

EFT-Klopfakupressur

Therapeutische Möglichkeiten
durch Nutzung
patienteneigener Ressourcen

von ZA Thomas R. Röll

Durch die ergänzende Anwendung von ‚Emotional Freedom Techniques‘, kurz EFT genannt, in meiner Praxis, habe ich immer wieder erstaunliche Erfolge zahnärztlicher Problemfälle feststellen können.

Ein Patientenfall möge dieses verdeutlichen:

Ein Patient kam mit starken Schmerzen erstmalig zu mir in die Zahnarztpraxis. Bei der Untersuchung stellte sich heraus, dass er einen devitalen Zahn mit einer großen Zyste im Kiefer hatte. Ich sagte ihm, dass wir einen operativen Eingriff durchführen müssten, um ihm zu helfen. Der Patient sah dies zwar ein, meinte jedoch, das sei nicht ohne Narkose möglich, weil er zu große Angst vor der Spritze, vor der Operation und vor den Schmerzen danach habe.

Mit seinem Einverständnis klopfte ich verschiedene Punkte seines Kopfes, Körpers und seiner Hände. Der Patient wurde zunehmend ruhiger und nach etwa 2-3 Minuten des Klopfens konnte ich ihm schließlich völlig problemlos eine Leitungs- und eine Infiltrationsanästhesie geben. Dann erzählte ich ihm ein bisschen von der Klopfakupressurmethode und konnte nach wenigen

Minuten mit der OP beginnen, nachdem ich ihn nochmals an verschiedenen Akupunkturpunkten beklopfte hatte. Zu seiner Überraschung ließen sich der Zahn und die Zyste danach einfach und problemlos entfernen.

Was ist EFT?

Die Wurzeln dieser Methode haben eine lange Tradition und Entwicklung: Vor über 2000 Jahren entwickelte die chinesische Heilkunst ein komplexes System, in dem die Lebensenergie, auch ‚Chi‘ genannt, die Meridiane des menschlichen Körpers durchströmt. Fließt die Chi-Energie ungestört durch das Meridiansystem, befindet sich der Mensch in einem gesunden Gleichgewicht. Ist dieser Fluss der Lebensenergie jedoch gestört, so führt dies häufig zur Erkrankung. Mit Hilfe von

Akupunktur und Akupressur gelingt es oftmals, das gestörte Gleichgewicht wieder herzustellen.

Basierend auf diesem alten Wissen hat sich in den letzten Jahrzehnten der Westen mehr und mehr diesen überlieferten Heilmethoden geöffnet. Dr. Roger Callahan gilt als ein Pionier auf dem Gebiet der Meridiantherapie, bzw. Klopfakupressur, der mit seiner ‚Thought Field Therapy‘ (TFT) den Energietherapien zum Durchbruch verhalf. Durch ihre Behandlungserfolge fand diese Methode zunehmend Beachtung in vielen Bereichen der Komplementären Medizin.

Gary Craig, ein Ingenieur mit wissenschaftlicher Ausbildung, vereinfachte schließlich mit seiner Weiterentwicklung von TFT die Klopfakupressurmethode zu den ‚Emotional Freedom Techniques‘ (EFT).



Die EFT-Klopfpunkte

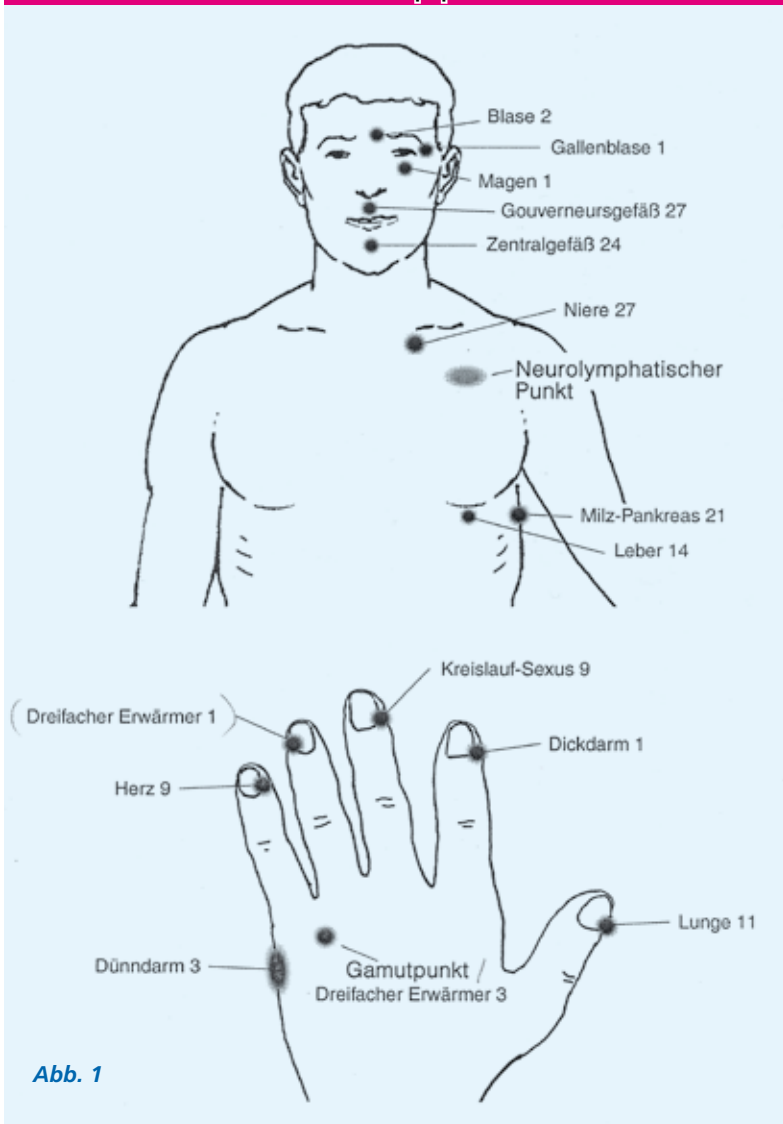


Abb. 1

Bild: Horst Benesch

Die EFT- Grundtechnik

Sie erreichen mit dieser Grundtechnik die ihren Problemen zugrunde liegende Störung im Energiesystem des Körpers und können die positiven Wirkungen oftmals unmittelbar nach der Anwendung wahrnehmen. Die Durchführung ist äußerst einfach und benötigt für einen Durchgang nicht mehr als 1–2 Minuten. Hierbei werden mit den Fingern verschiedene Akupunkturpunkte in einer genau festgelegten Reihenfolge beklopft.

Zunächst nehmen Sie den Kontakt zum Problem oder Symptom auf und werten dieses auf einer Skala von 0 bis 10 in der Höhe der aktuellen Belastung. Anschließend führen wir das sog. Setup durch. Hierbei wird der Punkt Dünndarm 3 geklopft während der Setup-Satz dreimal gesprochen wird: „Auch wenn ich dieses... (hier das Problem einsetzen) habe, akzeptiere ich mich voll und ganz und gebe mir die Chance ... aufzulösen.“ Wichtig hierbei ist es, möglichst spezifisch und genau das Problem zu benennen, um die Effektivität der EFT-Behandlung zu steigern.

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: „Auch wenn ich diese in mein linkes Ohr und in die Schläfe ausstrahlenden Kiefergelenkschmerzen spüre, akzeptiere ich mich voll und ganz und gebe mir jetzt die Chance sie aufzulösen.“

Anschließend erfolgt die Klopfsequenz. Nacheinander werden die Punkte Blase 2 bis Leber 14 geklopft, danach die Fingerpunkte Lunge 11 bis Dreifacher Erwärmer 3 (sog. Gamutpunkt). Während dieser Klopfsequenz wird der abgekürzte Setup-Satz wiederholt gesprochen.

Beispiel: „Dieser ausstrahlende Schmerz ... und gebe mir die Chance ... aufzulösen.“

Im Anschluss folgt dann die sog. Gamutfolge: kontinuierliches Beklopfen des Gamutpunktes, weiterhin auf das Problem eingestimmt bleiben. Während der Kopf still und gerade gehalten wird, Augen schließen, Augen öffnen, Augen nach unten seitlich, Augen nach unten zur anderen Seite, Augen kreisen, Augen in Gegenrich-

Grundaussage der EFT

Die Ursache aller emotionalen und emotional bedingten körperlichen Probleme ist eine Störung im Energiesystem des Körpers. Wenn man nun direkt positiven Einfluss auf die Störung des Energiesystems nimmt, hat dies heilenden Einfluss auf die Symptomatik, häufig sogar ohne dass das belastende Ereignis behandelt werden muss. Wir können also mit dem Abklopfen von Meridianpunkten unterschiedlichste physische und psychische Symptomatiken (Schmerzen, degenerative und chronische Erkrankungen, Verspannungen, Allergien, Trauma, Ängste, Stress u. v. m.) behandeln. (Siehe Abb. 1).

Natürlich ersetzt diese Methode nicht die sichere fachliche Diagnose und ggf. interdisziplinäre (zahn-)ärztliche Therapie. Aufgrund ihrer leichten Erlernbarkeit eignet sie sich auch zur unterstützenden Anwendung des Patienten zuhause.

Es soll auch nicht der Eindruck entstehen, dass EFT ein Allheilmittel für alle Leiden ist. EFT kann aber – wie die Praxis zeigt – in zahlreichen Problemfeldern bei hoher Erfolgsquote eine überraschend schnelle und dauerhafte Heilung oder Linderung der Symptomatik erzielen und ist wegen seiner Einfachheit leicht erlernbar und ebenso leicht anwendbar.

tung kreisen, Lied summen (ca. zehn Sekunden), von eins bis fünf zählen und nochmals ein Lied summen.

Jetzt wird die Klopfsequenz noch einmal wie in der beschriebenen Weise wiederholt. Danach erfolgt eine erneute Einwertung des Problems. Wenn die Einwertung nicht Null ergibt wird die Grundtechnik wiederholt. (Siehe Abb. 2).

Beispiel: „Auch wenn ich noch etwas von diesen ausstrahlenden Schmerzen spüre, akzeptiere ich mich voll und ganz und gebe mir die Chance, sie jetzt ganz aufzulösen.“

Sollten die Beschwerden konstant bleiben, handelt es sich häufig um eine psychische Umkehr. Darunter versteht man ein Selbstsabotageprogramm oder einen einschränkenden Glaubenssatz. Dies tritt in etwa 40 % der Fälle auf und findet sich v. a. bei chronischen und degenerativen Erkrankungen, Sucht und Depression. Ursache ist unbewusstes negatives Denken. Es muss korrigiert werden, weil sonst EFT auch nicht wirken kann.

Häufig setzt sich aber auch ein Thema aus mehreren Teilen oder Einzelthemen, sog. Aspekten zusammen. Wir haben es dann mit der Frage der Komplexität eines Themas zu tun. Daher muss dann das Problem in spezifische Aspekte zerlegt werden. Dann wird jeder Aspekt als separates Problem behandelt.

In den Fällen, wo sich die Belastung in der Einwertung verschlechtert, kann man davon ausgehen, dass wir es mit einem Hauptaspekt zu tun haben, d. h. der Körper will uns etwas Wichtiges hiermit zeigen. Wir verfahren dann in der gezeigten Weise und bestimmen auch dieses Problem wieder so spezifisch wie möglich. Auch wenn das Problem zunächst verschwindet und dann wieder auftaucht gilt es ausdauernd zu bleiben.

Einen blockierenden Einfluss haben auch Belastungen durch sog. Energietoxine (wie Schwermetalle, toxische Chemikalien, Impfbelastungen, Nahrungsmittelunverträglichkeit, etc.). Diese müssen gegebenenfalls parallel

durch Ausleitungstherapie behandelt werden.

Abschließend lässt sich sagen, dass die Chancen und Einsatzmöglichkeiten von EFT ebenso vielfältig sind, wie die Beschwerden, die uns in der täglichen Praxis begegnen. Mit EFT haben wir daher auch ein wirkungsvolles Werkzeug zur Steigerung der Selbstkompetenz unserer Patienten in der Hand. In meiner Praxis haben sich dreistündige Einführungskurse für Patienten bewährt. Hier lernen die Patienten in kleinen Gruppen unter meiner Anleitung diese Methode für sich zu nutzen und die Erfolge stellen sich oftmals spontan und verblüffend für die Beteiligten ein.

Um die Methode fundiert zu erlernen, finden sich im Internet verschiedene Practitioner-Listen (www.eft-info.com) und auch der EFT Fachverband veröffentlicht unter www.eft-dach.org entsprechende Informationen.

Ich wünsche Ihnen Offenheit und Neugier mit der Anwendung dieser einfachen Methode und wundervolle Erfahrungen mit EFT.

Autor:

Thomas R. Röhl

Praxis für ganzheitliche Zahnmedizin
Praxis für Coaching und Systemische Beratung
www.ganzheitliche-zahnmedizin-ulm.de

Literaturhinweise

- Benesch, H.: Klopf dich gesund
- Craig, G.: The Manual (freier Download von www.emofree.com)
- Diamond, J.: Der Körper lügt nicht
- Goodheart, G.J.: Applied Kinesiology

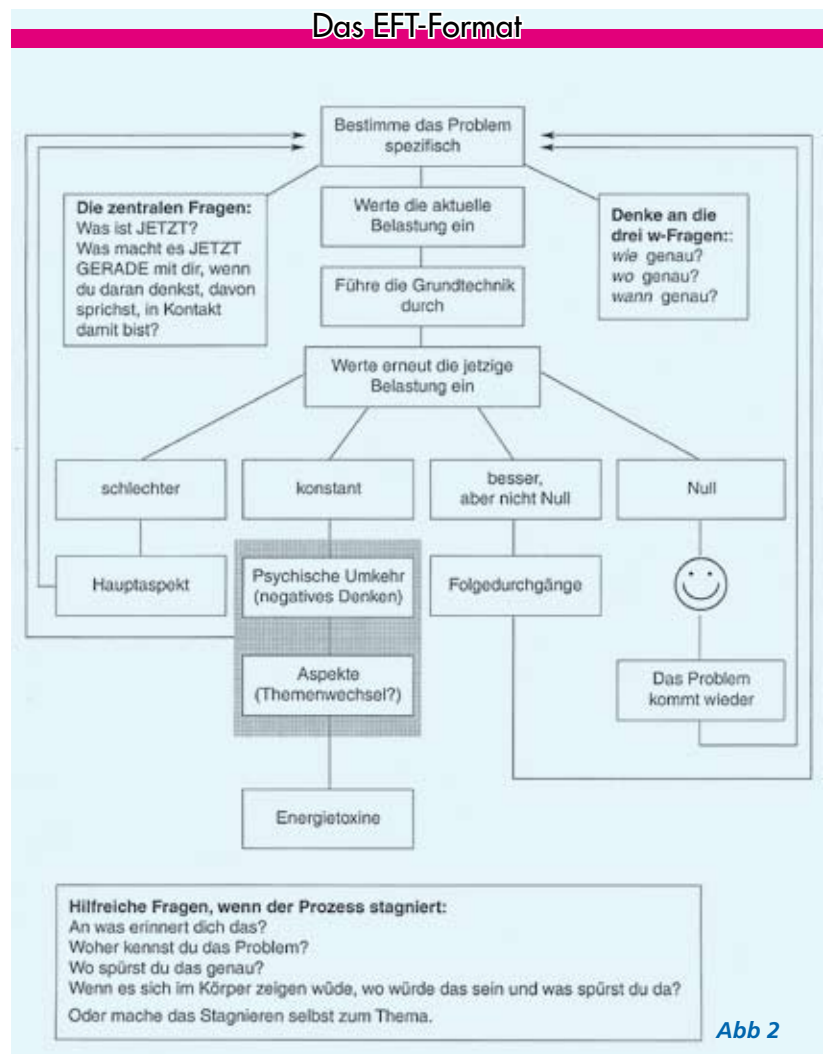


Abb 2

Bild: Horst Benesch