

Emotional Freedom Techniques (EFT)



EFT - Emotional Freedom Techniques
(Emotionale Freiheit)

Gesunde Kinder mit EFT - Mit Klopfakupressur emotionale und körperliche Probleme lösen, Horst Benesch, 2008

Einleitung

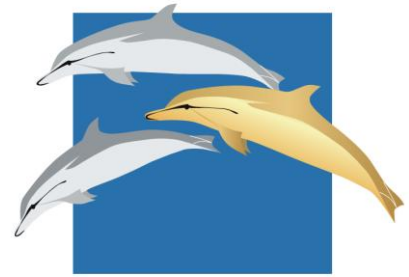
«Unsere Kindheitserfahrungen bestimmen den Weg, den wir nehmen. Die einen verbringen ihr Leben blockiert auf der 'Angststraße' oder dem 'Ich-ärmer-Wicht-Weg', während andere sich frei auf der 'Erfolgsstraße', der 'Himmels-Autobahn' und der 'Liebes-Gasse' bewegen. Was meinen Sie? Haben unsere ungelösten Ängste, Traumata, Schuldgefühle und andere Emotionen aus unserer Kindheit Einfluss darauf, welche Art von Straße wir wählen?

Natürlich ist es so. Unsere Kindheitserfahrungen sind in uns niedergelegt und werden - je nach Inhalt - zu Stoppschildern oder einer grünen Ampel. Ein Kind, dem eingeredet wurde, es sei dumm, sieht die Welt durch diese dummen Augen und wird dann auch ständig Beweise für seine Dummheit finden. Ein Kind dagegen, das sich als 'Wunderkind' fühlen durfte, wird die Welt mit vertrauensvollen Augen betrachten und Beweise für seine wundervolle Natur entdecken.

Was könnten Sie tun? Vielleicht könnten Sie die Wut oder Angst Ihres Kindes mit EFT auflösen. Würde das dazu beitragen, dass es eine andere Straße nimmt? Sicher! Könnten Sie Lernprobleme, Kopfschmerzen, Albträume, Sprachschwierigkeiten auflösen? Sicher! Es gibt vieles, was Sie tun können, um dem Kind ein weiteres Stück Freiheit zu ermöglichen. Durch das Verfahren der Klopfakupressur helfen Sie dabei, Leben positiv zu formen und die Richtung zu beeinflussen. Und auch Sie selbst fühlen sich gut dabei. Niemand verliert, es ist ein Vorgang, bei dem jeder gewinnt.»

Gary Craig, der Begründer von EFT, aus einem Artikel auf seiner Homepage www.emofree.com - übersetzt vom Autor.

Mütter, Väter und alle, die mit Kindern beruflich zu tun haben, geben sicherlich in den meisten Fällen ihr Bestes, den ihnen Anvertrauten den Weg in ein gesundes, erfolgreiches und zufriedenes Leben zu ebnen. Und doch ist es unvermeidlich, dass noch immer zahlreiche Unebenheiten, Schlaglöcher, Hindernisse oder gar tiefe Abgründe diesen kindlichen Lebensweg durchziehen. In diesem Spannungsverhältnis von Bedürfnis nach Zuwendung,



Emotional Freedom Techniques (EFT)

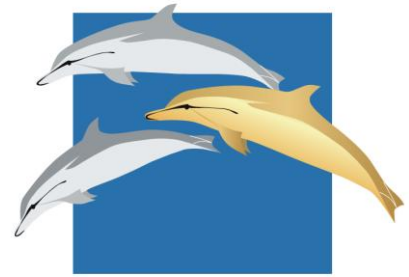
Geborgenheit, Hilfe, Schutz und Sicherheit einerseits und den täglichen Unwägbarkeiten, Anforderungen, persönlichen Niederlagen und auch Bedrohungen andererseits entwickelt sich die kindliche Seele. Ist die Balance dauerhaft gestört, treten erste Warnsignale auf, indem das Kind bestimmte körperliche Symptome oder anhaltend negative Verhaltensänderungen zeigt.

Angesichts der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die von Leistungsdruck, Reizüberflutung, Verlust sozialer Bindungen, Hektik und Stress geprägt sind und denen die Kinder ebenso unmittelbar ausgesetzt sind wie die Erwachsenen, ist es nicht weiter verwunderlich, dass auch die Schwächsten, die Kinder, in zunehmendem Maße in eine Schieflage geraten und Hilferufe in Form von Symptomen aussenden. Die wachsende Zahl an chronischen körperlichen Erkrankungen und psychischen Auffälligkeiten bei Kindern ist ein unleugbares Indiz für diese negative Entwicklung. Oftmals stehen die Erwachsenen dann ratlos vor diesem kleinen Geschöpf, das sich selbst nicht aus diesem Ungleichgewicht befreien kann und deshalb unsere Hilfe und Unterstützung braucht.

Ich stelle Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, in diesem Buch eine neuartige und faszinierende Methode vor, die sowohl Ihnen, dem Erwachsenen, als auch dem Kind hilfreich bei der Bewältigung der kindlichen Probleme und Störungen zur Seite steht. Dabei ist es von großem Vorteil, dass diese Methode derart einfach ist, dass bereits kleinere Kinder sie selbst einsetzen können. Durch die enorme Variabilität dieser Klopftechnik können Kinder aller Altersstufen dafür gewonnen werden und von ihrer großen Wirksamkeit profitieren. Seit etwa zehn Jahren wird die Klopfakupressur EFT (Emotional Freedom Techniques) weltweit angewandt und erzielt in mittlerweile zahllosen Fällen Ergebnisse, die zum Teil über das gewöhnliche Verständnis hinausreichen.

Ich bin sicher, dass auch Sie durch die Ergebnisse der praktischen Anwendung von EFT davon überzeugt werden, dass sich viele seelische und seelisch-körperliche Störungen Ihres Kindes auf erstaunlich einfache Weise - und dies ohne besondere Vorkenntnisse - anhaltend auflösen lassen. Sie geben dabei zugleich dem Kind etwas an die Hand, das ein ständiger wertvoller und unterstützender Lebensbegleiter werden kann. Insofern wird das «Klopfen» auch zum vorbeugenden Schutz vor Erkrankungen von Seele, Geist und Körper des Heranwachsenden und späteren Erwachsenen beitragen.

Von Vorteil ist es sicherlich, mit den Eigenheiten einer normalen kindlichen Entwicklung vertraut zu sein. Dieses vertiefte Verständnis verhindert, dass unnötige Konflikte mit dem Kind auftreten. Wenn man weiß, dass Geschwisterrivalität, Schreien, Wutanfälle, nächtliches Aufwachen, Ängste, Lügen, Bettnässen u.a. bis zu einem gewissen Grade durchaus Ausdruck normaler Entwicklungen sind, können Eltern und Erzieher sich mehr im Hintergrund halten und die Eigenständigkeit des Kindes in seiner Entwicklung wahren. Zu diesem Themenbereich gibt es zahlreiche gute Elternratgeber, von denen Sie einige in der



Emotional Freedom Techniques (EFT)

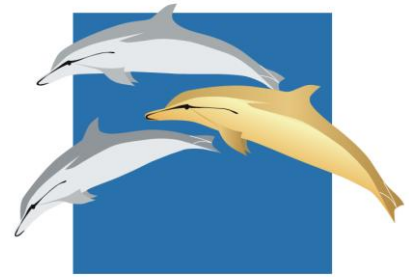
Literaturliste finden (Anhang, Seite 238). In diesem Buch werde ich mich nur in dem Maße damit beschäftigen, soweit dies für die kindgerechte Anwendung von EFT nötig ist.

Auch Sie als Elternteil oder Erzieher werden von den erstaunlichen Wirkungen dieser Technik - gerade auch im Hinblick auf Ihre eigenen erzieherischen Fähigkeiten - profitieren, wenn Sie EFT bei sich selbst anwenden und dadurch mehr Gelassenheit und Ruhe im Umgang mit den Ihnen anvertrauten gewinnen - besonders auch in Problem- und Krisenzeiten, die Ihnen alles abverlangen.

Mit den Klopftherapien bewegen wir uns auf dem Terrain der Energietherapien, auf dem ganz andere Gesetzmäßigkeiten gelten, als man bislang gewöhnt ist. Deshalb wäre es allzu verständlich, wenn Ihnen beim Lesen des Buches Zweifel an der Wirksamkeit des hier Beschriebenen auftauchen würden. Die EFT-Technik erscheint derart einfach, dass man sich kaum vorzustellen vermag, wie das simple Klopfen von wenigen Körperpunkten eine derart große Zahl an verschiedensten Problemen auflösen sollte - von Ängsten und Phobien, Essprobleme, aggressivem und unsozialem Verhalten über Schmerzzustände, allergische Reaktionen, Hautprobleme bis hin zu Lern- und Konzentrationsstörungen u.v.a.m. Ich selbst bin nach so vielen positiven Erfahrungen noch immer überrascht, wenn derartige «Wunder» geschehen, obgleich dies mittlerweile doch zu meinem Alltag gehört. Das anschließende Kapitel über die EFT-Klopftechnik wird Ihnen dabei helfen, ein erstes Verständnis für diese «energetische Sichtweise» zu entwickeln.

Sie werden also im Folgenden zunächst - so knapp wie nötig - mit den wichtigsten theoretischen Grundlagen der Energietherapien vertraut gemacht und in die EFT-Grundtechnik eingeführt. Ich gebe Ihnen dann einige Hinweise, wie Sie EFT-Methoden in der Schwangerschaft sowie während und nach der Geburt einsetzen können, um Komplikationen, unnötigen Schmerz und emotionale Verstimmungen zu vermeiden. Im zentralen Teil dieses Buches erfahren Sie, wie Sie die EFT-Methode bei Babys, Kindern und Heranwachsenden altersspezifisch einführen und anwenden können, um EFT zu einem festen Bestandteil im Leben des Kindes bzw. Heranwachsenden zu machen. Breiteren Raum nehmen dabei die Methoden ein, mit denen die Probleme der Kinder altersgerecht und auf spielerische Weise mit «Klopfen» aufgelöst werden können. Abgerundet wird dieser praktische Teil mit Anregungen zum Klopfen von bestimmten Symptombildern und Störungen, um Ihnen - neben den zahlreichen Fallbeispielen im gesamten Buch - anschaulich weitere Lösungsansätze mit der Klopftechnik nahe zu bringen und Sie bei Ihren ersten Schritten mit dieser neuen und ungewohnten Technik zu unterstützen.

Die kindliche Entwicklung findet nicht im leeren Raum statt, sondern vor allem im Austausch zwischen Eltern/Erziehungspersonen und Kind. Die Erfahrung zeigt, dass kindliche Störungen und Auffälligkeiten oftmals in Problemen und Unzulänglichkeiten der Erwachsenen begründet sind. Daher ist der Erzieherseite ein gesondertes Kapitel gewidmet, das die



Emotional Freedom Techniques (EFT)

«Großen» dafür sensibilisieren soll, über das «kranke Kind» hinauszublicken und mögliche andere - außerhalb des Kindes liegende - Zusammenhänge in Erwägung zu ziehen. EFT leistet ebenso bei den Erwachsenen seinen positiven Beitrag und trägt somit auch auf diese indirekte Weise zu einer guten Entwicklung des Kindes bei.

Da dieser energietherapeutische Ansatz sicherlich ebenfalls für den Personenkreis von Interesse ist, der beruflich mit der Erziehung, Betreuung und Behandlung von Kindern zu tun hat, wage ich noch einen «futuristischen» Ausblick, indem ich Anregungen für einen möglichen Gebrauch der EFT-Klopfakupressur in relevanten Institutionen und medizinischen Einrichtungen und über mögliche positive Auswirkungen in diesem Bereich gebe. «Futuristisch» deshalb, weil es bislang nur vereinzelt gelungen ist, diese neuartige Methode öffentlichen Einrichtungen nahe zu bringen, und es dabei mit hoher Wahrscheinlichkeit noch einen langen Weg zurückzulegen gilt.

P.S: Inzwischen gibt es ein überarbeitest Buch - siehe hier <https://knb-klopfen.de/klopf-buecher/>