

Neue Hypothesen zum Wirkmechanismus von EFT

Im Jahre 2001 bin ich im Rahmen einer Kinesiologieausbildung mit den Behandlungswegen der Energetischen Psychologie in Berührung gekommen. Da mein therapeutisches Bestreben immer war und ist, meinen Patienten möglichst rasch alle Kompetenzen zugänglich zu machen, die ihnen erlauben, unabhängig vom Therapeuten autonom ihr Leben sinnerfüllt und gesund zu gestalten, hat es mich schnell zu der zum Selbsthilfetechnik geeignete EFT hingezogen.

Seitdem ist EFT aus meiner Arbeit als ganzheitlich arbeitende Ärztin nicht mehr wegzudenken. Diese Methode ist von den zahlreichen therapeutischen Methoden, die ich im Laufe meiner über 20jährigen Arbeit integriert habe, ohne Einschränkungen die wertvollste. Ich bin Gary Craig zutiefst dankbar dafür, dass er das EFT entwickelt und durch seine unendlich großzügige Öffentlichkeitsarbeit allen Menschen auf der Welt zugänglich gemacht hat. EFT hat mein berufliches und privates Leben im wahrsten Sinne zutiefst segensreich revolutioniert.

Die spektakulären Heilerfolge, die nun schon seit 2 Jahrzehnten bei der Anwendung von EFT zu beobachten sind, haben mich als einerseits naturwissenschaftlich geprägte und gleichzeitig spirituell nach Entwicklung und Erkenntnis strebenden Mensch zum Nachdenken über die Wirkmechanismen geführt. Als langjährige Akupunkturärztin habe ich selbst keinerlei Problem, der klassischen Erklärung über die Auflösung von Energieblockaden Glauben zu schenken.

Aber der Naturwissenschaftlerin und der Psychologin in mir war diese Erklärung noch nicht ausreichend. Das gleiche sehe ich bei den Menschen, die in meine Praxis und Seminar kommen, die der Energietheorie skeptisch gegenüberstehen, weil sie nicht in ihr Weltbild passt. Was geschieht also auf neuronaler und psychologischer Ebene in uns, wenn EFT wirkt?

Meine Gedanken dazu habe ich in aller Kürze im Folgenden aufgeführt und wünsche mir, dass sie zu einer fruchtbaren Diskussion mit anderen EFT-Therapeuten anregen werden.

1. Das energetische Erklärungsmodell

Die klassische Erklärung über den Wirkmechanismus aller energetischen Techniken ist: Negative Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen sind Ausdruck von Blockierungen im Energiesystem des Organismus. Das Klopfen von Energiepunkten am Körper führt zur Auflösung dieser Blockaden, zum freien Fluss der Lebensenergie und damit zum Verschwinden der belastenden Phänomene.

2. Das neuronale Erklärungsmodell

Woran können wir unterscheiden, ob ein Thema für uns ein Problem darstellt oder nicht? Die Beschäftigung mit einem Problem verursacht auf bewusster oder unbewusster Ebene ein körperliches Unbehagen.

Jeder Anwender der EFT wird früher oder später feststellen, dass das kontinuierliche Klopfen der Akupunkturpunkte zu einer Wahrnehmung von angenehmer körperlicher Gelöstheit Entspannung führt.

Da wir uns fortgesetzt mit dem bislang belastenden Thema beschäftigen und ein zunehmendes körperliches Wohlfühl entsteht, werden beide Informationen zeitgleich dem

Gehirn gemeldet. Die Erfahrung hat uns gelehrt, dass jedes Thema, das von einem Wohlgefühl begleitet ist, kein Problem darstellen kann. Da wir dies nun mit dem bislang belastenden Thema erleben, findet auf neuronaler Ebene eine Neuvernetzung statt. Das Thema wird nicht mehr als Problem wahrgenommen.

3. Das stresstheoretische Erklärungsmodell

In der anerkannten Traumatherapietechnik EMDR wird mit rhythmischen Stimulationen (Klopfen, Tönen oder Augenbewegungen) gearbeitet. Werden diese angewendet, während eine mentale Auseinandersetzung mit Traumaelementen stattfindet, führt dies zu einer tiefen Entlastung und schließlich zu Verarbeitung.

Auch das bei vernachlässigten Kindern oder Tieren beobachtete rhythmische Schaukeln oder das rhythmische Bewegen von Händen oder Beinen bei nervösen angespannten Menschen dient offensichtlich dem Spannungsabbau.

Auch beim EFT wird kontinuierlich und rhythmisch geklopft. Die durch die Beschäftigung mit dem belastenden Inhalt entstehende Spannung wird dabei gelöst, Das Thema kann entspannter betrachtet werden und stellt kein Problem mehr dar.

4. Das psychologisch-spirituelle Erklärungsmodell

Indem wir in der Arbeit mit EFT aufgefordert sind, unsere inneren Wahrnehmungen detailliert zu benennen, nehmen wir innerlich eine Beobachterposition ein. Wir dissoziieren uns damit bereits von dem Problem und erleben es dadurch bereits weniger intensiv.

Die nicht bewertende akzeptierende Haltung des Beobachters löst den inneren Widerstand gegen das Phänomen auf, der auf der tiefsten Ebene für das subjektive Leiden verantwortlich war. Der spirituelle Lehrer Eckhart Tolle sagt: Wenn du akzeptierst, was ist, ist jeder Augenblick der beste Augenblick. Widerstand erzeugt Leiden, Akzeptanz schafft Frieden.

Dieser Mechanismus entspricht der Essenz der buddhistischen Technik der Achtsamkeitsmeditation (Vipassana), die Buddha vor 2500 Jahren die Menschen gelehrt hat, um sein Leiden zu überwinden. Er hatte erkannt, dass die Identifikation mit unseren Gedanken und Gefühlen als Folge unseres Unwissens über die wahre Natur unseres Selbst die letztendliche Ursache unseres Leidens darstellt.

Auf diesem Hintergrund betrachtet kann EFT neben der Meditation ein hilfreiches Instrument auf dem Weg zum spirituellen Erwachen darstellen.

Dr. med. Franziska Schindler
Berlin 2011