

Den Ärger wegst klopfen mit EFT

Von Thorsten Kominek und Maya de Vries

Wir alle ärgern uns manchmal, obwohl – nüchtern betrachtet – kaum ein Grund dafür besteht. Die logische Einsicht, dass der ganze innere Aufruhr gar nicht nötig wäre, hilft in einer solchen Situation meist nicht weiter – schlimmstenfalls fängt man an, sich auch noch über den Ärger zu ärgern!

Das ist ein Fall für EFT, auch als mentale Akupressur oder Klopfakupressur bekannt. EFT (Abkürzung für »Emotional Freedom Techniques«, auf Deutsch: »Technik der Emotionalen Freiheit«) wurde vor rund 15 Jahren in den USA von dem Ingenieur Gary Craig entwickelt und erfreut sich weltweit immer größerer Bekanntheit und Beliebtheit. Emotionale Freiheit soll dabei nicht heißen, dass ein emotionsloser Zustand, sondern vielmehr die Unabhängigkeit von Emotionen angestrebt wird.

Einfach ausgedrückt würde eine EFT-Behandlung im oben beschriebenen Beispiel folgendermaßen aussehen: Man holt sich den Ärger ins Bewusstsein, indem man sich auf diese Emotion konzentriert, und beklopft mit den Fingerspitzen bestimmte Akupunkturpunkte, wodurch sich das Gefühl in der Regel auflöst.

Wie funktioniert EFT? Es gibt zwei Erklärungsansätze, die dieses Phänomen aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten: einer aus westlicher und einer aus fernöstlicher Perspektive.

Der westliche Erklärungsansatz geht davon aus, dass das neuronale Ärgermuster im Gehirn aktiv wird, während wir an den Ärger denken und ihn im gedanklichen Fokus halten. Das Klopfen

erzeugt dann ein zweites Aktivitätsmuster im Gehirn, welches das Ärgermuster überlagert und auflöst.

Im Detail: Das Aufrufen bestimmter emotionsbehafteter Erinnerungen bewirkt eine Steigerung der Aktivität der Amygdala und anderer für die Emotionsverarbeitung wichtiger Hirnstrukturen. Forscher haben gezeigt, dass sich die Erinnerungen dabei in einem labilen Zustand befinden. Durch das zusätzliche Klopfen werden Tasterezeptoren in der Haut angeregt, die im Gehirn ein emotional neutrales Signal erzeugen. Dieses bewirkt dort eine Senkung der Aktivität der Amygdala und anderer durch die emotionsbehaftete Erinnerung angeregter Bereiche.

BLOCKIERTE ENERGIEBAHNEN

EFT-Erfinder Gary Craig knüpft hingegen eher an die fernöstliche medizinische Tradition an, wenn er formuliert: »Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Blockade im Energiesystem des Körpers.« Wissen Sie, was die Meridiane sind? Vermutlich haben Sie diese Energiebahnen schon mal im Modell gesehen: dargestellt als Linien, die den gesamten Körper überziehen und auf denen sich die Akupunkturpunkte befinden. Wenn man eine negative Emotion – wie zum Beispiel den eingangs erwähnten Ärger – fühlt, ist dieser Sichtweise zufolge mindestens ein Meridian blockiert, wodurch die Energie dort nicht mehr frei fließen kann.

Bei EFT wird durch leichtes Klopfen auf die Anfangs- oder Endpunkte der Meridiane die Körperenergie bewegt, wo-

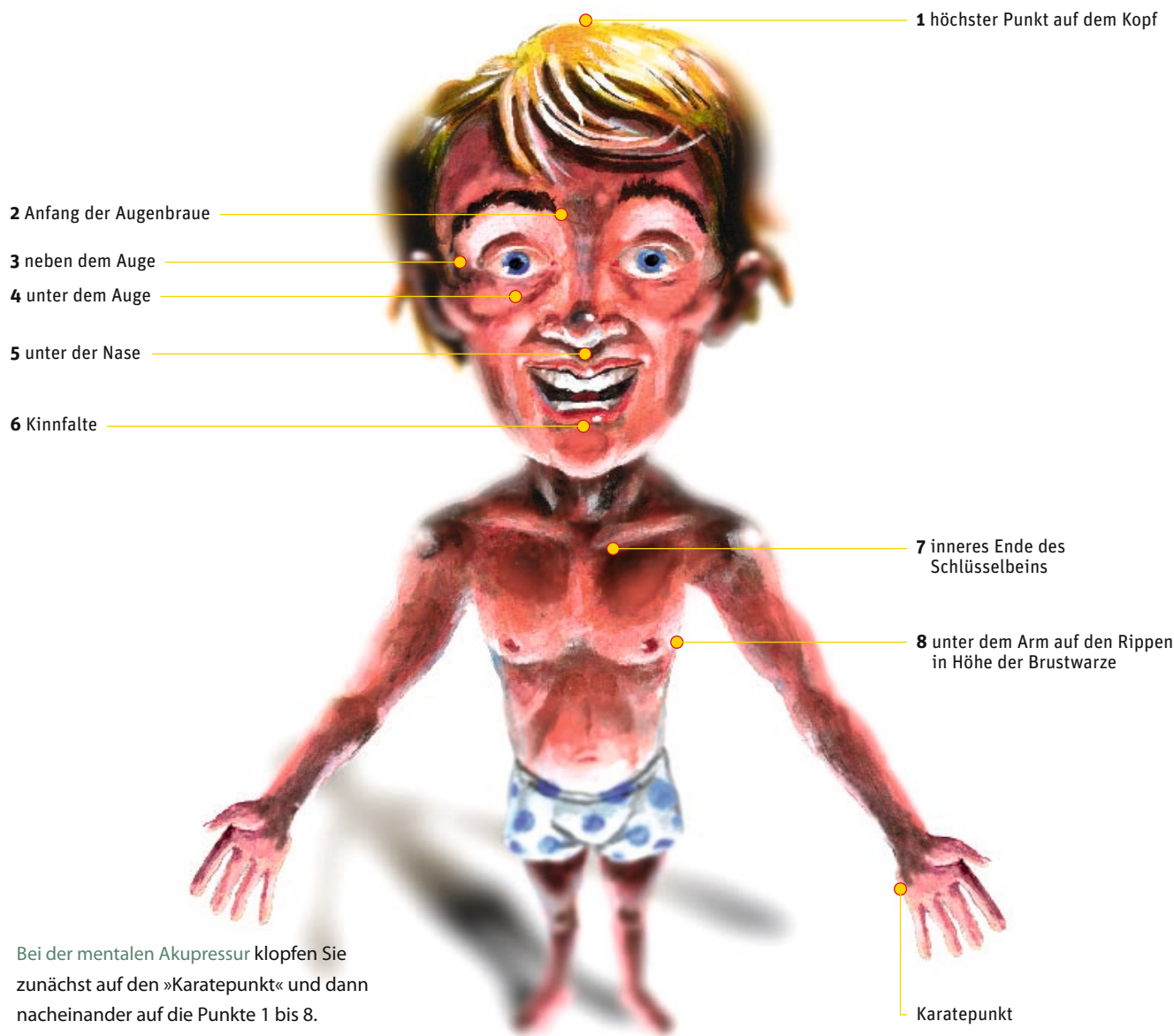
durch die Blockade »weggespült« wird – etwa so wie bei einer verstopften Rohrleitung. Hierbei ist es nicht so sehr von Bedeutung, welche Meridiane gerade gestört sind. Vielmehr werden pauschal alle Energiebahnen behandelt. Einen freien, also nicht blockierten Meridian zu stimulieren kann nämlich erfahrungsgemäß nicht schaden.

Lust auf einen kleinen Selbstversuch? Dann denken Sie bitte an eine Situation aus den letzten zwei bis drei Wochen, bei der Sie sich geärgert haben und die immer noch Ärger auslöst, wenn Sie daran zurückdenken. Absolvieren Sie nun die folgenden vier Schritte nacheinander.

1. Versetzen Sie sich in die Situation hinein und schätzen Sie auf einer Skala zwischen null und zehn, wie stark der Ärger jetzt noch ist. Zehn ist der subjektive Maximalwert und null heißt: nicht vorhanden. Falls das aktuelle Ärgergefühl zwischen null und drei liegt, also schwach ist, suchen Sie sich lieber eine andere Situation, denn bei einer höheren Belastung ist der Befreiungseffekt von EFT deutlicher zu spüren.

2. Nun klopfen Sie auf den »Karatepunkt« an der Handkante (siehe Grafik rechts) und sprechen Sie laut dreimal den folgenden Vorbereitungssatz: »Auch wenn ich diesen Ärger habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.« Diese Aussage ist wichtig, weil der Ist-Zustand sich nur verändern kann, wenn man sich selbst in diesem Zustand voll akzeptiert.

3. Danach klopfen Sie nacheinander auf die Punkte 1 bis 8 (siehe Grafik), und zwar pro Punkt etwa sechs- bis achtmal mit den Fingerspitzen des Zeige-



und Mittelfingers der dominanten Hand (also der rechten bei einem Rechtshänder). Denken Sie dabei weiterhin an die ärgerliche Situation und sagen Sie an jedem Punkt einmal laut »dieser Ärger«, damit Ihre Gedanken dabeibleiben.

4. Konzentrieren Sie sich jetzt noch einmal ganz auf die von Ihnen gewählte Situation und schätzen Sie den dabei gefühlten Ärger erneut auf der Intensitätsskala ein. Wenn der Ärger noch nicht auf null gesunken ist, wiederholen Sie Schritt 2 und 3, bis er sich völlig aufgelöst hat.

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn es nicht auf Anhieb funktioniert. Je mehr Sie über die Technik wissen und je mehr

Erfahrung Sie damit haben, umso höher wird Ihre Erfolgsquote sein. Hier noch ein paar einfache Tipps, die Sie ausprobieren können, um Ihren Erfolg zu steigern.

► Sprechen Sie den Vorbereitungssatz mit mehr Nachdruck und Mitgefühl.

► Formulieren Sie an den einzelnen Klopfpunkten spezifischer: »Dieser Ärger über X.«

► Es ist ganz natürlich, wenn Sie erst einmal skeptisch sind. Die Methode ist so fremd und neu, dass sie möglicherweise den Ihnen vertrauten Denkrahmen sprengt. Eine gesunde Skepsis beeinträchtigt die Wirkung von EFT in der

Regel nicht; einige positive Erfahrungen mit der Methode lassen sie meist komplett verschwinden. Besonders starke Skepsis kann allerdings das Energiesystem blockieren. Diese Blockade muss zuerst beseitigt werden, bevor man das eigentliche Ziel angehen kann. Dazu sprechen Sie zu Beginn folgenden Vorbereitungssatz dreimal, während Sie an die Handkante klopfen: »Auch wenn ich nicht glauben kann, dass diese Methode funktioniert, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.« Klopfen Sie danach nochmal auf alle Punkte, während Sie »dieser Ärger« sagen – so verwandeln Sie Ihre Skepsis in Neugier. ▷

IMPRESSUM

Herausgeber: Dr. habil. Reinhard Breuer

Chefredakteur: Dr. Carsten Könneker (verantwortlich)

Artdirector: Karsten Kramarczik

Redakteur dieses Heftes: Dr. Hartwig Hanser

Online-Koordinator: Dr. Andreas Jahn

Schlussredaktion: Christina Peiberg (kom. Ltg.), Sigrid Spies, Katharina Werle

Bildredaktion: Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe

Layout: Anke Heinzelmann

Redaktionsassistent: Anja Albat

Redaktionsanschrift: Postfach 10 48 40, 69038 Heidelberg
Tel.: 06221 9126-711, Fax: 06221 9126-729

Herstellung: Natalie Schäfer, Tel.: 06221 9126-733

Marketing: Annette Baumbusch (Ltg.), Tel.: 06221 9126-741,
E-Mail: service@spektrum.com

Einzelverkauf: Anke Walter (Ltg.), Tel.: 06221 9126-744

Verlag: Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH,
Postfach 10 48 40, 69038 Heidelberg
Hausanschrift: Slevogtstraße 3–5, 69126 Heidelberg,
Tel.: 06221 9126-600, Fax: 06221 9126-751

Verlagsleiter: Dr. Carsten Könneker

Geschäftsleitung: Markus Bossle, Thomas Bleck

Leser- und Bestellservice: Tel.: 06221 9126-743,
E-Mail: service@spektrum.com

Vertrieb/Abonnementverwaltung: Spektrum der Wissenschaft
Verlagsgesellschaft mbH, c/o Zenit Pressevertrieb GmbH,
Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart-Degerloch, Vertretungs-
berechtigter: Uwe Bronn

Bezugspreise: Trainer Einzelheft: € 3,90. Die Lieferung erfolgt
gegen Rechnung zzgl. Versandkosten. Diese richten sich im Inland
nach dem Bestellwert: von € 1,50 bei Bestellwert unter
€ 10,- bis € 3,50 bei Bestellwert über € 50,-. Zahlung sofort nach
Rechnungserhalt.
Konto: Postbank Stuttgart, BLZ 600 100 70, Konto-Nr. 22 706 708

Anzeigen/Druckunterlagen: Karin Schmidt, Tel.: 06826 5240-315,
Fax: 06826 5240-314, E-Mail: schmidt@spektrum.com

Anzeigenpreise:

Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste von 2006.

Gesamtherstellung: Vogel Druck und Medienservice GmbH & Co.
KG, Hönchberg

Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei
der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche
Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung,
öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist
ohne die vorherige schriftliche Einwilligung der Spektrum der
Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH unzulässig. Jegliche unautori-
sierte Nutzung des Werks berechtigt die Spektrum der Wissenschaft
Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die
jeweiligen Nutzer.

Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des
Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle
vorzunehmen: © 2007 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlags-
gesellschaft mbH, 69038 Heidelberg.

Jegliche Nutzung ohne die Quellenangabe in der vorstehenden Form
berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH
zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer.

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt
die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu
kürzen.

ISSN 1613-4648 ISBN 978-3-938639-51-1

www.gehirn-und-geist.de/trainer

▷ Wo kann man EFT sonst noch anwenden? Ärger ist nur ein Beispiel für eine störende Gefühlsregung. Dadurch, dass die Technik gezielt negative Emotionen und einschränkende Gedankenmuster aller Art auflöst, kann sie auf ganz vielen unterschiedlichen Gebieten helfen. Das Spektrum reicht von Stressbewältigung und Suchtprävention über Leistungssteigerung bei Sportlern bis hin zur Bekämpfung von Phobien, Panik- oder Zwangsstörungen, ja sogar Depressionen. Interessanterweise funktioniert EFT oft auch bei körperlichen Beschwerden. Selbst die herkömmliche Medizin vertritt ja mittlerweile den Standpunkt, dass viele Krankheiten psychosomatisch sind oder zumindest eine psychosomatische Komponente haben. Bei solchen Störungen kann EFT eingesetzt werden, um den sich dahinter verborgenden psychischen und emotionalen Stress aufzulösen.

WENN DER KNOTEN IM KOPF ZU GROSS IST

Für einfachere Probleme können Sie die Technik, deren Kurzversion Sie gerade kennen gelernt haben, als Selbsthilfelinstrument nutzen. Ab einer gewissen Größe des »Knotens im Kopf« stößt der unerfahrene Anwender jedoch in der Regel an seine Grenzen. In diesem Fall kann er entweder einen Workshop eines erfahrenen EFT-Trainers besuchen, um seine Fähigkeiten zu vertiefen, oder sich den Luxus eines professionellen Mentaltrainers oder Coachs gönnen.

Denn die meisten Menschen haben für ihre eigenen Probleme einen »blinden Fleck«, der verhindern kann, dass sie in Selbstarbeit den Kern ihrer Schwierigkeiten erkennen. Diese Unfähigkeit hat weniger mit ihren praktischen EFT-Kenntnissen und -Fertigkeiten zu tun als mit dem Mangel an Objektivität, die nötig ist, um einem größeren Problem auf den Grund zu gehen und mittels EFT zu neutralisieren. Eine zweite Person kann hierbei durch ihre Perspektive von außen eine große Hilfe sein. Für komplexe oder chronische Probleme und solche, die mit

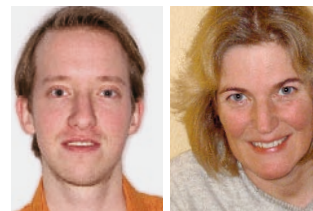
traumatischen Lebenserfahrungen zusammenhängen, setzen im deutschsprachigen Raum eine zunehmende Zahl aufgeschlossener Ärzte, Psychotherapeuten und Heilpraktiker in ihrer Praxis EFT ein.

Inzwischen haben einige Forschungsarbeiten die Wirksamkeit von EFT belegt. Der Psychologe Steve Wells von der Curtin University in Western Australia und seine Mitarbeiter etwa wiesen am Beispiel bestimmter Phobien nach, dass EFT die Angstsymptome wesentlich besser reduziert als die in der Studie damit verglichene spezielle Atemtechnik.

Wie schnell sich ein Knoten im Kopf löst, hängt von einigen Faktoren ab: vor allem die Komplexität der daran beteiligten Ereignisse und das meist unbewusste Festhalten an den Emotionen – nicht jedoch, wie stark die Emotion ausgeprägt ist oder wie lang man das Problem schon mit sich herumträgt.

Am Ende möchten wir noch auf eine Frage eingehen, die uns als Trainern häufig gestellt wird: Ist das Klopfen denn wirklich wichtig? Antwort: Jawohl, es ist überaus wichtig! Das Ärgergefühl würde durch eine bloße Konzentration auf die Emotion nur noch stärker werden. EFT ist nicht einfach eine Autosuggestionmethode! Anders als bei Autosuggestion spricht EFT das Negative direkt an, damit es durch das Klopfen aufgelöst werden kann. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren! ◀

autoren / weblinks



Thorsten Kominek ist Ingenieur und Mentaltrainer in Hamburg. **Maya de Vries** ist EFT-Master und -Trainerin in Bergisch Gladbach.

www.kominek.de
www.emofree.de