

Artikel – Wie gehe ich „Das Ganz Große“ an?

Manchmal haben Klienten ein Thema, das so überwältigend für sie ist, dass es für sie jenseits jeder Hilfe ist. Es ist das "Ganz Große", das sie nicht anrühren wollen. Es mag eine ganz große Schuld sein, der sie nicht begegnen möchten, oder ein Trauma, das sie nicht wieder "aufsuchen" möchten. Was immer es ist, sie "wollen da nicht hin gehen müssen" und werden es oftmals ihrem Therapeut gegenüber nicht mal erwähnen, aus Angst, dass der Therapeut sie hineinzerrren wird.

Oft lernen sie, den Schmerz abzudämpfen oder ihn unter den Teppich zu kehren. Aber es brodelt trotzdem unter der Oberfläche und beeinflusst ihre Gedanken, ihre Reaktionen und ihr tägliches Leben. Es ist ein riesiger, versteckter Schmerz. Es ist, als würden sie auf Dornen laufen. Sie möchten lieber ihr weit weniger als gut funktionierendes Leben beibehalten, als diesem Thema ins Auge sehen zu müssen. Ihr Leben würde besser, so hoffen sie, wenn sie nur die kleineren Irritationen des Lebens angehen und das "Ganz Große" in Ruhe lassen.

Glücklicherweise haben wir mit EFT eine Methode, mit deren Hilfe wir das Thema leicht antippen, es einkreisen, ihm die Spitze nehmen können und uns Stück für Stück näher heranpirschen können, bis diese lästige "Eiterbeule" geschickt und behutsam geöffnet ist. Und das alles mit geringstmöglichem Schmerz. Das Verfahren ist einfach, aber es braucht ein bisschen Übung, bis der Anwender zu Recht von sich behaupten kann, ein Köhner zu sein.

Es beginnt mit einer sehr allgemeinen Herangehensweise: Ich schlage den Klienten vor zu sagen:

"Das Ganz Große"

und sie dann ihre Intensität (auf einer Skala von 0 bis 10) hinsichtlich der bloßen Erwähnung des Themas bestimmen zu lassen. Sie werden wahrscheinlich eine hohe Zahl angeben. Bitten Sie sie, ihre Intensität auch für jedes momentane körperliche Symptom (wie Herzkopfen, Schwitzen, Druck auf dem Brustkorb, usw.) festzustellen. Wenden Sie EFT dann in einer allgemeinen Art und Weise an, um dem Problem die Spitze zu nehmen.

"Auch wenn ich mich mit dem Thema so unwohl fühle..."

"Auch wenn mir diese Sache zu groß ist..."

"Auch wenn es mir schon bei dem Gedanken daran schlecht geht..."

"Auch wenn mein Herz pocht..."

"Auch wenn (andere körperliche Symptome)...."

Die Einzelheiten des Themas werden vorerst ignoriert, denn hier ist der Hauptzweck, den Schmerz so gering wie möglich zu halten, indem man ihm die Spitze nimmt. Wir schleichen uns absichtlich behutsam an das Problem heran – das ist unser Ziel. Machen

Sie mehrere Runden EFT in dieser eher allgemeinen Art und Weise, bis Sie Zeichen von Entspannung sehen können. Der berühmte "Seufzer", von dem ich in unseren Videos spreche, ist ein guter Hinweis darauf. Dann bitten Sie sie, wieder zu sagen....

"Das Ganz Große"

und ihre Intensität in Bezug auf diese Aussage einzuschätzen. Mit großer Wahrscheinlichkeit werden die emotionalen Reaktionen geringer ausfallen und die Einschätzung der körperlichen Symptome auf der Skala von 0 bis 10 wird wahrscheinlich auch geringer ausfallen. Wiederholen Sie dieses Prozedere, bis es angemessen erscheint, die Frage zu stellen...

"Gibt es irgendeinen Teil dieses Themas, über den Sie sprechen können, ohne sich dabei unwohl zu fühlen?"

Wenn Ihre Klienten in der Lage sind, zumindest über einen Teil des Themas zu sprechen, haben Sie die Tür geöffnet. Von da an ist es nur eine Frage des mehr und mehr detaillierten Vorgehens. Nehmen Sie etwas von der Spitze weg, werden Sie detaillierter. Nehmen Sie etwas von der Spitze ab, werden Sie detaillierter. Nehmen Sie etwas von der Spitze ab, werden Sie detaillierter...

Die Klienten mögen während dieses Prozesses etwas emotionales Unbehagen verspüren. Immerhin ist dies „Das Ganz Große“. Aber nach meiner Erfahrung ist es viel geringer als es sonst gewesen wäre UND dies ist vermutlich das letzte Mal, dass sie überhaupt so ein Unbehagen haben (wenn sie überhaupt eins haben). Wenn man davon ausgeht, dass wir den Erfolg haben, den wir normalerweise haben, dann können sie jetzt auf Samt statt auf Dornen laufen.

Es gibt noch andere Verfahren, die Sie verwenden können, um sich dem „Ganz Großen“ zu nähern. Zum Beispiel enthält das "6 Days at the VA"-Videoband, das Teil unseres EFT-Kurses ist, das, was ich als "Filmtechnik" bezeichne, wo der Klient die Geschichte erzählt, als ob sie ein Film wäre und an jedem Punkt, wo er eine Intensität verspürt, sofort anhält und EFT anwendet. Ein anderes Beispiel einer Technik ist an anderer Stelle auf dieser Website beschrieben. Es ist die [Tränenfreie Trauma Technik](#).

Diese Möglichkeiten, EFT mit geringstmöglichem Schmerz anzuwenden, sind ein Teil der vielen Eigenschaften, die EFT von konventionellen Techniken unterscheidet. Warum sollte jemand "Flooding" (Konfrontationstherapie-Methode durch Reizüberflutung) oder andere konfrontative Techniken verwenden, wenn wirkliche Erleichterung so leicht und auf so sanfte Weise erfahrbar ist?

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.