

**Kurt Gerszi**

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstrasse 83a/25

Tel.: +43 650 433 19 60

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

# *Emotional Freedom Techniques*

## **EFT**

**EFT** nimmt für sich in Anspruch, als Technik aus dem wachsenden Feld der sogenannten „Energetischen Psychologie“ im Unterschied zu klassischen psychotherapeutischen Methoden mit dem „Energiesystem“ des menschlichen Körpers zu arbeiten und dabei Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP), Meridianlehre und Kinesiologie zu verbinden.

**EFT** wurde in seiner heutigen Form und mit diesem Namen von Gary Craig in den USA entwickelt, wobei die Grundannahmen dieser Behandlungsmethode im Ursprung auf die Vorstellungen der Traditionellen chinesischen Medizin über ein im Körper vorhandenes Energiesystem (Meridian-System) und die Ideen der Angewandten Kinesiologie Bezug nehmen.

Craig, der ursprünglich Ingenieur war und als „Persönlichkeitstrainer“ arbeitete, lernte von dem US-Amerikaner Roger Callahan eine Methode namens Thought Field Therapy (TFT), mit der sich nach Aussage ihrer Vertreter v. a. Phobien innerhalb kurzer Zeit behandeln ließen. Craig vereinfachte bzw. verkürzte den Behandlungsablauf, verknüpfte ihn mit Elementen der NLP und der Angewandten Kinesiologie und nannte diese Methode „emotional freedom techniques“ (**EFT**).

### **Methodik**

Die „Emotional Freedom Techniques“ gründen sich auf der Annahme, dass der Ursprung aller negativen Emotionen in einer Unterbrechung (Störung) des körpereigenen Energiesystems liege.

## *Kurt Gerszi*

*Dipl. Mentaltrainer*

*A-6780 Schruns, Batloggstrasse 83a/25*

*Tel.: +43 650 433 19 60*

*kg@strokehero.at*

*<http://www.strokehero.at>*

Diese Idee stellt im Gegensatz zu den Erkenntnissen der wissenschaftlichen Psychologie, Neurologie und Psychiatrie ein vollkommen anderes ätiologisches und therapeutisches Konzept dar. Wenn die Ursache für alle negativen Emotionen in einer Unterbrechung, in einer Störung oder in einem Energiesystem des Körpers zu suchen seien, ergäbe sich auch ein anderer therapeutischer Zugang. Ziel und Methode der Behandlung wäre demnach eine Wiederherstellung des ungestörten Energieflusses im Körper. Um das zu erreichen, werden von den **EFT**-Anwendern spezifische Meridian-Punkte am Kopf, Oberkörper und der Hand mit den Fingern geklopft oder massiert, während der Patient sich auf sein Problem konzentriert.

Zusätzliche Elemente sind spezielle Einstimmungssätze sowie Ergänzungen aus Brain Gym und der sogenannten Angewandten Kinesiologie. Einer Vertreterin der **EFT**, der amerikanischen klinischen Psychologin Patricia Carrington, die an der UMDNJ-Robert Wood Johnson Medical School, Piscataway, New Jersey als klinische Professorin arbeitet, sind einige Untersuchungen zur Wirkung von **EFT** und Veröffentlichungen in der Fachpresse zu verdanken.

### ***Angegebene Indikationen***

Nach Angaben der EFT-Behandler liegen Erfahrungsberichte u. a. für folgende Themen vor:

- Stress, akute Erregung
- Ängste, Phobien, Panik
- belastende Erinnerungen, Traumata, Posttraumatische Belastungsstörung
- Trauer, Wut, Schuldgefühle
- körperliche Symptome wie chronische Schmerzen
- Allergien und einige psychosomatische Reaktionen

Diese Erfahrungen können bislang nur den Status von retrospektiven "Fallstudien" und persönlichen Erfahrungen beanspruchen.

## *Kurt Gerszi*

*Dipl. Mentaltrainer*

*A-6780 Schruns, Batloggstrasse 83a/25*

*Tel.: +43 650 433 19 60*

*kg@strokehero.at*

*http://www.strokehero.at*

### ***Forschungslage***

Da die postulierten Meridiansysteme mit den Konzepten der wissenschaftlichen Psychologie unvereinbar sind, werden die Emotional Freedom Techniques wie ihre Vorläufer TFT, Meridianlehre und Angewandte Kinesiologie von Kritikern als Pseudowissenschaft eingestuft. Bis 2005 gab es keine randomisierte, kontrollierte oder Studien mit Kontrollgruppendesign und akzeptabler Stichprobengröße (Stand 2005; siehe Psychotherapieforschung). In den USA laufen seit 2011 Studien mit Kontrollgruppen in New Jersey, Indiana und New York (Stand 2011).

Quelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_Freedom\\_Techniques](https://de.wikipedia.org/wiki/Emotional_Freedom_Techniques)