



Leseprobe EFT-Szene

Manuel erklärte mit Hilfe eines Flipcharts:

„Emotional freedom techniques, abgekürzt EFT, wurde in den späten 1990er-Jahren von dem US-Amerikaner Gary Craig entwickelt. Er ging davon aus, dass Stress und psychische Probleme durch eine Blockade im Energiesystem des Körpers hervorgerufen werden. Um die Energie wieder ungehindert fließen zu lassen, klopfte er Meridianpunkte, während er sich auf sein Problem konzentrierte.“

Manuel klopfte an seiner Augenbraue und alle machten es neugierig nach.

„Es tut nicht weh“, lästerte Nadine.

„Es ist ein neutraler, beruhigender Impuls, der negative Gefühle mildern und auflösen kann.“

Alle konzentrierten sich auf das, was sie gerade fühlten, und klopften die vorgegebenen Körperpunkte. Nadine dachte plötzlich daran, wie Jürgen bei ihrer letzten Begegnung den Bleistift mit einer Hand zerbrochen hatte.

„Das tut wohl weh“, flüsterte sie, aber sie meinte nicht die Klopfbewegungen auf ihrer Haut.

Manuel bemerkte Nadines Stimmungswechsel, er hockte sich vor ihren Stuhl, um sie genau zu beobachten.

„Bleib an dem Gefühl und klopfe weiter“, riet er ihr.

Das Bild von dem berstenden Bleistift machte ihr Angst, aber Nadine klopfte mutig weiter.

„Magst du uns sagen, was los ist?“

„Ich musste an meinen Bruder denken. Das passiert mir in letzter Zeit häufiger, kein Problem“, beschwichtigte sie.

„Du weißt, dass du jetzt hier in Sicherheit bist?“

„Ja. Es ist nur eine böse Erinnerung“, antwortete Nadine nachdenklich.

„Das ist ein guter und wichtiger Punkt: Es ist eine Erinnerung, aber sie tut weh. – Warum können Erinnerungen uns aus der Fassung bringen?“, richtete Manuel sich an die ganze Gruppe.

Nadine sah ihn erstaunt an. „Darüber habe ich noch nie nachgedacht.“

„Niemand tut das, weil es uns so vertraut ist. Der Grund ist: Unser Gehirn speichert Gefühle - gekoppelt an das Ereignis, in dem wir sie erlebt haben. Stell dir eine Situation vor, in der ein bellender Hund dir Angst gemacht hat.“



Nadine erinnerte sich an den Schäferhund in der Nachbarschaft ihres Elternhauses. Ein entferntes Gefühl von Angst stieg in ihr auf, aber sie drängte es weg.

„Spürst du jetzt Angst?“

„Ja, aber warum? Der Hund ist doch gar nicht hier?“, fragte Stephan.

„Damals hattest du Angst und dein Gehirn hat, einem uralten Instinkt folgend, beides zusammen abgespeichert: Ein bellender Hund und Angst gehören seitdem für dich zusammen.“

„Das ist kontraproduktiv. Kann man das nicht wieder verlernen?“, wollte Stephan wissen.

„Ja, hier können wir mit Klopfen viel erreichen. Wir können die Angst langfristig von dem Bild des bellenden Hundes, oder anders gesagt, von dem Trigger, entkoppeln.“

„Ich habe keine Angst vor Hunden“, warf Jenny ein.

Manuel lachte. „Das freut mich für dich. Die Anderen denken bitte noch mal an den Hund von damals und klopfen dabei.“

Nadine sah sich als kleines Mädchen vor dem Schäferhund, der damals fast so groß war, wie sie selbst.

„Erinnert euch an alle Details“, schlug Manuel vor.

Nadine stellte sich den Schäferhund genau vor, sie roch seinen Atem und sah die hochgezogenen Lippen, dabei klopfte sie. Die Angst verschwand langsam, aber spürbar.

Den Anderen schien es ähnlich zu ergehen. Nach zehn Minuten fragte Manuel in die Runde: „Wer hat noch Angst?“

Niemand meldete sich. Alle lächelten.

„Werde ich vor dem Dobermann von gegenüber keine Angst mehr haben?“, fragte Angelika, eine kleine Frau um die Fünfzig.

„Nein, aber sobald er sich bedrohlich verhält, könntest du eine neue Angst entwickeln, als Warnung vor drohender Gefahr.“

„Das ist faszinierend“, strahlte Stephan.

„Das ist es. — Nadine, bitte denk an die Situation mit deinem Bruder, die dir zu Anfang weh getan hat“, hakte Manuel nach.

Nadine dachte erneut an Jürgens Hand, die den Bleistift mit Leichtigkeit zerbrach. Sie fühlte sich verängstigt, wütend und hilflos. „Ich fühle mich mies.“

„Wir können das jetzt bearbeiten“, schlug Manuel vor.



„Ihr seid alle nett und ich mag euch, aber ich lege mich nicht vor euch auf die Couch.“

„Wir machen eine Geheimrunde“, schlug Manuel vor. „Du sagst uns, welche Emotion du spürst, sonst nichts.“

Nadine fand das albern, aber etwas in ihr wollte das unbedingt tun. „Okay, ich fühle mich verängstigt.“

Manuel klopfte den ersten Punkt an der Augenbraue, sagte den Satz: Ich bin verängstigt und Nadine sprach es nach.

„Wer das Gleiche fühlt, kann gern mitsprechen. Es muss aber nicht sein“, erklärte Manuel.

Nadine fühlte sich gestärkt durch den Chor der Teilnehmer, der die Worte Ich bin verängstigt sprach, und nach wenigen Minuten war die Angst verflogen. Nadine fühlte sich nun von der Situation mit ihrem Bruder eingeschüchtert, doch auch das Gefühl verging, ebenso wie Wut und Hilflosigkeit. Es war wie in der Meditation, nur wechselten nicht Gedanken, sondern Gefühle einander ab.

Nach einer viertel Stunde kamen keine neuen Gefühle hoch und Nadine war erleichtert.

„Ruf dir die Ausgangssituation in Erinnerung.“

Nadine dachte an ihren Bruder, der den Bleistift wie ein Zündholz zerknickte, aber das Bild erschreckte sie nicht.

„Es ist eine Erinnerung. Ich weiß nicht, warum ich mich darüber aufgeregt habe.“

Marianne lachte erfreut, alle klatschten und beglückwünschten Nadine.

„Das bedeutet: Du hast den emotionalen Stress dieser Erinnerung verarbeitet. Sie hat keine Macht mehr über dich.“

Angelika meldete sich zu Wort: „Es ist toll, wie gut das gerade bei Nadine gewirkt hat. Ich konnte an ihrem Körper sehen, wie sie sich entspannt hat, aber ich finde es widerwärtig, negative Sätze auszusprechen. Können wir das nicht positiv formulieren?“

Bevor Manuel etwas sagen konnte, antwortete Jenny: „Es behagt dir nicht, negative Emotionen aufzusagen, weil du all die Jahre versucht hast, dein Leben mit positivem Denken und den dazugehörigen Formeln zu verbessern. Ich hatte früher auch ein Mantra, das an meinen Spiegeln klebte: Ich bin stark, erfolgreich und mutig. Ich bin eine tolle Frau. Ich habe es mir täglich vorgebetet, aber es hat sich wie eine Lüge angefühlt.“

„Das Gefühl kenne ich“, sagte Angelika geknickt.



„Bei EFT kommt eher der buddhistische Ansatz zum Tragen“, erklärte Manuel. „Es geht darum, die negativen Emotionen zu akzeptieren und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Wir wollen sie nicht verdrängen, sondern ihnen Raum verschaffen, damit wir sie spüren und lösen können.“

Nadine kam das richtig und schlüssig vor. „Wenn das so leicht ist, was mache ich dann mit meinen ganzen Beruhigungspillen?“

„Du brauchst sie nicht mehr“, schmunzelte Gaby.

„Das wird der Pharma-Industrie nicht passen!“ Nadine malte sich die steil abwärts verlaufenden Kurse der Pharma-Aktien aus und ging rasch Chancen und Risiken für langfristige Investments durch.

„Ich weiß, was du denkst“, lächelte Jenny. „Auf einen Kursverfall der Konzerne zu wetten ist illusorisch, solange die solchen Einfluss auf Forschung und Politik haben.“

„Da stimme ich dir zu“, seufzte Nadine.

Neugierig ließ sie sich auf die nächsten Themen ein: Sie bearbeiteten Stephans Druck im Beruf, Angelikas Auseinandersetzungen mit dem Chef und Claudias Schlafstörungen. Marianne konnte den Konflikt mit ihrem ältesten Sohn seit der Aufstellung besser wahrnehmen und klopfte ein Streitgespräch.

Nadine beobachtete, wie die Betroffenen neue Perspektiven erkannten und aufblühten. Als Julian die Details seiner Krankheitsängste aussprach, profitierte Nadine erneut, denn sie erlebte und beruhigte ihre eigenen Ängste gleich mit.