

INFO ZUR Meridian-Klopftchnik

EFT Emotional Freedom Techniques™

Unter den Begriffen "Energiepsychologie" oder auch "Meridiantherapie" werden einige neue, revolutionäre Ansätze zur Diagnose und Behandlung verschiedenster psychischer Probleme zusammengefasst, die durch eine Verbindung westlicher Ansätze von Psychotherapie mit der Nutzung von Bio-Energie-Feldern des menschlichen Organismus entstanden sind. Die diversen Schulen der Meridiantherapie und damit auch die Emotional Freedom Techniques™ (EFT) nach Gary Craig befassen sich mit der Wirkung von Energien auf Emotionen, Verhalten und Handeln, sie betrachten psychische Befindlichkeiten also unter dem Aspekt feinstofflicher, bioenergetischer Information und Konstellation. „Der Grund für jede negative Emotion liegt in einer Störung des körpereigenen Energiesystems“

Hierbei nutzen sie ein überliefertes Wissen, welches schon seit über 5000 Jahren im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin eingesetzt wird. Psychische und körperliche Probleme werden als Störungen im Energiesystem des Organismus verstanden und mit verschiedenen, leicht erlernbaren Techniken ausbalanciert, was zu deren dauerhafter Beseitigung führen kann, auch im Fall von Beschwerden, die zuvor auf traditionelle Ansätze nicht angesprochen hatten.

Theoretischer Hintergrund der Energiepsychologie ist eine Synthese von Konzepten der Hypnotherapie, systemischer Kurzzeittherapien, des Neuro Linguistischen Programmierens (NLP) und des Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), der angewandten Kinesiologie, der Meridianpsychologie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Akupressur unter Berücksichtigung aktueller Erkenntnisse der Salutogenese-forschung, Quantenmechanik, Psychoneuroimmunologie und Neurologie.

Bei den Emotional Freedom Techniques™ (EFT) handelt es sich um ein Methodenmodell des standardisierten Klopfens oder Massierens ausgewählter Akupunkturpunkten unter Nutzung der wichtigsten Meridiane ohne vorherige Diagnostik. EFT ist eine Weiterentwicklung des ursprünglichen Basismodells aller Schulen Energetischer Psychotherapie, der so genannten Gedankenfeld-Therapie nach R. Callahan. Die Grundmethode wurde von Gary Craig auf eine Art vereinfacht und mit Elementen aus anderen wissenschaftlichen Richtungen angereichert, so dass EFT zur derzeit wohl bekanntesten und in den Grundzügen leicht lernbaren Methode energetischer Selbsthilfe geworden ist.

Die Grundannahmen bezüglich geistiger und körperlicher Gesundheit sind bei EFT gleich wie bei anderen Richtungen der Meridiantherapie: Krisen in der psychischen Befindlichkeit oder auch körperliche Krankheiten setzen dann ein, wenn die Lebensenergie in ihrem Fluss gestört wird. Auslöser hierfür sind meist nicht verarbeitete emotionale Erfahrungen der Vergangenheit, eingebettet in dazu entworfene, schädigende Glaubenssysteme. Diese wiederum entstehen als Ergebnis unbewusster Schlussfolgerungen aus bisherigen Lebenserfahrungen, die ab dann allgemeine Gültigkeit für künftiges Empfinden und Handeln erhalten. Unverarbeitete Aspekte von Angst, Wut, Trauer und Trauma verfestigen immer neue Probleme, die Glaubenssysteme stellen sicher, dass Probleme aufgrund bestimmter, meist nicht bewusster Auslöser, danach wie automatisch ablaufende Programme immer wieder auftreten.

Als Reaktion auf äußeren (oder inneren) Reiz wird eine - oft unterschwellige - Erinnerung an ein unverarbeitetes, negatives oder sogar traumatisches Ereignis aktiviert und die damit verbundene Emotion bzw. das körperliche Verhalten wieder ausgelöst, auch wenn es auf den ersten Blick nicht zur aktuellen Situation zu passen scheint.

Der eigentliche Grund für die auf den Reiz folgende negative Emotion oder körperliche Unstimmigkeit ist eine durch die Erinnerung reaktivierte massive Störung im Energiesystem des Körpers. Die Meridiane werden durch die negative Erinnerung aus ihrem Gleichgewicht gebracht, der Fluss der Lebensenergie wird gestört, fehlgeleitet oder gänzlich unterbrochen.

Während viele psychologische Schulen die Erinnerungen als eigentlichen Auslöser negativer Gefühle ansehen, kann über einen Muskeltest sehr deutlich dokumentiert werden, dass ein energetisches Ungleichgewicht besteht, welches die eigentliche Ursache von Problemen darstellt. Während die indirekte Behandlung der Störung durch eine Bearbeitung der Erinnerung oder die Bekämpfung der Symptome langwierig und belastend sein kann, wird über die direkte Balancierung des Energiesystems eine schnelle Entlastung und Heilung möglich.

Die Wiederherstellung des optimalen Energieflusses in den Meridianen erfolgt bei EFT durch die Stimulierung ausgewählter Akupunkturpunkte der wichtigsten Meridiane durch mehrmaliges schnelles Klopfen, während gleichzeitig alle Aufmerksamkeit auf das Problemthema konzentriert wird. Durch dieses Vorgehen wird ein Prozess der Selbstheilung in Gang gesetzt, der Energieblockaden beseitigt und die ihnen zugrunde liegenden Glaubens- und Wahrnehmungsmuster auf einer tiefen psychischen und körperlichen Ebene auflöst.

Die regelmäßige Anwendung von EFT kann neben einer auch selbständig ausführbaren, gezielten Behandlung spezieller psychischer und körperlicher Befindlichkeitsstörungen auch gut als vorbeugende Gesundheitsmaßnahme genutzt werden, es handelt sich somit zusätzlich um eine Methode zur höchst erfolgreichen Generalsanierung des gesamten Energiesystems der Meridiane.

Die Aktivierung und Nutzung des körpereigenen Energiesystems über EFT kann den Teufelskreis emotionaler Reaktionsketten beenden und einfach und schnell auch lange bestehende Störungen aufheben, es sind die unterschiedlichsten Problembereiche dauerhaft zu beseitigen wie

- Ängste und Phobien
- Depression, Kummer und Traurigkeit
- Schuldgefühle und Scham
- Schmerzen, Körperliche Beschwerden
- Gewichtsprobleme, Süchte und Zwangsverhalten
- Geringes Selbstwertgefühl
- Beziehungskonflikte

EFT wird aber nicht nur im therapeutischen Bereich sondern auch im Coaching und in der Prävention eingesetzt, zum Beispiel für

- negative Erinnerungen, Vorurteile und Glaubenssätze
- Persönliche Einschränkungen, Blockaden aller Art

Der Einsatz von EFT verhindert nicht nur unerwünschte emotionale und körperliche Reaktionen, sondern kann auch genutzt werden, um angestrebte Einstellungen oder Verhaltensmuster aufzubauen oder zu verstärken. Die Anwendungsmöglichkeiten dieser sich ständig weiter entwickelnden Methode sind kaum begrenzt. Alle Störungen, die irgendwie mit psychoenergetischem Stress verbunden sind, eignen sich optimal für eine Anwendung von EFT.

Quelle: Gesundheit „selbst gemacht“ von Verena Stollnberger und Günther Pointner)