

Susanne Findler, Bahara B. Zschernack

# EFT-Klopfakupressur und Traumaaarbeit



*EFT steht für „Emotional Freedom Techniques“. Es wurde bereits in den 1990er Jahren in den USA vom Ingenieur und NLP-Master Gary Craig aus der „Thought Field Therapy“ des Psychotherapeuten Dr. Roger Callahan entwickelt. Ab dem Jahr 2000 wurde es vor allem vom systemischen Lehrtherapeuten Dr. Rudolf A. Kaufmann nach Deutschland gebracht. EFT wird auch als Klopfakupressur bezeichnet, da wie bei der Akupunktur die Meridianbahnen über bestimmte Punkte stimuliert werden – dies geschieht jedoch nicht mit Nadeln, sondern durch leichtes Beklopfen mit den Fingern. Die mittlerweile weltweit verbreitete Methode wird erfolgreich zur Stressreduktion, zur Persönlichkeitsentwicklung sowie zur Auflösung traumatischer Folgebeschwerden eingesetzt.*

EFT eignet sich neben vielfältigen Einsatzmöglichkeiten im Coaching sowohl für die Selbstanwendung als auch für die Beratungs- und therapeutische Arbeit. Ganz besonders eignen sich die EFT-Techniken für die Arbeit mit traumatisierten Menschen, da sie sich wunderbar mit weiteren hilfreichen Ansätzen/Methoden zur Stabilisierung kombinieren lassen, bis hin zur Auflösung traumatischer Erinnerungen. Zudem lässt sich die Grundform des Klopfens leicht vermitteln, sodass Klienten sie bereits nach der ersten Sitzung selbst stabilisierend in ihrem Alltag anwenden können.

Anwendung von EFT-Klopfakupressur bei emotionalen oder körperlichen Problemen:

- Stress und emotionale Belastungen, z.B. durch Angst, Wut, Trauer, Eifersucht, Neid, Scham, Schuldgefühle, Kränkung, Schock
- Ängste und Phobien, z.B. Angst vor Tieren, Aufzug fahren, Zahnarzt, Reden halten, weiten Plätzen, engen Räumen, Höhe, Tunneln, Prüfungen
- hinderliche Glaubenssätze und Überzeugungen, die uns daran hindern, unser Leben so zu gestalten, wie wir es möchten, z.B. „aus mir wird nie etwas werden“, „das Leben ist hart“, „ich verdiene es nicht, glücklich zu sein“
- psychische Probleme, z.B. depressive Verstimmung, Sucht, Zwänge, Ticks, wenig Selbstwert, sexuelle Probleme, Konzentrationsschwierigkeiten
- körperliche Beschwerden, die emotional bedingt sind, wie z.B. Migräne, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Hautjucken, Heuschnupfen, Allergien, somatoforme Störungen
- belastende Erinnerungen, posttraumatische Belastungsstörungen oder Stress nach Unfall, Überfall, Naturkatastrophen oder Krieg sowie nach körperlicher, sexueller und/oder psychischer Gewalt – dabei ist es egal, wie lange das Ereignis her ist

EFT kann zudem ressourcenstärkend und gesundheitsfördernd eingesetzt werden oder um bestimmte Ziele zu erreichen, wie z.B. Leistungsverbesserungen in Schule, Beruf und Sport.

## Ablauf einer EFT-Sitzung

Eine EFT-Behandlung besteht aus drei Hauptsequenzen:

Nach einer Eingrenzung der zu bearbeitenden Thematik und der Einordnung des subjektiven Schmerz- oder Belastungsempfindens auf einer Skala von 0 bis 10 wird zur Einstimmung ein Satz zur Stärkung der Selbstakzeptanz ausgesprochen. Anschließend werden an vierzehn

Punkten die Hauptmeridiane nacheinander mit den Fingerkuppen leicht beklopft und aktiviert. In der Regel macht das der Klient selbst – es kann aber auch von den Begleitern übernommen werden. Dabei wird gleichzeitig auf das belastende Thema fokussiert, das gelöst werden soll, indem dies bei jedem Klopfpunkt benannt wird, z.B. „meine Angst vor der Prüfung, meine Angst vor der Prüfung, meine Angst ...“.

Bei Bedarf wird eine Übung zur Verbindung verschiedener Gehirnareale durchgeführt, damit eine optimale Verarbeitung möglich ist. Danach wird der Belastungswert wieder überprüft.

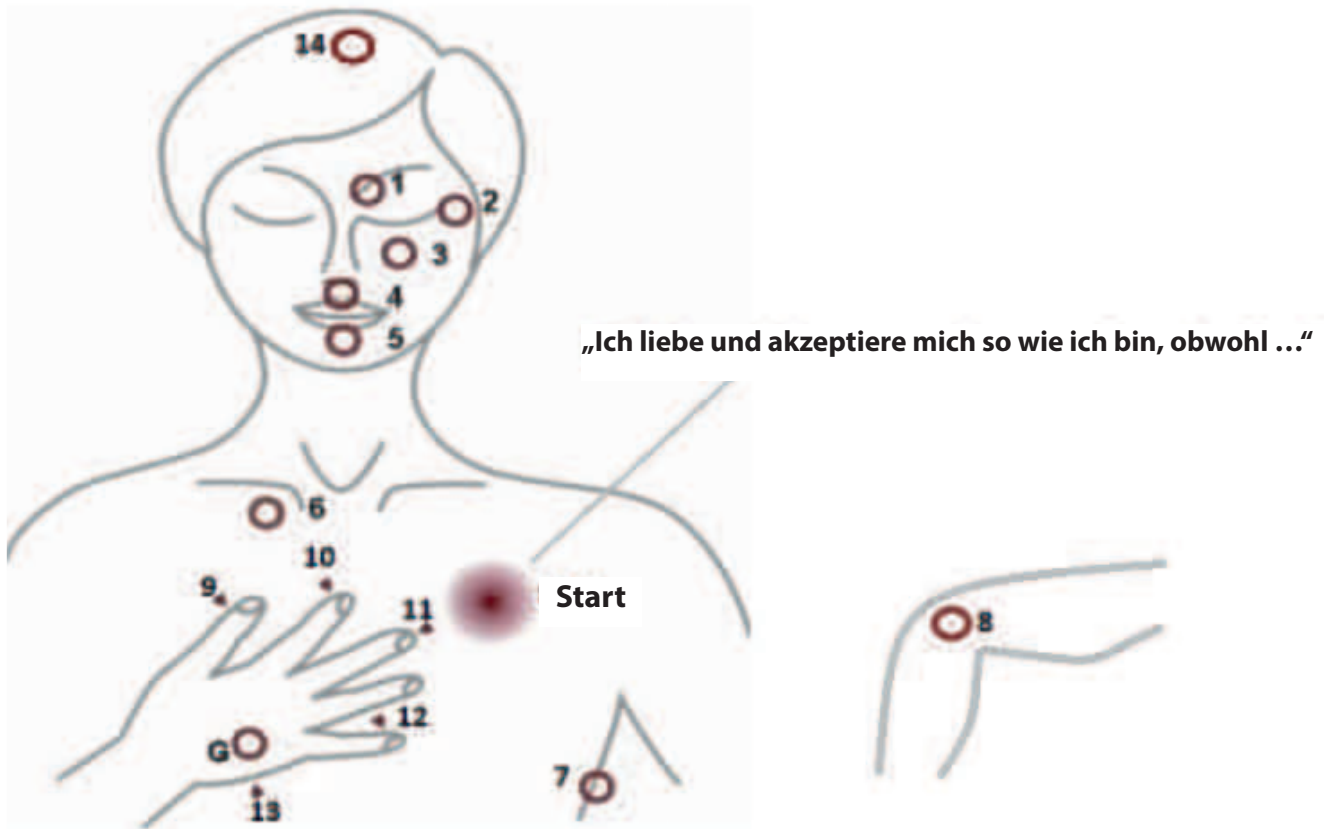
Meist braucht es mehrere Klopf-Durchgänge, bis die emotionale Ladung des Problems komplett gelöst ist. Je nach Thema können noch weitere Aspekte auftauchen, die dann mit der gleichen Abfolge behandelt werden.

Durch diese direkte, beruhigende Einwirkung auf das autonome Nervensystem bei gleichzeitiger Aktivierung des stressverursachenden Themas lösen sich die dazugehörigen neuronalen Verknüpfungen in wenigen Durchgängen auf und neue Netzwerke können entstehen. Mit dem Klopfen von positiven Affirmationen und/oder Bildern werden diese neuen Bahnen zum Ende der (Selbst-) Behandlung bewusst gestärkt und es entsteht eine neue, positive Ausrichtung. Für die Wirkweise der Klopf-Techniken, die der energetischen Psychologie zugeordnet werden, gibt es mittlerweile verschiedene Erklärungsansätze, die durch die Hirnforschung bestätigt wurden, und diverse Studien belegen die Effektivität dieser Methode.

## Arbeit mit Glaubenssätzen

Glaubenssätze sind unbewusste „Programme“, die uns durchs Leben führen und eine Orientierung geben. Präziser gesagt gestalten wir uns aufgrund dieser Überzeugungen unser Leben unbewusst selbst. Sie bilden sich in den ersten Lebensjahren durch prägende bis hin zu traumatischen Erfahrungen und „helfen“ dem Kind, sein „Überleben zu sichern“. Später wird der Erwachsene dann von diesen kindlichen „Überlebensstrategien“ weiter durchs Leben geführt – meist ohne dass es eine spätere Überprüfung oder Aktualisierung gab.

Dabei existieren sowohl positive als auch negative Glaubenssätze – beides sind Überzeugungen, die nicht der Wahrheit entsprechen –, wobei uns die positiven bestärken und uns dadurch das Leben eher erleichtern. Negative Glaubenssätze dagegen (be)hindern uns eher, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen, und es ist gut, ihnen auf die Spur zu kommen und sie zu (er)lösen.



Beispiele für weit verbreitete hinderliche Glaubenssätze:

- Ich bin wertlos/nicht gut genug! Ich bin nicht liebenswert!
- Ich muss es alleine schaffen! Nie hilft mir jemand!
- Ich bin zu dumm! Ich kann das nicht! Ich schaffe das nicht!
- Ich darf keinen Fehler machen! Ich muss perfekt sein!
- Es ist meine Schuld, wenn ich schlecht behandelt werde!
- Es ist gefährlich, selbstbewusst/glücklich/ganz gesund zu sein!
- Ich habe es nicht verdient, dass es mir besser geht als meinen Eltern!

### Fallbeispiel

Eine Frau, die seit mehreren Tagen unter akuten Rückenschmerzen im unteren Rücken litt, stellte sich bei einem EFT-Seminar für eine Demonstration zur Verfügung. Im Laufe des Prozesses zeigte sich, dass sie kürzlich eine falsche Entscheidung in Bezug auf ihren Vater getroffen hatte. Der emotionale Stress, der damit verbunden war, wurde mit der Klopftechnik aufgelöst und der Schmerz fiel auf der Belastungsskala von anfangs 8 auf 2.

Am nächsten Tag war der Rückenschmerz verschwunden, aber dafür stellten sich Schmerzen im Becken ein. Die Kursteilnehmerin, die die Methode mittlerweile eigenständig anwenden konnte, entschied sich für eine

Selbstbehandlung zum Thema Beckenschmerzen. Nach kurzer Zeit fiel ihr ein Reitunfall ein, den sie vor 30 Jahren in Argentinien hatte. Damals folgte sie als relativ unerfahrene Reiterin einer Freundin auf einen Ausritt und fiel im Galopp vom Pferd. Sie hatte heftige Schmerzen im Becken, konnte nicht mehr gehen und es war ihr sehr unangenehm gegenüber ihren Gastgebern.

Doch was hat nun die eine mit der anderen Situation zu tun? Warum zeigten sich die Beckenschmerzen nach den Rückenschmerzen? Wie sich herausstellte, gab es einen gemeinsamen Glaubenssatz, der beiden Situationen zugrunde lag: „Ich habe eine falsche Entscheidung getroffen.“ Nachdem dieser Satz mit EFT gelöst wurde, verschwanden auch die Beckenschmerzen und sind seitdem nie wieder aufgetreten.

### Matrix ReImprinting – eine hilfreiche Klopf-Variante für die Traumaaarbeit

Der Engländer Carl Dawson, ein Masterschüler von Gary Craig, wurde bei einer EFT-Sitzung von seiner Klientin gefragt, ob sie auch an ihrem inneren Kind klopfen dürfe, welches sie klar vor sich sehe. Aus diesem Experiment entstand die Methode „Matrix ReImprinting“ (MR), die ebenso wie EFT auf alle Themen angewendet werden kann. Besonders in der Bearbeitung von traumatischen

Erfahrungen zeigt die Technik ihre Vorzüge durch die bewusst herbeigeführte Dissoziation, die mit etwas Übung davor schützt, in die Emotionen der vergangenen Situation einzusteigen und so eine Überflutung zu riskieren.

Der Begriff Traumaarbeit soll deutlich machen, dass es sich dabei um einen Prozess handelt, in dem die betroffene Person aktiv mitarbeitet, um eine Veränderung zu bewirken. EFT und andere energetische oder imaginative Verfahren werden in den Sitzungen sowohl zur Distanzierung, Stabilisierung, Entschärfung von Triggern (Auslösern) als auch zum Entkoppeln des traumatischen Stresses genutzt.

Bei einer MR-Sitzung leitet der Therapeut die Klienten dazu an, in ihrer Vorstellung ihr früheres Selbst zu „besuchen“ und ihm als erwachsene Person dabei zu helfen, die belastende oder traumatisierende Situation von damals durch verschiedene Interventionen positiv zu verändern. Dabei wird stellenweise auch mit dem jüngeren Selbst geklopft. Während dieses Prozesses wird der Klient zwecks Stressregulation und zum Stabilisieren durchgehend vom Begleiter beklopft. Dadurch wird vermieden, in die Gefühle des jüngeren Selbst zu rutschen, weil es sonst keine hilfreiche Unterstützung mehr wäre.

Der emotionale und körperliche Stress der traumatischen Situation wird aufgelöst und durch das neu geschaffene positive Erleben oder Bild erfolgreich überschrieben. Dabei entstehen neue Überzeugungen wie „ich bin sicher“, „ich bin nicht alleine“ oder „ich bin handlungsfähig“, verbunden mit Entspannung, Freude, Verbundenheit, Dankbarkeit oder Zugehörigkeit etc.

Normalerweise können sich die Menschen nach der Sitzung noch an die alte Situation erinnern, verspüren dabei jedoch keine emotionale Belastung mehr. Vielmehr sind sie mit den neuen Empfindungen verbunden, die auf verschiedenen Ebenen abgespeichert wurden.

### *Traumabearbeitung bei Schock- bzw. Bindungstraumata*

EFT und Matrix ReImprinting lassen sich nicht nur bei Schocktraumata (nach Unfall, Naturkatastrophe, Gewalt-erlebnis, sexuellem Übergriff, Diagnoseschock, Verlust geliebter Menschen/Tiere u.ä.), sondern insbesondere bei Bindungstraumata (verursacht durch fehlende Bindungserfahrung in der Kindheit, frühe Gewalterfahrung, Vernachlässigung u.ä.) einsetzen. Während ein Schocktrauma oft in einer oder wenigen Sitzungen bearbeitet werden kann, benötigt es für Bindungstraumata meist

einen längeren Atem. Dabei ist es für eine Heilung unentbehrlich, positive Bindungserfahrungen zu erleben und sie „nachzuholen“. Dafür braucht es ein empathisches, wertschätzendes Gegenüber (das muss nicht immer im professionellen Kontext sein) und eine sichere Beziehungsebene. Mit Methoden wie EFT und MR ist es möglich, die alten Verletzungen und Trigger zu entkoppeln und die neuen positiven Bindungserfahrungen, die in den Sitzungen erlebt wurden, abzuspeichern.

Viele Menschen werden bereits bei ihrer Geburt mehr oder weniger stark traumatisiert, denn die meisten Geburten finden nach wie vor nicht unter Bedingungen statt, die das Neugeborene für eine sichere Bindung braucht. Manche Kinder machen schon in der Schwangerschaft oder gar bei der Zeugung ihre ersten traumatisierenden Erfahrungen. Obwohl es dazu meist keine eigenen Erinnerungen gibt, ist es auch hier möglich, mit den Bildern einzusteigen, die beispielsweise aufgrund von Erzählungen abgespeichert sind. Zudem kommt es in Sitzungen immer wieder vor, dass eigene Erinnerungsbilder und/oder Gefühle auftauchen, was daran liegt, dass das Klopfen – ähnlich wie bei der Hypnose – das Unterbewusstsein aktiviert.

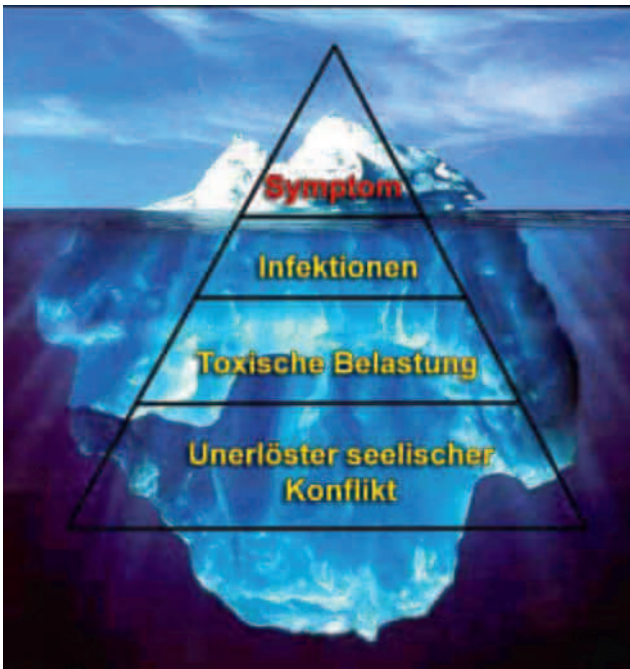
### *Fallbeispiel*

Eine Frau wurde bei ihrer Geburt von der Mutter nicht freudig willkommen geheißen, da sie als drittes Kind nicht mehr geplant war. Die Mutter weint, als sie erfährt, dass es wieder ein Mädchen ist, und muss von der Hebamme überredet werden, es anzunehmen. Später erzählt sie ihrer Tochter, dass sie selbst und der Vater erst dank ihr richtig realisiert haben, welches Wunder ein Kind eigentlich ist. Trotzdem führte die erste Erfahrung als Säugling in späteren Situationen dazu, sich immer wieder nicht willkommen und angenommen zu fühlen. Durch den damals entstandenen Glaubenssatz „Ich bin nicht willkommen!“ erschuf sich die Frau wiederholt Situationen, die diese Überzeugung zu bestätigen schienen.

Nachdem die Geburtserfahrung der Betroffenen aufgelöst und mit positiven Bildern überschrieben wurde, änderten sich ihr Verhalten und ihr Erleben. Heute geht sie selbstbewusst und mit Freude auf neue Situationen und Gruppen zu.

### *Transgenerationale Weitergabe von Psychotraumata*

Wenn traumatische Erfahrungen an nächste Generationen „vererbt“ werden, spricht man von einem



© INK (Institut für Neurobiologie nach Dr. Klinghardt GmbH), [www.ink.ag](http://www.ink.ag)

transgenerationalen Trauma. Dieses kann sich in Form von Gefühlen/Emotionen, Verhaltensweisen oder auch körperlichen Symptomen zeigen, die nicht ursächlich zum betroffenen Menschen gehören. So ist es beispielsweise möglich, dass sich eine Person wie eine verhungerte Person verhält und „jeden Krümel in sich hineinstopft“, ohne selbst die Erfahrung des Hungerns erlebt zu haben. Hintergrund dieses Verhaltens ist jedoch, dass die Urgroßmutter im Krieg fast verhungert wäre. Die Unterscheidung zwischen den eigenen Gefühlen und denen einer anderen nahen Person sowie die Ablösung dieser fremden Gefühle und Empfindungen aus dem eigenen System kann daher eine enorme Entlastung darstellen.

In diesem Zusammenhang hat Prof. Dr. Franz Ruppert den Begriff „Symbiosetrauma“ als besondere Form der Bindungstraumatisierung geprägt und beschreibt damit eine Störung oder Verdrehung der frühen Mutter-Kind-Beziehung, in der die traumatischen (Überlebens-)Muster der Mutter (oder anderer naher Bindungspersonen) weitergegeben werden. Wir beziehen diesen Blickwinkel in unsere Arbeit mit ein und knüpfen vor dem Hintergrund seines Buchtitels „Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft?“ (2018, Klett-Cotta) an mit der Fragestellung: „In was für einer Welt wollen wir leben?“

Gerade durch die Bearbeitung von Bindungs- und Symbiosetraumata erlangen betroffene Menschen eine neue Lebensqualität. Mit einem ganzheitlichen Blick auf Ängste, Stress und psychosomatische Beschwerden wird nicht

nur das Symptom behandelt, das lediglich die Spitze des Eisbergs darstellt. Es führt uns durch ein tieferes Verständnis zur Ursache, die dann erlöst werden kann.

Heilung bedeutet für uns in diesem Kontext, immer mehr ins eigene Spüren zu kommen, eine Integration von menschengemachter Traumatisierung zu ermöglichen und sich als authentisches Gegenüber für eine neue, heilsame Erfahrung zur Verfügung zu stellen. Vor diesem Hintergrund leisten wir mit unserer Trauma- und Seminararbeit einen Beitrag zu einer Gesellschaft, die freier, gesünder, selbstbestimmter und verantwortungsbewusster werden kann.

Neben dem Einsatz von EFT, MR und weiteren traumasensiblen Methoden in Beratung und Therapie eignen sich für die Vermittlung auch Gruppenangebote und Einzelsettings in Physio- oder Ergotherapie sowie andere Angebote im Bereich der Körperarbeit, weil die emotionalen Themen hinter den Verspannungen, verkürzten Fasziolen oder chronischen Schmerzen meist sowieso „angetriggert“ werden. Sobald eine geschützte, achtsame und empathische Atmosphäre vorhanden ist, teilen Patienten oft „ganz von allein“ mit, was sie gerade bedrückt und durch was oder seit wann ihre Beschwerden angefangen haben.

Weitere geeignete Felder für die Vermittlung von EFT als Selbsthilfe-Technik zur Stressreduktion sind Präventions- und Rückenkurse, Betriebliche Gesundheitsförderung und Reha-Angebote. Natürlich kann die Klopfakupressur im Alltag immer auch der eigenen Psychohygiene dienen, da sie ein hervorragendes Instrument zur Regulation des eigenen Nervensystems darstellt.



**Kontakt**

Susanne Findler  
Dipl. Sozialarbeiterin (FH)  
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)  
Systemische Therapeutin (DGSGF)  
Praxis für Angst- und Traumatherapie  
[www.angst-frei.help](http://www.angst-frei.help)  
[www.eft-und-trauma.de](http://www.eft-und-trauma.de)



Bahara B. Zschoernack  
Dipl. Sozialarbeiterin (FH)  
Trauma-Fachberaterin (fifap)  
Systemische Therapie (WISPO)  
TRE-Providerin nach David Bercelli  
[www.eft-und-trauma.de](http://www.eft-und-trauma.de)