

BEFREIUNG DURCH KLOPFAKUPRESSUR

Fühlen Sie sich mental blockiert? Hängen Sie in negativen Gedankenmustern fest? Hier lernen Sie eine Methode kennen, wie Sie sich von festgefahrenen Überzeugungen befreien können.

VON THORSTEN KOMINEK UND MAYA DE VRIES

Man mag sich unser Gehirn als einen Raum mit hohen Wänden vorstellen, die bei der Geburt noch völlig weiß und leer sind, dann aber im Lauf der Jahre sich zunehmend mit Schriften füllen. So sammeln sich dort unsere Lebenserfahrungen, unser Wissen und die daraus resultierenden Überzeugungen, Glaubenssätze und Werte – sie alle untrennbar verknüpft mit Emotionen.

Zum Beispiel: Ein Kind will Radfahren lernen, stürzt aber beim ersten Versuch. Sofort erscheint an seinen mentalen Wänden die Schlussfolgerung: »Fahrradfahren ist gefährlich!« Ermutigt von seinen Eltern wagt das Kind jedoch einen weiteren Anlauf, diesmal erfolgreich.

Mit jedem gelungenen Fahrversuch verblasst der Schriftzug im Kopf ein wenig und wird allmählich durch den Satz »Fahrradfahren ist kinderleicht und macht Spaß!« ersetzt. Die Gesamtheit dieser verinnerlichten Vorstellungen filtert unsere Wahrnehmung, und das ergibt unsere subjektive Wirklichkeit – unser Selbst- und unser Weltbild.

Dabei stammen viele dieser Schriften in Wirklichkeit von anderen. Während der Kindheit hinterlassen hier vor allem Eltern und Lehrer ihre Spuren – was mitunter seine Zeit dauert. So braucht es meist eine ganze Weile, bis der Satz »Ich

stehe erst vom Tisch auf, wenn alle die Mahlzeit beendet haben« dauerhaft eingraviert ist. Auch die Medien, insbesondere das Fernsehen, sowie die Kirche, Verwandte, Partner und Freunde, ja sogar Haustiere tragen ihr Scherflein dazu bei.

Oft stellen diese Merksätze in unserem Dachstübchen eine hilfreiche, ja sogar überlebenswichtige Abkürzung von Entscheidungswegen dar. Wenn wir im Straßenverkehr auf eine rote Ampel stoßen, bremsen wir, ohne darüber nachzudenken, was eine Lampe dieser Farbe bedeuten könnte.

Statt jede Situation immer wieder neu einzuschätzen, greifen wir automatisch auf die Schriften an unseren Wänden zurück. Würden diese über Nacht ausradiert, wäre es am nächsten Morgen so, als hätten wir gerade erst das Licht der Welt erblickt.

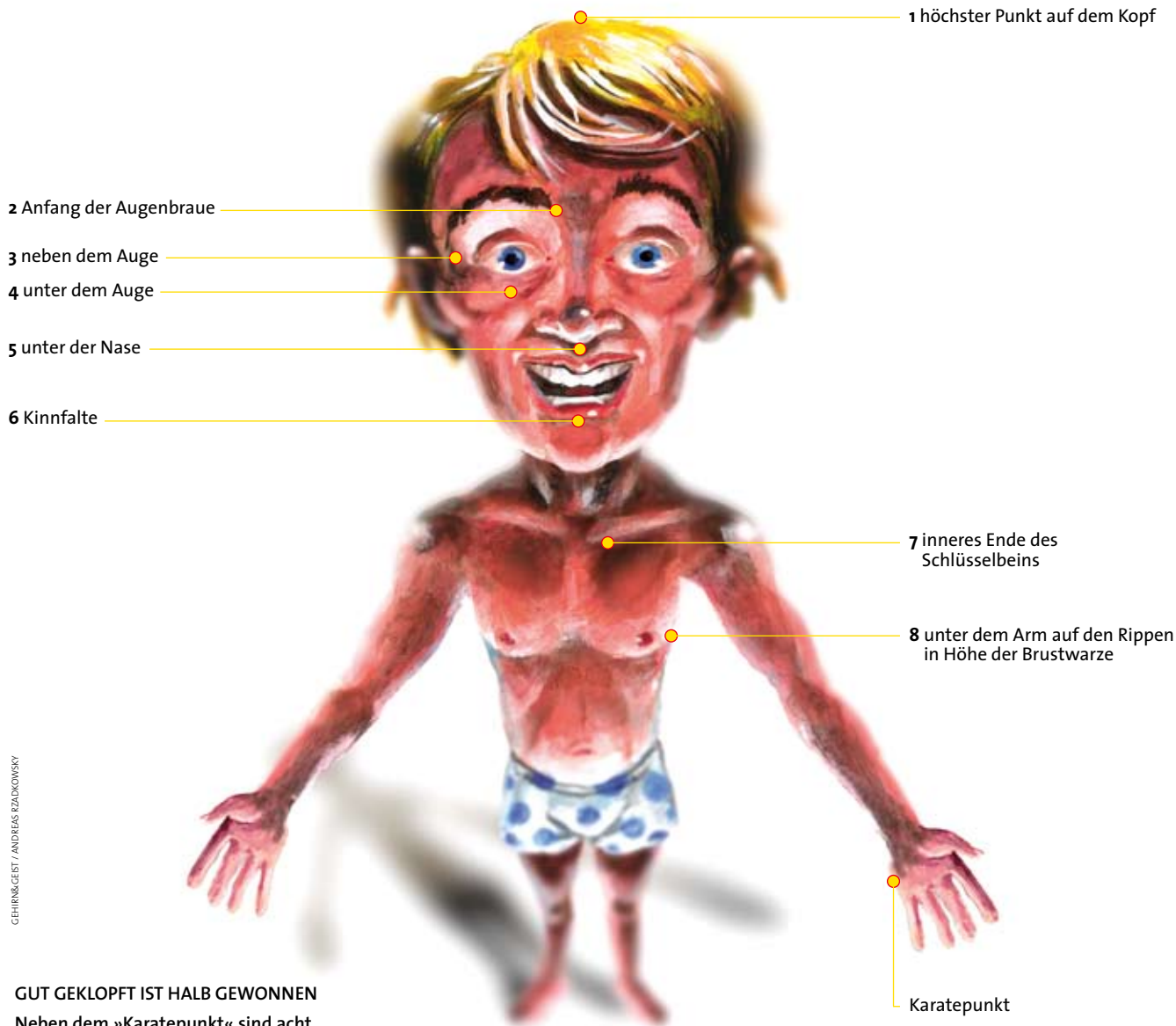
Doch manchmal können sie uns das Leben auch ziemlich erschweren. So etwa, wenn ein Mensch auf Grund seiner bisherigen Erfahrungen die innere Überzeugung besitzt: »Um mich glücklich zu fühlen, brauche ich Lob und Anerkennung.« Dann entstehen in Konfliktsituationen schnell Stress und Angst. Dagegen hat es jemand mit der Ansicht »Mir ist egal, was die anderen über mich denken« wesentlich einfacher.

Ein anderes Beispiel: Eine Frau möchte beruflich erfolgreich sein, spürt aber ständig eine Art innerer Blockade, einen Widerstand. Warum? Sie hat folgenden Satz verinnerlicht: »Eine gute Frau ist Hausfrau.« Eine Überzeugung, die ihre Eltern ihr eingepflicht haben könnten und die ihre Berufstätigkeit mit negativen Emotionen verknüpft.

Auf zur emotionalen Unabhängigkeit

Zum Glück gibt es eine Technik, mit der man solche einschränkenden Glaubenssätze löschen kann: EFT (*Emotional Freedom Techniques*, zu Deutsch: »Technik der Emotionalen Freiheit«), auch als Klopfakupressur bekannt. Sie wurde vor rund 15 Jahren in den USA von dem Ingenieur Gary Craig entwickelt und erfreut sich weltweit wachsender Beliebtheit (siehe Kasten S. 78). Emotionale Freiheit heißt dabei nicht, dass ein emotionsloser Zustand angestrebt wird, sondern vielmehr die Unabhängigkeit von Emotionen.

Möchten auch Sie blockierende Überzeugungen loswerden? Dann sollten Sie als Auftakt zunächst einmal versuchen, eine negative Emotion aufzulösen. Für das Ausradiieren lästiger Schriften auf Ihren Wänden werden Sie auf diesen ersten Schritt zurückgreifen müssen.



GUT GEKLOPFT IST HALB GEWONNEN
 Neben dem »Karatepunkt« sind acht weitere Punkte am Kopf und Oberkörper wichtig für die Akupressur.

Denken Sie jetzt bitte an eine negative Erfahrung aus Ihrer Vergangenheit – etwa Ärger über einen Arbeitskollegen – und absolvieren Sie dann nacheinander die folgenden Schritte.

1) Versetzen Sie sich in die entsprechende Situation hinein und schätzen Sie auf einer Skala zwischen null und zehn, wie intensiv die negative Emotion momentan ist. Zehn entspricht dem subjektiven Maximalwert und null heißt: nicht vorhanden. Falls der Wert unter vier liegt, suchen Sie sich lieber ein anderes Ziel, denn bei einem stärker belastenden Gefühl

macht sich der Befreiungseffekt durch EFT deutlicher bemerkbar. Bei einem Wert über acht ist jedoch die Emotion für einen Erstversuch zu überwältigend; bitte wählen Sie auch dann eine andere Situation.

2) Nun klopfen Sie auf den »Karatepunkt« an der Handkante (siehe Grafik oben) und sprechen Sie laut dreimal den folgenden Vorbereitungssatz: »Auch wenn ich *dieses Gefühl* habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.« Für *dieses Gefühl* setzen Sie dabei die Bezeichnung Ihres aufzulösenden Gefühls ein: »diesen Ärger«. Denn der Ist-

zustand lässt sich nur verändern, wenn man sich selbst damit 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 ausgewählte Situation und wiederholen Sie an jedem Punkt einmal laut das konkrete negative Gefühl (»dieser Ärger«).

4) Konzentrieren Sie sich jetzt noch einmal intensiv auf die ursprüngliche Situa-

Wie funktioniert EFT?

Es gibt zwei Erklärungsansätze, die diese Technik aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten: einer aus westlicher und einer aus fernöstlicher Perspektive. Der westliche Erklärungsansatz geht davon aus, dass eine gefühlte Emotion – etwa bei einer belastenden Lebenserfahrung – ein dazugehöriges neuronales Aktivitätsmuster im Gehirn verursacht. Die Klopfakupressur erzeugt ein anderes Aktivitätsmuster, welches das ursprüngliche 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 Tastrezeptoren in der Haut angeregt, die im Gehirn ein emotional neutrales Signal erzeugen. Dieses bewirkt eine Beruhigung der Amygdala und anderer durch die emotionsbehaftete Erinnerung angeregter Bereiche.

Der Erfinder der *Emotional Freedom Techniques* (EFT) Gary Craig knüpft mit seiner Erklärung dagegen eher an die fernöstliche medizinische Tradition an: »Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Blockade im Energiesystem des Körpers.«

Wissen Sie, was 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 ein belastendes Gefühl oder einen negativen Gedanken hat, ist dieser Sichtweise zufolge mindestens ein Meridian blockiert, wodurch dort Energie nicht mehr frei fließen kann. Bei EFT wird durch leichtes Klopfen auf die Anfangs- oder Endpunkte der Meridiane die Blockade »freigespült« – etwa wie bei einer verstopften Rohrleitung.

Hierbei ist es nicht so sehr von Bedeutung, welche Meridiane gerade gestört sind, sondern es werden pauschal alle Energiebahnen behandelt. Einen freien, also nicht blockierten Meridian zu stimulieren, kann erfahrungsgemäß nämlich nicht schaden.

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.

tion und schätzen Sie die dabei empfundene Emotion erneut auf der Intensitätsskala ein. Wenn das Gefühl noch nicht auf null gesunken ist, wiederholen Sie die Schritte 2 und 3, bis es sich völlig auflöst hat.

Geschafft? Jetzt können Sie die Schriften an Ihren mentalen Wänden in Angriff nehmen. Auch hierbei geht man in vier Schritten vor.

1) Suchen Sie sich eine Überzeugung aus, auf die Sie gerne verzichten würden. Wenn Ihnen gerade keine einfällt, probieren Sie es mit einem der folgenden einengenden Glaubenssätze, die erfahrungsgemäß bei vielen Menschen zu finden sind: »Ich bin kein guter Mensch«, »Ich muss immer perfekt sein« oder »Das Leben ist schwer«.

2) Schätzen Sie gefühlsmäßig prozentual ein, wie sehr dieser Satz auf Sie zutrifft. Bei 100 Prozent wäre die Aussage für Sie vollkommen wahr.

3) Suchen Sie nun ein Ereignis aus Ihrem Leben, das zu dieser Überzeugung beigetragen hat. Welche Situation kommt dabei ins Bewusstsein? Von wem könnte dieser Satz stammen, und unter welchen Umständen hat er sich eingepägt? Was

geschah kurz davor? Bei mehreren Erinnerungen wählen Sie zunächst das markanteste Ereignis aus – eine möglichst spezifische, konkrete Situation.

4) Beobachten Sie, welche unangenehmen Empfindungen in Ihnen wach werden, wenn Sie sich auf dieses Vorkommnis konzentrieren. Notieren Sie diese und wenden Sie danach auf jede einzelne die oben stehende Anleitung zur Elimination negativer Emotionen an. Setzen Sie die Klopfakupressur so lange fort, bis Sie mit der vergangenen Situation keine schlechten Gefühle mehr verbinden.

Nun gehen Sie wieder zurück zu Schritt 2, dem Einschätzen. Wenn die Aussage keine Überzeugungskraft mehr hat und auf Sie vollkommen unzutreffend wirkt, sind Sie fertig. Ansonsten gehen Sie wieder zu Schritt 3 und nehmen sich die nächste Situation vor, die mit Ihrer Schrift zusammenhängt.

Einige Überzeugungen lassen sich leichter ausradieren als andere. Bei manchen genügt bereits die EFT-Behandlung einer einzigen damit verknüpften Lebenserfahrung, andere erfordern Beharrlichkeit beim Auflösen vieler unterschiedlicher Ereignisse und Situationen.

Wenn Sie es geschafft haben, einen einschränkenden Glaubenssatz vollständig zu entfernen, können Sie an diese Stelle eine neue, positive Aussage setzen. Sprechen Sie diese hierzu einmal laut aus. Falls sich diese neue Aussage jedoch nicht zu 100 Prozent wahr anfühlen sollte, gibt es noch andere störende Schriftzüge an Ihren Wänden, die Sie wie beschrieben auflösen können. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei! ~

Thorsten Kominek ist Mentaltrainer und Heilpraktiker für Psychotherapie in Hamburg. Maya de Vries ist EFT-Master und -Trainerin in Bergisch Gladbach.

www.kominek.de
www.emofree.de

LITERATURTIPP

Rother, R., Rother, G.: Klopf-Akupressur. Schnelle Selbsthilfe mit EFT. Gräfe & Unzer, München 2007.

Übersichtliche, leicht verständliche Einführung in EFT mit vielen Bildern und Praxistipps für den Einsatz bei Alltagsproblemen