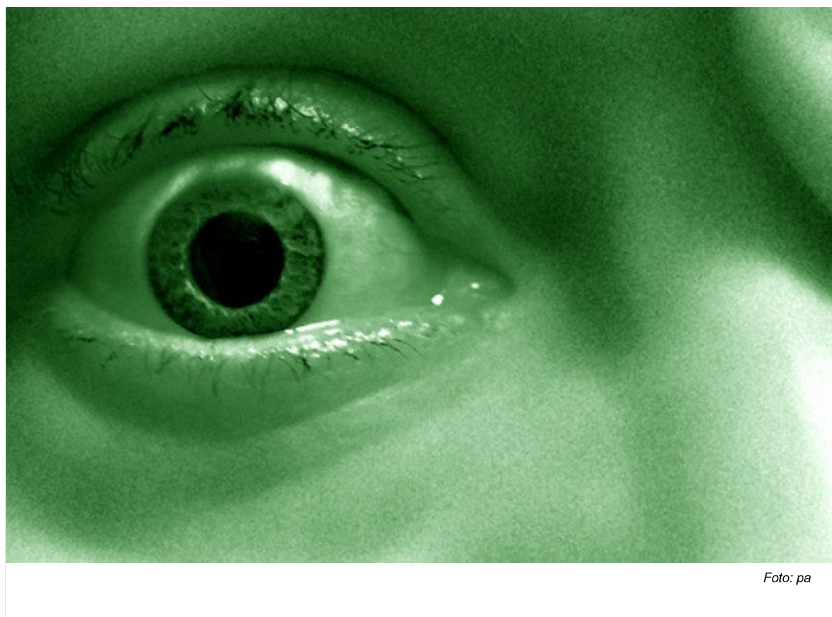


18.03.10 | **Angststörungen**

Wenn Psychologen Phobien einfach wegeklopfen

Ob Höhen- Flug-, oder Zahnarztphobie: Eine US-Methode gegen Angststörungen – die so genannte Emotional Freedom Techniques – findet in Deutschland immer mehr Anhänger. Dabei werden nach dem Meridianmodell der Traditionellen Chinesischen Medizin Ängste durch Klopfen auf bestimmte Körperstellen bekämpft. *Von Eva Neumann*



"Angst - Stress - Trauma ade!", "Sorgenfrei in Minuten" oder "Klopfen kann alles ändern". Mit Slogans wie diesen werben die Anbieter von Emotional Freedom Techniques (EFT) für ihr therapeutisches Konzept. Übersetzt steht das für "Techniken der Emotionalen Freiheit". Die Methode wurde von dem US-Amerikaner Gary Craig erfunden und findet in Deutschland immer mehr Anhänger - sowohl in der Selbsthilfe als auch in der energetischen Psychotherapie.

EFT benutzt das Meridianmodell der Traditionellen Chinesischen Medizin. "Die Grundvorstellung ist, dass es körpereigene Energieströme gibt. Wenn sie blockiert sind, äußert sich das in den unterschiedlichsten Beschwerden", erklärt Ulrich Görres vom Fachverband der professionellen EFT-AnwenderInnen in Bonn. "Um diese zu beheben, müssen die Energieströme beeinflusst werden, indem bestimmte Körperpunkte gereizt werden." Auf diesen Wirkkonzepten basieren auch die Akupunktur und die Akupressur.

EFT-Erfinder Craig hat zunächst mit einem fertigen Klangprotokoll gearbeitet: Festgelegte Punkte werden nach einem festgelegten Schema mit zwei bis drei Fingern beklopft. "Für die Selbstbehandlung ist diese Vorgehensweise natürlich hilfreich", sagt Gertrud Fahrenbruck, psychologische Psychotherapeutin in Karlsruhe. Doch gibt es mittlerweile unzählige Varianten und Weiterentwicklungen des ursprünglichen Modells. "Dabei werden beispielsweise auch Punkte weggelassen. Vieles spricht sogar dafür, dass es nicht immer die Punkte sein müssen, die zum ursprünglichen Klopfprotokoll gehören."

Aus Sicht von EFT-Coach Görres kann die Technik bei allen möglichen Störungen eingesetzt werden - Behandlungen von [Rückenschmerzen](http://www.welt.de/themen/rueckenschmerzen/) (Link: <http://www.welt.de/themen/rueckenschmerzen/>)

könnten genauso unterstützt werden wie die von Kopfschmerzen

(Link: <http://www.welt.de/themen/kopfschmerzen/>) oder die Kinderwunschtherapie. "Das Hauptanwendungsgebiet sind jedoch spezielle Ängste."

Das bestätigt Psychotherapeutin Fahrenbruck. "Negative, blockierende Gefühle und physiologische Stressreaktionen lassen sich durch Klopfen von Körperpunkten auf eine sehr einfache, effiziente Weise herunterregulieren", sagt sie. Während der Behandlung lasse sich beobachten, wie sich Atmung und Herzschlag zunächst beschleunigen und Muskeln anspannen. Dann entspanne sich der Patient zusehends. "Am deutlichsten funktioniert das bei Angststörungen, vor allem bei eng abgegrenzten Ängsten wie Höhenangst, Flugangst, Zahnarztangst oder Nadelphobie."

Am Beginn einer Behandlung steht ein ausführliches Vorgespräch. "Dann konzentrieren sich Behandler und Patient auf das Problem des Patienten", erläutert Görres. "Wir stehen einander gegenüber. Ich zeige an meinem Körper die Klopfpunkte und bearbeite sie, der Patient vollzieht dies spiegelbildlich nach."

Allerdings muss sich der Patient bewusst sein: Bei dieser Therapiemethode sind auch psychologische Komponenten beteiligt. "Nicht nur bei komplexeren Krankheitsbildern kann es natürlich passieren, dass im Rahmen einer EFT-Behandlung Dinge an die Oberfläche geholt werden, die völlig unvorhersehbar sind", warnt Fahrenbruck. Genau dieser Aspekt muss bereits bei der Wahl des Therapeuten bedacht werden. "EFT wird hauptsächlich von Heilpraktikern, aber auch von vielen Pädagogen und Psychologen angeboten", sagt Görres.

Nur: "In Deutschland gibt es keinerlei anerkannte Ausbildungsverordnung oder Prüfsiegel für Anwender dieser Methode. Deshalb ist es für Patienten sehr schwer, einen qualifizierten Behandler zu finden", schränkt Bodo Liecker, Mediziner bei der Techniker Krankenkasse (TK) in Hamburg, ein. "Da diese Methode vor allem zur Behandlung psychischer Beschwerden angewandt wird, sollte man darauf achten, dass der Behandelnde fundierte psychologische oder psychotherapeutische Kenntnisse und Erfahrungen hat."

Ein Weg kann dabei über die Psychologenkammern der Länder führen: Viele von ihnen vergeben mittlerweile Fortbildungspunkte für Mitglieder, die an EFT-Seminaren teilgenommen haben. Auch über die Internetseite des EFT-Fachverbandes sind Coaches zu finden.

Eine Sitzung ist Therapieeinheit und Anleitung zur Selbstbehandlung in einem. Sie dauert bei Ulrich Görres eine Stunde und kostet 60 Euro. Die muss der Patient selbst übernehmen, EFT ist bislang keine Kassenleistung. "Während es zur Akupunktur und ihrer positiven Wirkung mittlerweile fundierte Studien gibt, ist die Studienlage zu EFT - wie zu Akupressur - dagegen schwach: Es gibt nur wenige aussagekräftige Studien", begründet TK-Mediziner Liecker das.

Internetseiten zum Thema:

- www.panikinfo.de (Link: <http://www.panikinfo.de>)
- www.sorgenambulanz.de (Link: <http://www.sorgenambulanz.de>)
- www.angstportal.de (Link: <http://www.angstportal.de>)

dpa/oc