

Louise Kranawetter und Brigitte Beermann

param

Louise Kranawetter und Brigitte Beermann

Spiegelgesetz-Methode

und

EFT

Zwei populäre Methoden genial kombiniert

param

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright © 2010 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt
Gesamtherstellung Steinmeier, Deiningen

ISBN 978-3-88755-258-1

www.param-verlag.de

Liebe

auf den zweiten Blick

»Bei uns war es Liebe auf den zweiten Blick.« Viele Paare, die seit langem in einer innigen Verbundenheit leben, sagen im Rückblick schmunzelnd diesen Satz, denn am Anfang ihrer Beziehung gab es oft viele Auseinandersetzungen.

Meine Oma erzählte gern, dass Opa Willi der beste Freund ihres Bruders Karl war und deshalb oft zu Besuch in ihr Elternhaus kam. »Ich konnte diesen Burschen nicht verknusen, weil er mir so viel von der Aufmerksamkeit meines Bruders nahm. Die Aufmerksamkeiten, die er mir entgegengebrachte, habe ich schnöde zurückgewiesen. Und als bei mir zaghafte Gefühle von Zuneigung aufkeimten, habe ich die unterdrückt. Erst als wir uns einige Jahre später wieder begegneten, sprang der Funke über.«

Dieses Buch erzählt die Geschichte von Zweien, die sich fanden. In diesem Fall sind es zwei Heilmethoden. Beide sind einzigartig und mit beiden werden verblüffende Erfolge erzielt. Auch hier gab es anfangs Missklänge, Eifersüchtelei und Gerangel darum, welche Methode die bessere sei. Und wie immer, wenn zwei Einzigartige zusammenfinden, entsteht schließlich etwas noch Größeres.

Emotional Freedom Techniques (EFT)

Eine Methode, emotionale Freiheit zu erlangen? Gemeint ist, die Emotionen zu erlösen, durch die unser Verhalten – meist ohne dass wir es bemerken – geprägt und gesteuert wird und deshalb andere, gegenteilige Ergebnisse zeitigt, als wir erwarten. Wenn ich die blockierenden und aufzehrenden Emotionen befreie, wird entsprechend Lebensenergie freigesetzt. Das verheißt Glück, Gesundheit und Erfolg.

Die Grundidee für diese neuartige Herangehensweise hatte der kalifornische Psychologe Roger J. Callahan vor über zwanzig Jahren. Er behandelte eine Patientin wegen einer schweren Wassersphobie, als er gerade das Meridiansystem studierte, die Grundlage von Akupressur und Akupunktur. Eineinhalb Jahre hatte er vergebens mit dieser

Patientin gearbeitet. Als sie einmal schilderte, das Gefühl der Angst sei in ihrem Magen lokalisiert, fiel ihm der Meridianpunkt ein, der mit dem Magen verbunden ist. Spontan bat er die Patientin, diesen Punkt zu beklopfen. Als die Patientin das tat, stellte sie erstaunt fest, dass sich die scheußliche Empfindung auflöste. Sie lief zum Schwimmbecken und spritzte lachend Wasser auf ihr Gesicht. Ihre lebenslange Phobie war verschwunden.

In der Folge untersuchte Callahan die Verbindung zwischen phobischen Reaktionen und dem Energiesystem, indem er Patienten verschiedene Akupunkturpunkte rhythmisch beklopfen ließ. Die Ergebnisse waren viel versprechend und er begann, Fachpersonal auszubilden. Doch das Meridiansystem und seine Beziehung zum physischen Körper ist ein komplexes Gebiet und die Methode wäre etwas für Insider geblieben.

Callahan hatte zwei prominente Schüler. Der Psychotherapeut Dr. Fred P. Gallo hat aus dem Ansatz mit der Zeit tatsächlich ein ausgefeiltes und sehr differenziertes Diagnose- und Behandlungssystem (Energetic Diagnostic and Treatment Methods, EDxTM) entwickelt, das eine entsprechend umfassende und sorgfältige Ausbildung erfordert.

Ärzte und Therapeuten lernen bei ihm, für jeden Patienten mit seinen individuellen Problemen eine spezielle Folge von Punkten zu ermitteln, die geklopft werden müssen.

Der Siegeszug dieser Methode ist jedoch Gary Craig zu verdanken, der eine Ausbildung als Ingenieur absolviert hat und die Sache entsprechend pragmatisch angegangen ist. Weil es sehr viel Fachwissen erfordert herauszufinden, welche Punkte je nach Beschwerden zu klopfen sind, suchte er nach einer überschaubaren Anzahl von Punkten, die ein möglichst großes Spektrum abdecken und somit bei allen möglichen Beschwerden eingesetzt werden können. Dadurch entfällt jegliche Form von Diagnose, um die Klopfpunkte zu ermitteln. Es kann sofort geklopft werden und das Verfahren ist so einfach, dass es jedem leicht vermittelt werden kann. Sogar Kinder können diese Methode in wenigen Minuten erlernen.

Die Methode

Der beispiellose Erfolg von EFT liegt zweifellos an der Einfachheit der Grundmethode. Im Laufe der Jahre wurde immer wieder mit den Punkten experimentiert, weshalb es Klopffolgen gibt, die sich

geringfügig unterscheiden. Die meisten klopfen dreizehn Punkte, manche auch nur zwölf oder elf. Alles in allem gibt es fünfzehn Punkte, von denen mal dieser, mal jener ausgelassen wird. Hinzu kommen noch drei Punkte, die außerhalb der Klopfsequenz von Bedeutung sind. Punkte, die jenseits der Körperachse liegen, die es also sowohl rechts

Das Klopfen reguliert das Energiesystem wie links gibt, werden von manchen beiden gleichzeitig geklopft, von anderen nur irgendeiner von beiden. Neben der sogenannten langen Sequenz wird auch mit der kurzen geklopft, die nur sieben Punkte umfasst. Und für Kinder gibt es eine ganz kurze Sequenz mit nur fünf Punkten.

Ein wichtiger Schlüssel zur Wirksamkeit von EFT sind die Sätze, die man spricht, während man die Punkte klopfen. Diese Sätze sprechen das (energetische) Problem auf eine bestimmte Weise an und das Klopfen reguliert dann die Energie und balanciert das Energiesystem. Wie die Sätze zu formulieren sind, ist auch schnell vermittelt, nur die für das jeweilige Problem treffenden Sätze zu finden, ist die eigentliche Herausforderung.

Eine energetische Störung blockiert die Lebensenergie, was sich in psychischem und physischem

Missbehagen bis hin zu Krankheit äußern kann. Doch woher kommt die energetische Störung? Es gibt einen Auslöser, ein einschneidendes Erlebnis, oft in der Kindheit, das zu einer bestimmten Überzeugung geführt hat, die gern als Glaubenssatz bezeichnet wird. Diese Denkmuster sind verinnerlicht und beeinflussen deshalb das Verhalten des Betroffenen, ohne dass ihm das bewusst wird. Er sieht nur im Ergebnis, dass sein Handeln am gewünschten Erfolg vorbeiführt oder diesem gar zuwider läuft, was zur seelischen und mit der Zeit auch zur gesundheitlichen Störung führen kann.

In einer akuten Situation, die negative Emotionen auslöst, also Missbehagen, Ärger, Angst, Zurückgesetztheit, Niedergeschlagenheit und so fort, ist ein treffender Satz schnell formuliert und schon nach wenigen Klopfrunden sind die negativen Empfindungen schon viel milder oder sogar verschwunden. Wenn Sie EFT anwenden, haben Sie ein Gefühl, als >entweiche die Luft aus einem Ballon<. Die Intensität der Emotion fällt in sich zusammen und parallel dazu fühlen Sie sich friedlich und entspannt, sehen die Dinge wieder klar und können die richtige Entscheidung treffen.

Welche Punkte zu klopfen sind, ist schnell vermittelt. Weil es bereits viele EFT-Lehrbücher gibt,



beschränken wir uns auf die kurze Sequenz mit sieben Punkten.*

- 1 Augenbraue am inneren Ende der Augenbraue
- 2 seitlich Auge am knöchernen Rand der Augenhöhle, außen in Höhe der Pupille
- 3 unter dem Auge auf dem oberen Rand des Jochbeins, direkt unter der Pupille
- 4 unter der Nase zwischen Nase und Oberlippe
- 5 über dem Kinn in der Mulde unter der Unterlippe
- 6 Schlüsselbein in der kleinen Vertiefung, die sich genau unterhalb der Verbindung von Brust- und Schlüsselbein befindet
- 7 unter der Achselhöhle etwa zehn Zentimeter unterhalb der Achselhöhle seitlich am Körper

Außerdem werden noch zwei spezielle Punkt geklopft und zwar

*Weiterführende Informationen bieten Steve Wells und Dr. David Lake: Pocket-Guide EFT. Ahlerstedt (Param) 2010²



HK Handkantenpunkt

auf der Handkante entlang der Handfläche

GP Gamut-Punkt

auf dem Handrücken, zwischen den Sehnen des Ring- und kleinen Fingers, etwa zwei Finger breit von den Knöcheln entfernt

Klopfen Sie mit den Fingern Ihrer führenden Hand. Vorzugsweise legen Sie Mittel- und Ringfinger zusammen. Die Akupunkturpunkte selbst sind so winzig, dass sie mit zwei Fingern gut zu treffen sind. Klopfen Sie so fest, dass Sie das Klopfen innerlich hören können. Klopfen Sie in einem ruhigen Rhythmus, am besten im Dreivierteltakt. Studieren Sie zunächst die Klopfsequenz ein, bis Sie die Abfolge der Punkte verinnerlicht haben.

Die Kombination

Die Emotional Freedom Techniques (EFT) und die Spiegelgesetz-Methode sind beide populäre Möglichkeiten der Selbsthilfe, die schon vielen Menschen geholfen haben, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. Beide haben ihre Berechtigung und beide sind so erfolgreich, gerade weil sie so einfach und wirkungsvoll sind. Doch beide Methoden haben auch ihre kleinen Schwachstellen.

Um es auf einen einfachen Nenner zu bringen, kann man sagen, die Spiegelgesetz-Methode beinhaltet eine brillante Fragetechnik, die man auch gut ohne fremde Hilfe auf sich selbst anwenden kann, um verdeckte, unterbewusste Glaubenssätze zu extrahieren, die einem das Leben schwer machen. Wenn es dann darum geht, diese schädlichen Denkmuster im energetischen System zu lösen, erweist sich die Spiegelgesetz-Methode als

eher dünn bestückt. An dieser Stelle brilliert nun gerade EFT. Die Klopftechnik löst energetische Blockaden leicht, schnell und nachhaltig auf. Der besondere Vorteil ist, dass man weder glauben noch verstehen muss. Ist der falsche Glaubenssatz erst einmal gefunden, kann EFT als ein rein mechanischer Vorgang, einfach abgearbeitet werden. All die Fallstricke, die das Unterbewusste bereithält,

Die Spiegelgesetz-Methode ist eine brillante Fragetechnik. EFT löst leicht energetische Blockaden

bleiben aus. Das macht EFT so sicher in der Wirkung.

Doch bei aller Mechanik ist es wichtig, die energetische Blockierung zu benennen, während man sie klopft. Das ist bei einfachen Gemütslagen leicht, doch wenn es in die Tiefe, wenn es ans >Eingemachte< geht, dann zeigt sich EFT

für den Laien schwach bestückt. Es gibt allerlei Hilfsmittel, wie Listen populärer Glaubenssätze, und ein erfahrener professioneller EFT-Anwender wird sicher hilfreich sein, um die heimlichen Störenfriede aus dem Dunkel zu ziehen. Doch wer auf sich allein gestellt ist, stößt meist schnell an seine Grenzen. An dieser Stelle ist dann die Spiegelgesetz-Methode das sinnvolle Hilfsmittel, seinem Unterbewusstsein auf die Schliche zu kommen.

Die beiden Methoden ergänzen sich also auf eine perfekte Art und Weise.* Wie sich ihre Kombination in der Praxis darstellt, mit welchen Situationen man konfrontiert werden kann und wie man damit umgeht, soll in den folgenden Beispielen demonstriert werden.

Wann EFT, wann Spiegelgesetz-Methode?

Für einen professionellen EFT-Anwender stellt sich diese Frage genauso wenig wie für einen professionellen Anwender der Spiegelgesetz-Methode. Beide wenden »ihre« Methode an, mal mit mehr und mal mit weniger Erfolg. Selbst wenn sie die jeweils andere Methode kennen, werden sie ein Einzelgespräch doch zunächst immer mit der Methode beginnen, die ihnen näher steht. Das ist ganz natürlich.

Erst wenn mit beiden Methoden umfangreiche Erfahrungen gesammelt wurden, wird der professionelle Anwender beide kombinieren und nach einem kurzen Vorgespräch mit der Methode einsteigen, die im jeweiligen Fall optimal ist, um im

*In der Spiegelgesetz-Methode von Louise Kranawetter sind diese beiden Methoden und weitere Elemente zu einem komplexen Selbsthilfe-Instrument zusammengeführt.

Verlauf der Beratung je nach Bedarf zwischen den Methoden zu wechseln.

Klienten sind verschieden, ihr Leidensdruck ist mehr oder weniger groß und ihre Neigung und Fähigkeit, sich zurückzunehmen und zu kontrollieren auch. Kommt ein Klient zu einem Einzelgespräch und ist so bedrückt, dass es nur so aus ihm heraus sprudelt, dass er von seinen Gefühlen überwältigt wird und womöglich in Tränen ausbricht, macht es wenig Sinn, diese Emotion zu hinterfragen. Die Person ist in diesem Zustand außerstande, auf konkrete Fragen konkrete Antworten zu geben. Die Empfindungen auf der Intensitätsskala von Null bis Zehn einzustufen, wird er vermutlich mit »Zwölf« beantworten.

Für den Einsatz der Spiegelgesetz-Methode ist es noch zu früh, wenn der Klient außerstande ist, Worte zu finden, um seine Situation zu beschreiben. Und selbst, wenn wir ihm ein paar gestammelte Wörter abringen, ist er in einem solchen Gemütszustand kaum in der Lage, im zweiten Schritt diese Wörter zu entschlüsseln. Es macht also Sinn, den Klienten zunächst emotional aufzufangen und soweit zu beruhigen, dass er die vier Schritte der Spiegelgesetz-Methode nachvollziehen und durchführen kann. Und dafür ist EFT die ideale Methode.

Wir klopfen in dieser Konstellation nach dem Einstimmungssatz die ersten sechs Punkte, also von Augenbraue bis Schlüsselbein in der üblichen Weise, um den Klienten ein Stück aus seiner eskalierten Gemütslage hinauszuführen. Das Ziel ist, auf der Intensitätsskala den gefühlten Wert von Sechs oder Sieben zu erreichen. Der Einstimmungssatz könnte zum Beispiel lauten: »Auch wenn ich jetzt so verzweifelt [*wütend/enttäuscht/zerschlagen etc.*] bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.« Und der Umkehrsatz: »Auch wenn ich es nicht verdient habe und auch nicht wert bin, meine große Trauer [*Wut/Verzweiflung etc.*] loszulassen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

Die ersten sechs Punkte (von Augenbraue bis Schlüsselbein) werden dann mit dem Erinnerungssatz: »Meine große Trauer [*Wut/Verzweiflung etc.*]« geklopft, bis der Klient sich etwas beruhigt hat. Der Intensitätswert von Sechs bis Sieben sollte erhalten bleiben. Wenn wir so lange klopfen, bis die Intensität auf Null ist, kann es sein, dass die ›Energie‹ verpufft ist, um Begriffe für den Konflikt zu finden, und dann fehlt die Basis, um im Prozess der Spiegelgesetz-Methode an die tiefen Ursache des Themas zu gelangen. Der Klient wäre

zwar beruhigt, doch der schädigende Glaube bliebe weiter im Dunklen. Er würde sich über kurz oder lang einen neuen Anlass suchen und dem Klienten erneut negative Emotionen bescheren.

Nehmen wir Monika. Sie kommt in die Praxis, weil ihr geliebter Partner sie kurz vor der geplanten Hochzeit mit der besten Freundin betrogen hat. Sie ist so erbost und bricht bei den ersten Sätzen in so heftiges Weinen aus, dass es Sinn macht, sie zuerst mit EFT ein wenig zur Ruhe zu bringen; dann erst ist sie zum ersten Schritt der Spiegelgesetz-Methode in der Lage, also das Problem zu beschreiben: »Er hat mich belogen. Er ist eiskalt. Ich fühle mich missachtet.« Im zweiten Schritt findet Monika die Eigenschaften ideenreich, weitblickend und zielsicher. Wenn sie diese Eigenschaften leben würde, fallen ihr sofort zwei Personen ein, denen das sehr missfiel, ihr (ehemaliger) Partner und ihr Chef. Im Gespräch über die erwarteten Reaktionen dieser beiden Männer fällt ihr eine Situation aus ihrer Kindheit ein, die mit dem schädlichen Glauben verbunden ist: »Ich bin für Papa falsch.«

Nach der Intensität der damit verbundenen Emotion gefragt, nennt Monika sofort eine Zehn. Nun gehen wir wieder zu EFT über. Der Einstimmungs-

satz: »Auch wenn ich glaube, für Papa falsch zu sein, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.« Mit dem Erinnerungssatz: »Falsch für Papa«, werden nun alle Punkte geklopft. Nach wenigen Klopfrunden kann Monika sich entspannen und sogar herhaft lachen.

Vollkommen anders ist die Situation bei einem Klienten, der unter Angst vor Fahrstühlen, Spinnen oder ähnlichem leidet. Er kommt in die Praxis, um sich von dieser Angst zu befreien, ist aktuell aber in einem alltäglichen Gemütszustand. Das ist ein klassischer Fall für EFT. Das Problem ist sehr konkret und der Betroffene hat seine körperlich-mentalalen Reaktionen oft genug durchlebt. Er wird sich sofort in den Akutzustand hineinversetzen und einen Wert auf der Intensitätsskala nennen können. Der wird in der Regel natürlich hoch sein, selten Acht, eher Zehn. Auch ein passender Einstimmungssatz ist schnell gefunden: »Auch wenn ich so große Angst vor Spinnen habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

Wir klopfen dann mit dem Erinnerungssatz: »Meine große Angst vor Spinnen«, die vollständige Sequenz. Gewöhnlich wird sich schon nach der ersten Klopfrunde eine deutliche Minderung

der Intensität zeigen und nach ein paar weiteren Runden wird der Intensitätswert auf Null gebracht sein. Dann können wir mit der Gamut-Folge zur Stabilisierung abschließen.

Nun weiß der professionelle EFT-Anwender und auch der erfahrene EFT-Laie natürlich, dass ein gravierendes Problem wie die hier zitierte Angst vor Spinnen gewöhnlich viele Facetten hat. Um nachhaltigen Erfolg zu haben, wird er also heraus-

*Ein Problem
hat gewöhnlich
viele Facetten*

fragen, was an der Spinnenangst noch so alles >dranhängt<. Dann kommt vielleicht der Ekel vor den Spinnenbeinen, Angst vor einem Spinnenbiss oder anderes zutage.

Alle diese Empfindungen werden formuliert, auf der Intensitätsskala eingestuft und geklopft, bis sie aufgelöst sind. So erfährt der Betroffene eine tiefgehende Entspannung. Die Angst vor Spinnen ist weg, doch vermutlich wird irgend etwas anderes, vielleicht sogar eine andere Angst kommen. Man wird immer wieder klopfen und mit der im Zusammenhang mit EFT immer wieder empfohlenen Ausdauer und Beharrlichkeit vielleicht das Thema schließlich ganz auflösen.

Es kann auch sein, dass die Spinnenangst die Funktion hat, einen noch tiefer liegenden Glau-

bensatz zu verdecken. Wenn man im Rahmen der EFT-Anwendung oft genug in sich hineinhört und sich mit dem Problemfeld beschäftigt, stößt man vielleicht irgendwann auf einen Zipfel dieses anderen Problems, vielleicht klopft man aber auch immer wieder daran vorbei. Es kann sein, dass die Spinne nur die zentrale Rolle in einer Situation gespielt hat und so zum Symbolträger geworden ist. Der Betroffene hat sich, um ein Beispiel zu nennen, als Kind vielleicht vor einer Spinne erschreckt und durch eine ruckhafte Bewegung eine wertvolle Vase zerschlagen, was die Großmutter oder sonst wen zu Schimpftiraden veranlasst hat. Nach dieser spontanen Bewegungsreaktion des motorisch noch schwach ausgereiften Kindes hat sich der falsche Glaube verankert: »Ich bin ein Zerstörer«, und mit den Jahren die falsche Überzeugung entwickelt: »Mir misslingt alles.« Die Angst vor Spinnen »schützt« diesen Glaubenssatz vor Entdeckung.

Konkrete Ängste oder seelische und körperliche Schmerzen können leicht beschrieben und so der EFT-Anwendung zugeführt werden. Doch wie sieht es mit diffusen Störungsbildern aus, wenn der Betroffene in einer Sinnkrise steckt, den Boden unter den Füßen verliert, den Weg sucht? Zweifellos lassen sich auch in einem solchen Fall Emotionen

herausfiltern, formulieren und klopfen, das ist eine Frage der Erfahrung, Routine und Ausdauer. Wenn das persönliche Glaubenssystem aber schon so »aufgeweicht« ist, kommt man mit der Spiegelgesetz-Methode schneller tiefer.

Karsten, Ende Dreißig, ist international tätiger Marketing-Manager. Seit einigen Wochen steckt er in einer Sinnkrise. Um ihn herum bricht alles auseinander. Er ist ständig weltweit unterwegs und wenn er mal zu Hause ist, muss er erst seinen Jetlag ausschlafen oder irgendetwas für die Firma ausarbeiten. Das war seine Frau nun endgültig leid und hat ihn mit den beiden Kindern verlassen. Kaum war seine Ehe zerbrochen, verlor er durch Umstrukturierung seinen Arbeitsplatz. Karsten war am Ende und es dämmerte ihm, dass da etwas gehörig falsch lief.

Wer in so einer Situation ist, sucht natürlich auch vordergründige Linderung, ahnt aber auch irgendwie schon, dass generelle Fragen zu stellen sind, und ist deshalb eher dafür offen, seine Situation spiegelnd zu betrachten.

Bei der Spiegelung von Karstens Thema zeigte sich schließlich eine Konfliktsituation aus seiner jüngsten Kindheit, aus der er den negativen Glaubenssatz mitgenommen hat: »Ich bin zu viel.« Und

Nachbarn mit einer Nuss-Allergie in Zusammenhang zu bringen? Für Beate war dieses Thema völlig außen vor, weil sie sich über all die Jahre damit arrangiert hatte. Dieses Thema war für sie viel zu geringwertig, um sich Hilfe zu suchen. Die Fragetechnik der Spiegelgesetz-Methode hat das »früheste Ereignis« hinter all den Facetten schnell und zielsicher zutage gefördert.

Wenn es mit EFT nicht weiter geht

Bei der Anwendung von EFT kommt es hin und wieder vor, dass der Intensitätswert zwar zunächst reduziert werden kann, dann jedoch auf halbem Wege stecken bleibt oder sogar wieder in die Höhe schnellt. Als Verursacher wird die psychologische Umkehrung (PU) genannt, die im Rahmen dieses Buchs nur kurz erwähnt sein soll.

Weil in psychologischen Umkehrungen die Ursache aller energetischen Störungen im System gesehen wird, beginnt die EFT-Anwendung mit einer allgemein gehaltenen Lösung der PU bezüglich des aktuellen Themas. Da oft die dahinter stehende, tiefere PU jedoch verborgen bleibt, zielt dieses Verfahren in die *black box* des Unterbewussten und seine Wirkung ist nur vorübergehend. Natürlich

kann die PU immer wieder für kurze Zeit neutralisiert werden, doch alle möglichen Fragen, die dem Klienten gestellt werden, um den Prozess voran zu bringen, führen nur in Sackgassen. Was jetzt?

Der Klient will eine Änderung. Er ist bereit, das belastende Thema zu (er-) lösen, schließlich ist er dafür in die Praxis gekommen. Wir haben schon betrachtet, wie die Spiegelgesetz-Methode beim Einstieg in die Sitzung hilfreich ist, wenn der Klient stark verstandesbetont ist und es ihm schwer fällt, sich für seine Gefühle zu öffnen. Ähnlich verhält es sich, wenn eine PU »im Wege steht« und die Fragestrategien des EFT in Sackgassen enden.

Als wir nach einem passenden Praxisbeispiel gesucht haben, fielen uns beiden zahlreiche ein und wir haben eine Weile diskutiert, welches denn nun das treffende sei. Dabei zeigte sich, dass alle Fälle etwas gemeinsam hatten. Es gab einen Grund, weshalb die ursächliche PU verborgen und EFT deshalb auf halbem Weg stecken blieb.

Bei all diesen Fällen war der mit Hilfe der eingeschalteten Spiegelgesetz-Methode gefundene negative Glaubenssatz so übermächtig, dass auch dem Klienten im Nachhinein einleuchtend war, weshalb sich sein System so hartnäckig geweigert

hatte, ihn aus dem Unterbewussten zu entlassen. Wer spricht schon gerne Glaubenssätze aus wie: »Ich bin ein (Mutter-) Mörder«; oder: »Ich bin ein Verbrecher«?

In allen Fällen waren die Klienten einfach nur entsetzt über sich selbst. Erst nachdem die Wucht der Erkenntnis verdaut war, verwandelte sich das Entsetzen in blankes Erstaunen, wie passgenau dieser Glaube beschrieb, was ihren Lebensweg bis dahin gezeichnet hatte. Sie erkannten schlagartig die Strategien, die sie aufgrund des falschen Glaubensatzes entwickelt und wie sich daraus die entsprechenden Erfahrungen ergeben hatten. So geöffnet, war es leicht, Situationen zu erinnern und zu beschreiben, auch erschütternde Emotionen zuzulassen und alle Facetten des Themas anzusehen. Nachdem wir die alle geklopft hatten, war in jedem der Fälle die Erleichterung deutlich, meist sogar körperlich spürbar.

Brunhilde ist Anfang Fünfzig. Seit zwei Jahren wendet sie EFT bei sich selbst an, mal mit mehr, mal mit weniger Wirkung. Sie hört von der Spiegelgesetz-Methode und sieht darin einen Weg, ihre Erfolge zu vertiefen. Deshalb kommt sie zu einer Spiegelgesetz-Sitzung.

Brunhilde hat vor allem und jedem Angst. Diese Angst klopft sie nun seit zwei Jahren. Sie klopft ihre Frustration. Sie klopft ihre Trauer. Nahezu täglich klopft sie irgendetwas, doch sie bleibt immer bei einem Intensitätswert von Fünf oder Vier stehen.

Deshalb ist die erste Frage, ob sie das auch schon geklopft habe. Ja, auch das habe sie geklopft, auch die Umkehrsätze, auch die Restangst oder Noch-immer-Trauer. Sie habe sogar die Kombinations- oder Begründungssätze geklopft wie: »Auch wenn ich noch immer traurig bin, weil...«; oder: »Auch wenn ich offensichtlich meine Angst noch behalten will, weil...«

Brunhilde hat sich also wirklich intensiv mit EFT befasst. Sie hat zweimal das »Level Eins Seminar« besucht. Sie hat mehrere Bücher zum Thema gelesen. Und sie hat sich auf der Website von Gary Craig* weitere Informationen geholt und diese angewendet.

Mit der Spiegelgesetz-Methode fand sich Brunhilde nach einer guten Viertelstunde in einer Konfliktsituation ihrer Kindheit wieder, von der sie noch niemandem erzählt hatte, weder ihren Eltern noch ihrem Ehemann. Sie selbst hatte die-

*www.emofree.com

ses Ereignis vergessen, also ins Unterbewusste verlagert. Sie war damals gerade mal zwei Jahre alt. In der Spiegelgesetz-Sitzung brach der negative Glaubenssatz aus ihr hervor: »Ich bin der Teufel.«

Nun, aufgeklärt und wissenschaftsorientiert wie wir heute sind, vollgestopft mit den abscheulichsten säkularisierten Bildern der Unterhaltungsindustrie, die Gott auch zur Comic-Figur macht, wenn Kassenerfolge locken, mag uns das vielleicht lustig oder verstaubt oder religiös fanatisch anmuten. Doch all das zählt wenig. Nur was der Betroffene mit einem solchen Satz verbindet, woran er dabei denkt, was er spürt und wie er sich fühlt ist ausschließlich von Bedeutung.

Brunhilde war zutiefst erschüttert. Auf einmal passte alles zusammen. Eine halbe Stunde brachte sie damit zu, Stichpunkte zu Erlebnissen aufzuschreiben. Anschließend hat sie alle Facetten und Aspekte selbst geklopft.

Als wir ihr anboten, als krönenden Abschluss das Feuerritual zu machen, um den falschen Glauben zu verabschieden, war Brunhilde ganz begeistert. Sie schrieb ihren Satz auf ein Kärtchen und gab es mit den beschriebenen Blättern ihrer Erlebnisse in das Feuer. Wir hielten uns an den

Händen und sprachen gemeinsam eine Danksagung. Während ihre Papiere im Kamin verbrannten, wand und krümmte sich Brunhilde, als säße sie im Feuer. Als alles verbrannt und zu Asche geworden war, streckte sie sich, umarmte uns in Dankbarkeit und sagte: »Als die Papiere brannten, hatte ich das körperliche Gefühl, als zöge eine Krake aus meinem Körper aus allen Gliedmaßen und Eingeweiden hinaus. Es war sehr schmerhaft. Doch mir war bewusst, dass es so in Ordnung ist. Als alles verbrannt war, verschwand der Schmerz schlagartig und jetzt habe ich ein wohltuendes Gefühl der Befreiung.«

Wenn die Spiegelgesetz-Methode an den Abgrund führt

Über unerlöste seelische Konflikte haben wir bereits gesprochen. Sie entstehen in überwältigenden Situationen, das biologische System gerät in einen Ausnahmezustand, der Betroffene ist außerstande, einen klaren Gedanken zu fassen. Die Situation kann unterschiedlich starke Reaktionen auslösen. Ein Schreck ist weniger stark als ein Schock und ein Schock ist gering im Vergleich zu einem traumatischen Erlebnis.