

Lektion – Die Filmtechnik: Ein Werkzeug, das hilft, präzise zu sein

In einer vorangegangenen Lektion habe ich hervorgehoben, wie wichtig es ist, präzise Einzelereignisse zu behandeln anstatt allgemeiner Probleme. Dies kann oftmals den entscheidenden Unterschied ausmachen zwischen scheinbarem Misserfolg und tiefgreifendem Erfolg. Auch wenn das Konzept leicht verständlich ist, haben manche Anfänger doch Schwierigkeiten damit, es in die Praxis umzusetzen.

Glücklicherweise gibt es ein Werkzeug, das diese wichtige Sache bedeutend erleichtert. Ich nenne es die "Filmtechnik" und es wird viele Mal auf den [EFT Beyond the Basics - DVDs](#)

(vormals "Steps Toward becoming the Ultimate Therapist") gezeigt.

Einfach gesagt: Wenn der Klient aus dem Ereignis einen Film machen kann, den er vor seinem geistigen Auge ablaufen lässt, dann ist es automatisch ein präzises Ereignis. Ein Film hat einen genauen Anfang und ein genaues zeitliches Ende. Er hat eine präzise Handlung und bestimmte Akteure. Er beinhaltet präzise Worte und präzise Aktionen und erzeugt ganz bestimmte Gefühle. Es ist tatsächlich so: Wenn der Klient aus seinem Problem keinen präzisen Film machen kann, dann ist das Problem zu allgemein formuliert.

Hier ein Beispiel: Nehmen wir an, dass der Klient das Problem als "Mein Vater hat mich immer misshandelt" beschreibt. Das ist natürlich zu allgemein, denn die Misshandlung wird wahrscheinlich aus zahllosen einzelnen Misshandlungsvorfällen (Ereignissen) bestanden haben. Wenn Sie den Klienten bitten, einen präzisen Film aus dieser Misshandlung zu machen, dann **DRÄNGEN SIE IHN BEHUTSAM IN RICHTUNG PRÄZISIERUNG**. Manchmal werden Klienten das Problem vage verallgemeinern statt einen präzisen Film daraus zu machen. In solchen Fällen werden Sie sie in die richtige Richtung führen müssen.

Um Ihnen für den Ablauf dieser Filmtechnik einige Hilfestellungen an die Hand zu geben, gebe ich Ihnen den folgenden Ablauf weiter, den ich im Laufe der Zeit verfeinert habe:

- Zuerst frage ich die Klienten "Wenn das Problem ein Film wäre, wie lange würde er dauern?" Typischerweise bekomme ich eine Antwort, die in Minuten gemessen werden kann. Dies ist natürlich ein präziser Film. Wenn sie "einige Tage" sagen, dann können Sie in der Regeln davon ausgehen, dass das Problem noch immer zu allgemein angegangen wird.
- Als nächstes fragen Sie die Klienten, "Wie würde der Titel des Filmes lauten?" Auch dies führt zu mehr Präzision. In den meisten Fällen wird man Ihnen einen klaren Titel nennen, so wie "Auseinandersetzung in der Küche" oder "Mein Unfall im Auto meiner Mutter". Wenn ein allgemeinerer Titel genannt wird, prüfen Sie auf jeden Fall nach, wie präzise der Film ist.
- Nächster Schritt: Bitten Sie die Klienten, den Film mental ablaufen zu lassen und auf einer Skala von 0 bis 10 die Intensität festzustellen, die sie JETZT (zu dem Zeitpunkt, wo sie es sich vorstellen) haben. Alternativ können Sie sie auch bitten, die Intensität zu SCHÄTZEN, die sie haben würden, WENN sie sich ihren

Film lebhaft vorstellen würden. Ich stelle fest, dass ihre Schätzungen in der Regel recht genau sind UND das Schätzen den Klienten tendentiell einigen emotionalen Schmerz erspart.

- Machen Sie dann einige Runden EFT mit "dieser _____ - Film", um jedweder Intensität die Schärfe zu nehmen. Kontrollieren Sie nach jeder Runde die Intensität. Normalerweise wird es zu einer niedrigen Zahl oder zu Null kommen. Dann sind Sie womöglich mit diesem speziellen Film an dieser Stelle schon durch. Machen Sie dennoch mit dem unten beschriebenen Verfahren weiter, um die Vollständigkeit Ihrer Arbeit gründlich zu überprüfen.
- Als nächstes bitten Sie die Klienten, Ihnen den Film mit Worten zu erzählen. Dabei sollen sie mit einer Sache beginnen, über die sie leicht sprechen können, ABER SIE SOLLEN ANHALTEN, SOBALD SIE IRGEND EINE INTENSITÄT SPÜREN. Sie werden in der Regel die Bedeutung des Anhaltens betonen müssen, weil viele Klienten so konditioniert sind, dass sie glauben, um ein Problem loszuwerden, müsse man tapfer sein und den Schmerz fühlen, während man durch das Problem geht. Das ist mit EFT eine überholte Denkweise. Bei EFT stellen diese Haltepunkte Möglichkeiten zum Klopfen dar.
- Als nächstes wenden Sie EFT auf jeden Stoppunkt an, bis keine Intensität mehr bzgl. dieses Abschnitts (Aspekts) des Filmes vorhanden ist.
- Als nächstes bitten Sie die Klienten, den Film in ihrer Vorstellung mit genauen Details ablaufen zu lassen und sofort mitzuteilen, wenn Intensität hochkommt.
- Danach wiederholen Sie EFT für jede noch übrig gebliebene Intensität und lassen den Film erneut ablaufen. Machen Sie diesen EFT-Film-Kreislauf so lange bis der Film keine Intensität mehr auslöst.

Sorgfältig durchgeführt sollte diese Prozedur einen negativen Baum aus dem emotionalen Wald des Klienten sauber entfernen. Dann können Sie einen anderen Baum entfernen und dann einen nächsten und dann noch einen, bis 5 oder 10 Bäume gründlich entwurzelt sind. Da die meisten dieser Bäume einige Gemeinsamkeiten untereinander haben, tritt normalerweise ein "Generalisierungseffekt" ein, der sich über den ganzen Wald ausbreitet und dabei den Rest der Bäume zum Fallen bringt. Dadurch ist das "Mein Vater hat mich immer misshandelt"-Problem des Klienten oft nach der Neutralisierung von 5 oder 10 Einzelereignissen erledigt, auch wenn es vielleicht mehrere hundert Ereignisse (Bäume) gibt, die zu diesem Problem beitragen.

Wie oben erwähnt, ist beides, die "Filmtechnik" und der "Generalisierungseffekt" wunderbar und in allen Einzelheiten auf dem "6 Days at the VA"-Video zu sehen. Eifrige Studenten werden dieses Video wiederholt ansehen wollen (besonders den Abschnitt mit Rich). Es ist voll von hilfreicher Wortwahl und wird fast jedermanns EFT-Fertigkeiten verbessern helfen.

Ich umarme Euch, Gary

Übersetzung ins Deutsche: Sibylle Horn, www.eft-online.de

Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung gelten Gary Craigs Vorgaben unter www.emofree.com.

zur nächsten Lektion:
<http://www.eft-online.de/Lektion08-09.pdf>