten Partner oder Ihre Kündigung denken; oder Eis essen löst eine Allergie aus. Um diese Probleme zu beheben, können Sie lange, teure therapeutische Massnahmen über sich ergehen lassen. Oder langwierige Untersuchungen. Es kann aber

auch anders sein. Sie erhalten eine EFT-Sitzung, und nach wenigen Minuten können die Symptome verschwunden sein oder Probleme ihre stressigen Einflüsse verloren haben.

Um dem skeptischen Leser gleich vorweg entgegenzukommen: Mir ging es auch so, als ich das erste Mal von EFT hörte. EFT ist das Kürzel von Emotional Freedom Techniques<sup>TM</sup> des Amerikaners Gary Craig. Innerhalb der ersten fünf Minuten meiner ersten Sitzung «vergass» ich mein Problem – es hatte sich aufgelöst. Ich war so fasziniert, dass ich beschloss, EFT zu lernen. Hatte ich doch in meiner beratenden Tätigkeit als Coach, psychologischer Berater und in meiner Psychotherapie-Ausbildung gelernt und oftmals erfahren, dass sich viele Probleme nicht

einfach schnell, sondern nur sehr schwer und langsam lösen lassen. Und dann das!

Mit EFT, was in Verbindung mit Energetischer Psychologie, Energiefeldtechnik oder Klopfakupressur genannt wird, lassen sich tatsächlich viele Themen oder Symptome innerhalb kürzester Zeit elegant auflösen. Immer wieder erlebe ich in Kursen und Einzelsitzungen diese überraschenden und erlösenden Momente: «Es ist nicht mehr da!»

Das aussergewöhnliche bei EFT ist: Jeder kann EFT innerhalb kurzer Zeit (zwei Tagesseminare) lernen und anwenden. Dazu braucht es keine therapeutischen, psychologischen oder beraterischen Ausbildungen.

## **Entstehung und Hintergrund von EFT**

EFT folgt der Annahme, dass Energieblockaden mit ihren psychischen, psychosomatischen und physischen Folgen behandelt werden können, indem man das subtile Energiesystem des Körpers, – bestens bekannt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), – anspricht. EFT ist aber keine Kinesiologie. Gary Craigs Methode ist eine neuartige Methode zur Auflösung energetischer Blockaden. Bei EFT werden insgesamt nur 14 Punkte «geklopft» und mit einer abschliessenden kurzen Übung

Blockaden im Energiefluss aufgelöst.

## **Wo kann EFT angewendet werden?**

Mit EFT kann grundsätzlich eine Harmonisierung des Energieflusses hergestellt und Energieblockaden aufgelöst werden, die mit diesen Beschwerden einhergehen: Ängste, Phobien, innere Blockaden, Zwangsstörungen, Essstörungen, Süchte aller Art, Depressionen, Chronische Müdigkeit, Traumata, Posttraumatisches Stresssyndrom PTSD, körperliche Schmerzen, funktionelle Beschwerden der Organe, Blutdruckprobleme, Allergien, Asthma, Phantomschmerzen, Migräne, Stress, Hyperaktivität, Stoffwechselstörungen, Körper- und Figurprobleme, Leistungs- und Erfolgsblockaden (Schule, Beruf, Sport, Hobby), Lese-Schreibschwäche, Dyslexie, Dyskalkulie, Prüfungsängste, dazu emotionale Konflikte wie Ärger, Wut, Schuldgefühle, Schamgefühle, Eifersucht, Liebeskummer, Beziehungsblockaden, Traurigkeit, Verzweiflung, Enttäuschung, Gebrochenes Herz, Suizidgefahr.

## **Hintergründe von EFT**

EFT und alle Methoden der Energetischen Psychologie gehen davon aus, dass der Grund für jedes negative Gefühl in der Unterbrechung des Energieflusses des Körpers liegt. Die



*Erich Keller, Betriebswirt, Aromatherapeut, Psychotherapeut, Coach, Kursleiter, Dozent, Autor*

Erfahrungen mit EFT zeigen, dass negative Emotionen, z. B. im Fall einer traumatischen oder schmerzhaften Erinnerung, nicht durch die Erinnerung an das Geschehen hervorgerufen werden, sondern dass die Gedanken (!) an das Trauma im Körper Energieblockaden erzeugen, die sich dann als negatives Gefühl, Angst, Schmerz oder psychosomatische Fehlfunktion äussern.

Bei EFT gilt: Jedes stressende, belastende, ängstigende, schmerzhaft oder traumatische Erlebnis verursacht eine Störung im Energiesystem des Körpers bei einem entsprechenden Aussenreiz. Das Erlebnis kann sowohl bewusst oder unbewusst sein! Die Folgen können emotionale und/oder körperliche Symptome sein (Furcht, Atemstocken, Spannung). Der Gedanke an das Trauma hat die energetische Störung bewirkt.

Was bei EFT tatsächliche Befreiung bewirkt ist, dass der automatische Mechanismus negativer Gedanke → führt zu Energieblockade → führt zu Symptom unterbrochen wird, indem die Energieblockade aufgehoben wird, während die Person sich auf ihr Problem konzentriert. Positive Ergebnisse stellen sich normalerweise sofort ein und sind von Dauer.

Der einzige Grund, wieso manche Menschen von ihren Erinnerungen gequält werden (wie Kriegsveteranen, Unfall-opfer, Hinterbliebene, Traumatisierte, Gedeemütigte) und andere aber nicht, liegt in der Tatsache begründet, dass bei den «Gequälten» die Erinnerung in der Gegenwart noch eine Energieblockade auslöst wie «Immer wenn ich an die Trennung

meiner Eltern denke, befällt mich diese Atemnot, schnürt sich mir der Magen zusammen, empfinde ich tiefen Schmerz».

Auf einer anderen Ebene können Glaubenssätze oder Überzeugungen, die im Unterbewusstsein gespeichert sind, energetische Blockaden auslösen wie der Satz «Ich darf nicht erfolgreich sein, denn dann werde ich besser als meine Eltern».

Die Gedanken und Gefühle, welche aus dem Unterbewusstsein zu uns drängen, beeinflussen unsere Entscheidungen, unsere Handlungen, bestimmen unseren Erfolg oder Misserfolg, unsere Gesundheit, die Qualität unserer Beziehungen usw. Die verinnerlichten Glaubenssysteme sind verantwortlich für die Qualität unseres Lebens. Sie bleiben normalerweise lebenslang bestehen und regieren unser Leben. Auch hier kann EFT helfen.

Bei weit mehr als der Hälfte aller Krankheitsfälle wirkt die Psyche mit. Das heisst, ungelöste emotionale Themen können krank machen. Dauerhafte Energielosigkeit, Stress, innere Unruhe können schwächen. Die Beseitigung der psychischen Ursache ist dann meist auch der leichteste Weg zur Auflösung einer Blockade bzw. von Beschwerden.

### Die Basis von EFT

Der Grund aller meiner emotionalen Probleme oder psychosomatischen Beschwerden ist eine Blockade im Energiefluss meines Körpers.

Wie emotionale und körperliche Probleme entstehen:



### Wie wird EFT gemacht?

EFT ist eine psychologische Version der Akupunktur – ohne Nadeln. Eine spezielle Sequenz von Energiepunkten nach TCM wird mit den Fingerspitzen abgeklopft, während die Person sich auf ihr «Problem» einstimmt, sodass ein meridiales Gleichgewicht wieder hergestellt wird.

EFT behandelt durch Klopfen einige ausgewählte Punkte auf den wichtigsten Meridianen, die für alle möglichen negativen Emotionen wichtig sind. Dadurch ist ein akribisches Suchen oder eine Diagnose überflüssig.

Neben der Folge, dass beispielsweise Schmerzen, Verspannungen etc. aufgelöst wer-



So wird geklopft

den, haben diese Punkte auch einen harmonisierenden, regulierenden Effekt auf die Funktionen innerer Organe. Ein unbeabsichtigtes Behandeln eines nicht blockierten Meridians bzw. Energiepunktes hat nicht zur Folge, dass dieser nun blockiert wird. Es kann auch nicht zu einer Anfangsverschlimmerung oder Nebenerscheinungen kommen – ausser ein Problem, was latent vorhanden war, offenbart sich durch andersartige Symptome. Das wird dann mit EFT wieder gelöst.

## Beispiele einer EFT-Behandlung

Maria hat Verspannungen im Rücken und Schmerzen im Nacken. Sie wird gefragt, wie sehr sie diese Symptome beeinträchtigen, wie sehr sie diese stressen oder stören. Ihr wird dabei vorgegeben, dass 10 der höchste Wert ist.

Nach der ersten Behandlung fallen die Beeinträchtigungen im Wert von 9 (heftig) auf 4, in der zweiten Behandlung von 4 auf 2 (schwach). Die Schmerzen lassen deutlich nach, die Verspannung ist völlig aufgelöst.

Auf die Frage, was die Verspannung bedeuten kann, erscheint ihr das Bild ihrer Mutter, die hinter ihr steht und sie kontrolliert. Ausserdem war da vor vielen Jahren ein Schleudertrauma durch einen Verkehrsunfall.

Beide Aspekte werden geklopft, je einmal. Jetzt steht niemand mehr hinter ihr, das Schleudertrauma hat keinen emotionalen Einfluss mehr.

Bei der nächsten Sitzung – die Verspannungen und Schmerzen haben sehr nachgelassen – wird der Satz geklopft: «Auch wenn ich nicht genau weiss, welche andere Ursache es gibt, liebe und akzeptiere ich mich wie ich bin.»

Während dessen erscheint Maria eine Überzeugung, der sie sich nicht bewusst war: «Ich muss alles zusammenhalten, sonst fällt die Familie auseinander.» Dann wird dieser Aspekt geklopft und die Verspannungen lösen sich endgültig.

Peter kommt wegen ständig wiederkehrender Migräneattacken. Nach dreimaligem EFT (10 Minuten) ist die momentane Migräne nicht mehr spürbar. Auch drei Monate später ist keine Migräne mehr aufgetaucht.

Renate hat eine Haselnussallergie und wird wegen der befürchteten Folgen des Genusses von Haselnüssen behandelt, denn sie möchte so gerne wieder einmal Haselnusschoko-



Die Gesichtspunkte

kolade essen können. Die Folgen sind normalerweise Hautausschlag, Pickel, Rötungen. Nach 3 Durchgängen (10 Minuten) ist die Befürchtung sehr gering geworden. Renate isst eine Haselnuss. Nach einem weiteren Durchgang und einer weiteren Haselnuss bleiben die Folgen aus.

In einem Fall wurde eine 42-jährige Frau mit EFT behandelt, die nicht flüssig lesen und sich der Worte er-

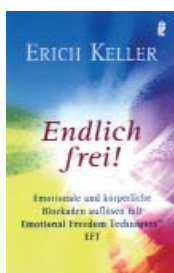
innern konnte. Sie konnte beispielsweise das Wort «meines» nicht schreiben, ohne die Buchstaben zu verwechseln. Sie fand keine Arbeitsstelle, wo sie nicht Gelesenes oder Erinnertes schreiben oder wiederholen musste. Nach zwei Durchgängen EFT konnte sie zwei Sätze in der Zeitung laut lesen und deren Inhalt wiederholen, wobei sie noch leicht nervös war. Nach einem weiteren Durchgang war auch die Nervosität weg und sie konnte flüssig lesen und dies wiederholen. Auf einer Schreibmaschine konnte sie das Wort «meines» ohne Stress und richtig schreiben. Nach einem Monat fand sie eine neue Beschäftigung in einem Büro.

Eine Kursteilnehmerin berichtet von seit vielen Tagen andauernden Zahnschmerzen. Zwar ist dort ein Zahn gezogen worden, doch scheint dort immer noch ein Infektionsherd oder Ähnliches zu sein. Nach dreimaligem EFT lässt der Schmerz nach. Nach einem weiteren EFT-Durchgang ist der Schmerz auf «Stecknadelkopfgrosse» geschrumpft. Eine halbe Stunde später berichtet die Frau, dass der Schmerz völlig verschwunden ist und sie auch zum Testen auf ein Pfefferminzbonbon gebissen hat. □

Erich Keller

## Kurse

**Vita Sana – Seminare** mit Erich Keller finden Sie auf Seite 28, Kurs 337.



## Kursunterlagen und das Buch: «Endlich frei!» von Erich Keller

erhalten Sie bei: Leserservice **pro sana**

Postfach 560, 4153 Reinach. Auskunft Tel. 061 715 90 05

Mail: [info@prosana.ch](mailto:info@prosana.ch) / [www.vita-sana.ch](http://www.vita-sana.ch) / [www.prosana.ch](http://www.prosana.ch)

Das Buch ist ab Ende April 2005 erhältlich