

## Lektion – Richtlinien für den Einsatz von EFT bei ernsthaften Erkrankungen

Hinweis: Alle hier aufgeführten Ansichten sind meine persönlichen und dürfen nicht mit medizinischem Rat verwechselt werden. Ich bin weder Mediziner, noch habe ich sonst irgendeine Form von medizinischer Ausbildung. Gary Craig

Um an ernsthafte Erkrankungen sachgerecht heranzugehen, müssen wir uns zuerst von der falschen "Minuten-Wunder"-Auffassung in Bezug auf EFT verabschieden.

Dadurch, dass mit EFT häufig schnelle Resultate erzielt werden, passiert es leicht, dass man diese erstaunlichen "Minuten-Wunder" verallgemeinert und annimmt, dass ALLE Themen in wenigen Augenblicken geheilt werden können. Egal ob SIE von dieser Annahme ausgehen, ich versichere Ihnen, dass es viele andere tun.

Auch wenn die Anwendung von EFT bei ernsthaften Erkrankungen "Minuten-Wunder" in Bezug auf einige Symptome vollbringt, kann man daraus nicht schließen, dass EFT jemanden von seinen umfassenderen zu Grunde liegenden Ursachen ebenso leicht befreien wird. Normalerweise bedarf es der Hartnäckigkeit und einer kunstfertigen Anwendung von EFT. Dieser Artikel wird sich mit diesen Anwendungen beschäftigen und einige Kunstfertigkeit in den Prozess einbringen.

### Überblick

EFT gehört auf der Bühne des Heilens nach vorne und in den Mittelpunkt gestellt. Auch wenn es nur eine von zahlreichen Gesundheits-Anwendungen ist, sind doch seine klinischen Ergebnisse selbst für den unbeteiligten Beobachter erstaunlich. Außerdem bedarf es keiner Medikamente, keiner Operation, keiner Strahlen oder irgendwelcher anderen Methoden, die den Körper angreifen könnten. Aus diesem Grunde scheint es in den meisten Fällen klug zu sein, EFT anzuwenden, BEVOR drastischere Mittel oder Maßnahmen zum Einsatz kommen.

Um einen Überblick zu bekommen, lassen Sie mich die verschiedenen Kategorien des Heilens darstellen:

1. Das medizinische Gesundheitssystem: Ich führe dies zuerst auf, weil es zumindest in den USA bei weitem das bedeutendste System ist. Es wird als DIE Stelle propagiert, an die man sich wendet, egal was man für ein gesundheitliches Problem hat und alles andere wird als "alternativ" angesehen. Es ist außerdem so teuer geworden, dass es für viele Bürgerinnen und Bürger unerreichbar ist und es stellt, wenn die Kosten nicht drastisch gekürzt werden, für die wirtschaftliche Zahlungsfähigkeit der US sogar eine Bedrohung dar.

Auch wenn ich das sage, sind doch viele Mediziner meine persönlichen Freunde und ich respektiere das Engagement und die erforderliche Ausbildung, die notwendig ist, um sie auf den neuesten Wissensstand zu bringen. Ich bin auch sehr froh, dass es dieses System gibt. Wenn ich zum Beispiel einen Blinddarmdurchbruch hätte, würde ich mich

heilfroh auf den Tisch des Chirurgen / der Chirurgin legen und wäre für immer dankbar für seinen und ihren Dienst.

Auf der anderen Seite braucht es keine große Beobachtungsgabe, um im medizinischen System deutliche Schwächen zu erkennen. Um nur eine Sache zu nennen: das System ist in Fachrichtungen aufgeteilt und verliert so den Blick auf die Tatsache, dass Körper und Geist als Gesamtsystem zusammenarbeiten. So ist die Herangehensweise eines Fußspezialisten sicher eine ziemlich andere als die eines Urologen oder eines orthopädischen Chirurgen. Dies ist im doppelten Sinne merkwürdig, v.a. verglichen mit der Tatsache, dass die meisten Leute, mit denen ich spreche, intuitiv glauben, dass viele ihrer körperlichen Beschwerden durch ungelöste Wut, Schuld, usw. ausgelöst sind. Es ist eine Beobachtung des gesunden Menschenverstands, dass viele Krankheiten ein körperlicher Ausdruck ungelöster Gefühle sind.

Außerdem ignoriert die Schulmedizin weitestgehend andere Haupt-Zugänge zur Heilung (unten beschrieben) wie (1) Ernährung, (2) die subtilen Körper-Energien, (3) ungelöste Emotionen als Ursache von Leiden und (4) den Nutzen von Gebet, Meditation und spirituellen Methoden. Dementsprechend sehe ich persönlich die Schulmedizin nicht als DIE ultimative Quelle der Heilung an. Ich betrachte sie eher als EINEN wichtigen Zugang.

2. Ernährung: der Beitrag der Ernährung zur Heilung ist offensichtlich. Leute stopfen sich voll mit Zucker, Alkohol, Zusätzen, Konservierungsstoffen, Pestiziden und zahllosen Varianten künstlichen Essens. Damit belasten sie ihren Körper enorm und bitten geradezu um Krankheit. Das ist ein Gebiet, dass mit EFT nicht abgedeckt wird. Trotzdem gibt es viele gute Informations-Quellen hierzu. Ich persönlich finde auf [Dr. Joseph Mercola's Website](#) viele einsichtige Ernährungskonzepte.

3. Die subtilen Körperenergien: Östliche Heiler haben die feinen Körperenergien, bekannt als QI (gesprochen: "Tschì") über Tausende von Jahren als Hauptstütze verwendet. So gesehen ist dieser Zugang nicht neu. Dennoch hat sich die westliche Medizin dazu entschlossen diese entscheidende Herangehensweise größtenteils zu ignorieren. Sie bevorzugt stattdessen die Sichtweise, der Körper sei eine "Tüte Chemikalien und Körperteile" (meine Worte) statt einer Einheit, die pulsierende Energie in sich trägt. EFT spricht diese feinen Energien direkt an. Sie sind das Herzstück von EFT.

4. Ungelöste Emotionen als Ursache von Krankheit: Auch dies ist ein Herzstück des Beitrags von EFT zur Gesundung. Wir haben tatsächlich viele Fälle beobachtet, wo körperliche Beschwerden verschwinden, sobald wir die Wut, Angst oder Schuld auflösen, die hier Ursache sind.

5. Gebet, Meditation und spiritueller Methoden: Es gab viele Berichte über Heilungen bei Gruppengebeten ebenso wie bei stellvertretender Anwendung von EFT (auch eine Form von Gebet). Für viele ist EFT keine spirituelle Methode. Das kommt daher, dass es für Anfänger eher eine mechanische Anwendung ist. Dennoch ist das höhere Ziel hinter EFT, den Weg für wahre spirituelle Bewusstheit zu ebnen. Da EFT unsere Wut und Ängste reduziert, ebnet es den Weg für einen höheren Grad an persönlichem Frieden und echter Vergebung. Für mich ist das das Endresultat jeder Heilung, denn wenn dieses erst einmal in ihrer höchsten Form erreicht ist, ist Krankheit unmöglich.

## Angemessene Einstellungen zur Verwendung von EFT bei ernsthaften Erkrankungen

Hier einige angemessene "innere Einstellungen", die hilfreich sind, wenn man EFT für ernsthafte Erkrankungen einsetzt:

1. Obwohl wir einige faszinierende Heilungen durch EFT beobachten konnten, müssen wir feststellen, dass EFT noch in den Kinderschuhen steckt und wir noch nicht alles wissen, was man darüber wissen kann. Daher sollten wir eine wissbegierige Haltung einnehmen statt anzunehmen, dass unsere jetzigen Methoden der Weisheit letzter Schluss sind.
2. Dranbleiben und Hartnäckigkeit sind wichtig. Lassen Sie sich nicht von "Minuten-Wundern" blenden und folgern Sie nicht, dass Sie es schon geschafft haben. Ein Klient kann scheinbar für den Moment "aus dem Wald" draußen sein, aber weitere Aspekte und ähnliche Themen haben, die erst später auftauchen. Viele ernsthafte Erkrankungen haben eine Vielzahl von Ursachen mit vielen Facetten. Diese sauber anzusprechen kann sein wie ein Lauf durchs Labyrinth, wo es viele „Sackgassen“ gibt. Um erfolgreich durch den Irrgarten hindurch zu kommen, müssen Sie oft umdrehen und neue Wege ausprobieren.
3. Einige ernsthafte Erkrankungen haben womöglich andere als emotionale, energetische oder spirituelle Ursachen. Herzleiden ist dafür ein gutes Beispiel. Obwohl es mit EFT verbessert werden kann, haben oft jahrelange falsche Ernährung und ein Mangel an Training dazu beigetragen.

### Die EFT-Pfade zum Erforschen

Über die Jahre haben wir viele EFT-Anwendungen entwickelt, um das Heilungspuzzle zu lösen. Diese sind zu "Erforschungs-Pfaden" geworden und stellen eine große Vielfalt von Möglichkeiten dar, EFT anzuwenden. Bei ernsthaften Erkrankungen mag man schon mit dem Betreten eines einzigen Pfades glücklich werden und eindrucksvolle Resultate erzielen. Aber in vielen Fällen wird es nötig sein, jeden Pfad zu erforschen und vielleicht sogar neue zu entdecken. Möglicherweise kommen Sie mit den ersten 4 oder 5 Pfaden nicht weiter, aber mit Hartnäckigkeit und Ausdauer haben Sie vielleicht Erfolg auf dem 6ten, 8ten und 10ten Pfad.

Unten ist eine Liste unsere momentanen EFT-Pfade zu finden. Sie sind nicht in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet und sollten in der Reihenfolge angewendet werden, die für den jeweiligen Klienten angebracht erscheint.

- Tägliches Klopfen. Dies ist sehr wesentlich bei ernsthaften Erkrankungen, da der Klient damit sehr notwendige Voraussetzungen schafft. Zehn oder zwanzig Runden EFT sollten täglich geklopft werden, um die feinstofflichen körpereigenen Energien im Fluss zu halten. Damit es für den Klienten leicht ist, daran zu denken, sollte er dies an tägliche Aktivitäten knüpfen. Machen Sie zum Beispiel Klopfunden (1) unmittelbar vor dem Essen, (2) beim Gang zur Toilette, (3) beim Ein- und Ausschalten des Fernsehers, (4) wenn sie in das Auto ein- und aussteigen usw.

- Direkt für die Symptome klopfen. Zum Beispiel: Fangen Sie EFT an mit "Auch wenn ich diese Taubheit in meiner linken Hand spüre..." Das wird oft Erleichterung für die Symptome bringen. Wenn nicht, dann gehen Sie davon aus, dass emotionale Antreiber dahinter sind und fragen Sie sich "Wenn es einen emotionalen Grund für dieses Symptom gäbe, welcher wäre könnte das sein?"
- Sprechen Sie die Symptome über Metaphern an. Fragen Sie die Klienten zum Beispiel "Wie sieht dieses Leiden in ihrem Körper aus?" oder "Was sagt Ihr Arzt, was da los ist?" Wenden Sie dann EFT auf diese Metapher an. Zum Beispiel "Auch wenn es sich so anfühlt, als hätte ich Klebstoff in meinen Fingergelenken..."
- Sich an das Problem heranschleichen. Setzen Sie diese Technik ein, wenn Sie vermuten, dass die zugrundeliegenden emotionalen Themen ungewöhnlich hohe Intensität haben. Verwenden Sie zunächst allgemeine Formulierungen wie "Auch wenn ich all diese Probleme habe..." und werden Sie nach und nach präziser, bis sie bei einem einzelnen Thema sind wie z.B. "Auch wenn mich Papa auf meiner Geburtstagsfeier, als ich 8 war, geschlagen hat..."
- Die Tränenfreie Trauma-Technik. Dies ist eine weitere Methode, um ein emotionales Problem in sanfter Weise anzugehen. Sie bezieht sich darauf, dass man den Klienten die emotionale Intensität VERMUTEN lässt, statt sie schmerzvoll wiederzuerleben. Oft höchst effektiv. Vollständige Beschreibung auf [http://www.eft-online.de/html/garys\\_artikel\\_deutsch.html](http://www.eft-online.de/html/garys_artikel_deutsch.html).
- Die Filmtechnik. Bei dieser Anwendung erzählt der Klient/die Klientin seinen/ihren mentalen Film von einem belastenden Einzelereignis. Wenn Intensität aufkommt, hält der Klient/die Klientin an und klopft dann diese Intensität. Wenn die Intensität verschwindet, erzählt er/sie die Geschichte weiter. Diese Methode ist für viele EFT-Anwender zu einem Hauptwerkzeug in ihrem EFT-Werkzeugkasten geworden. Es ist wahrscheinlich die am meisten verwendete EFT-Technik überhaupt. Vollständige Beschreibung auf <http://www.eft-online.de/Lektion07-09.pdf>.
- Die Erzähl-die-Geschichte-Technik. Diese ist eine nahe Verwandte der Filmtechnik. Die vollständige Beschreibung finden sie unter <http://www.eft-online.de/Lektion06-09.pdf>.
- Präzise sein. Dies ist oft entscheidend und eine effektive Weise, das Problem zu lösen. Die meisten Leute formulieren ihre Probleme sehr allgemein, z.B. "Ich habe Diabetes." ODER "Ich fühle mich allein gelassen." Obwohl es durchaus sein kann, dass man manchmal mit der Bearbeitung dieses so allgemein formulierten Problems Erfolg hat, ist die Wahrscheinlichkeit entscheidend größer, wenn man die Einzelheiten (oder einzelnen Ereignisse), die dem Problem zugrunde liegen, bearbeitet. Beispiel: "Auch wenn mein Blutzuckerspiegel über 400 ist..." ODER "Auch wenn meine Mutter mich für drei Tage allein gelassen hat, als ich 8 Jahre alt war." Mehr Einzelheiten über das Präzise-Sein auf <http://www.eft-online.de/Lektion04-09.pdf>.
- Der persönliche Friedensprozess. Dieser ist überaus nützlich als Hausaufgabe für Klienten. Man macht sich eine lange Liste aller belastenden Einzelereignisse, die einem einfallen und verwendet EFT täglich, um diese zu lösen. Offensichtlich ist es so: Je mehr Negativität weggenommen werden kann, um so größer sind die Chancen dafür, dass sich Frieden breitmacht. Alle Einzelheiten dazu auf <http://www.eft-online.de/Lektion09-09.pdf>.

- Betonen oder Schreien. Manchmal ist es notwendig, Klienten mehr mit ihrem Problem in Kontakt zu bringen. Das kann oft dadurch erreicht werden, dass man sie den EFT-Einstimmungssatz und den Erinnerungssatz (Kurzform) stark betonen... oder SCHREIEN lässt. Dies kann eine Sitzung, bei der man "nirgendwo" landet, in eine produktive Sitzung umwandeln.
- Fragen. Hier sind einige Fragen, die helfen können, an Kernthemen ranzukommen:
  - Wenn es eine Emotion gäbe, die zu diesem Symptom beiträgt, welche wäre das?
  - Wenn du dein Leben noch einmal leben müsstest, welche Personen oder Ereignisse würdest du am liebsten streichen?
  - Wie wäre es für dich, wenn du keines deiner Symptome hättest?
  - Welche Vorteile hast du durch diese Krankheit?
  - Was würdest du aufgeben müssen, wenn deine Krankheit weggehen würde?
  - Auf wen oder was bist du am meisten ärgerlich/wütend?
  - Aus welchem Grund könntest du diese Krankheit verdient haben?
- Den Schmerz jagen. Nach der Anwendung von EFT haben körperliche Beschwerden oft den Ort gewechselt und/oder die Intensität oder Qualität hat sich verändert. Ein Kopfschmerz, der als scharfer Schmerz hinter den Augen mit einer Intensität von 8 beschrieben wurde, hat sich z.B. in ein dumpfes Pochen am Hinterkopf mit einer Intensität von 7 (oder 9, oder 3 oder irgend einer anderen Intensität) verwandelt. Bleiben Sie dran und "jagen Sie den Schmerz" mit EFT und er wird normalerweise auf Null oder irgendeine sehr niedrige Zahl heruntergehen. Während dieses Prozesses stelle ich oft fest, dass emotionale Themen, die mit den Beschwerden zu tun haben, erfolgreich mitgelöst werden.
- Testen. Dies ist ein sehr wichtiger Schritt, da ohne ihn sowohl Sie als auch ihre Klienten fälschlicherweise meinen könnten, sie wären durch. Wann immer möglich, versuche ich eine belastende Erinnerung zu reaktivieren... oder... lasse die Klienten sich die Sache lebhaft vorstellen, sie sollen VERSUCHEN, innere Unruhe hervorzurufen ... oder... ich lasse den Klienten sich beugen, bewegen oder irgendwas tun, was nötig ist, um das Symptom zurückzuholen. (natürlich, ohne sich dabei Schaden zuzufügen). Währenddessen halte ich Ausschau nach Aspekten oder ähnlichen Themen, die noch der Behandlung bedürfen.
- Humor. Lachen kann man einsetzen, um dem Klienten dabei zu helfen, bzgl. der "Schwere" irgendeines emotionalen Problems neue Assoziationen zu schaffen. Es ist außerdem eine Form des Testens, denn wenn ein Klient jetzt über ein Trauma, eine Angst, usw. lachen oder lächeln kann, dann wissen Sie, dass Sie gute Fortschritte gemacht haben. Andererseits, wenn der Humor auf Ablehnung oder intensive Reaktionen stößt, dann wissen Sie, dass Sie noch mehr Arbeit zu tun haben.
- Stell dir vor, dass du vollkommen gesund bist und beobachte die Wenn und Abers, die dir kommen. Dies ist eine gute Methode, um subtile emotionale Themen zu finden, die dazu neigen, die Beschwerde am Leben zu erhalten. Bitten Sie die Klienten sich lebhaft vorzustellen, sie wären vollkommen gesund (d.h. vollständig ohne ihre Symptome) und bitten Sie sie dann, auf ihre inneren Boykotteure und "Ja, aber"-Stimmen zu hören, die in ihrem inneren Dialog

auftauchen. Diese inneren Widerstände sind oft der Schlüssel zu dem, was die Heilung verhindert. Innere Widerstände sind in der wichtigen Serie auf unsere Website beschrieben, die sich "Der Palast der Möglichkeiten" nennt. Alles dazu auf <http://www.emofree.com/palaceof.htm>. Übersetzung ins Deutsche auf: [www.eft-online.de/html/palast\\_der\\_moglichkeiten.html](http://www.eft-online.de/html/palast_der_moglichkeiten.html).

- Reframing im Einstimmungsteil – DURCH Sie HINDURCH statt DURCH Sie. Reframing ist eine Vorgehensweise, die in der konventionellen Gesprächstherapie häufig eingesetzt wird. Sie soll Klienten dazu verhelfen, ihre Probleme durch eine andere, gesündere Brille zu sehen. Nach meiner Erfahrung haben Reframes einen VIEL tieferen Effekt, wenn sie in Zusammenhang mit dem Klopfen eingesetzt werden. Deshalb verwende ich den Einstimmungsteil des EFT-Ablaufs nicht nur dazu, vorhandene psychologische Umkehrung aufzuheben, sondern auch, um hilfreiche Reframes herzustellen. Während dieses Vorgangs nehme ich mich selbst "aus dem Weg" und vertraue auf "Führung", die es mir ermöglicht, Heilung anzuwenden, die durch mich HINDURCH geht und nicht von mir AUSGEHT. Jeder Mensch hat die intuitive Fähigkeit dazu. Ob man sie erfolgreich anwenden kann, hängt allerdings davon ab, ob man dieser Intuition wirklich vertraut. Dies wird detailliert auf unseren Videos gezeigt, auf "Steps Toward Becoming The Ultimate Therapist" und allen Video-Sets, die danach kamen. Informationen über diese Videos finden sie unter <https://www.emofree.com/store/store.aspx>.
- Die Entscheidungsmethode. Diese innovative Anpassung an den EFT-Prozess stammt von Dr. Patricia Carrington. Sie bringt eine positive Richtung in die Methode durch die Verwendung von Einstimmungssätzen der Form: "Auch wenn ich \_\_\_\_\_ habe, entscheide ich mich dafür, \_\_\_\_\_." Genaueres dazu auf <http://www.eftupdate.com> bzw. [www.eft-online.de/html/garys\\_artikel\\_deutsch.html](http://www.eft-online.de/html/garys_artikel_deutsch.html), Artikel 4.

Gary Craig

Übersetzung ins Deutsche: Sibylle Horn, [www.eft-online.de](http://www.eft-online.de)

-----  
Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung gelten Gary Craigs Vorgaben unter [www.emofree.com](http://www.emofree.com).

[zur Übersicht aller Lektionen](#)