

Peter Frölich

Diabetes behandeln mit EFT

*Wie ich meinen Diabetes mellitus
mit EFT - Klopfen
in den Griff bekommen habe*

param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

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

Alle Beschreibungen und Anleitungen in diesem Buch sind zur Selbsthilfe gedacht und bedeuten nicht notwendig, dass jedermann davon Nutzen erfährt oder allein durch eigene Bemühungen geheilt wird. EFT ist in der Praxis effektiv und die erzielbaren Resultate sind bedeutend, trotzdem mag das nicht auf jeden oder jedes spezielle Problem zutreffen. EFT ist keine formell bestätigte wissenschaftliche Methode und ist deshalb von experimenteller Art ohne garantiertes Ergebnis. Die Erklärungen in diesem Buch ersetzen keinen medizinischen, psychologischen oder anderen fachlichen Rat. Der Leser ist vielmehr aufgefordert, sich seine eigene Meinung zu bilden und ggf. fachlichen Rat einzuholen. Autor und Verlag schließen jegliche Haftung aus, die von den Darlegungen in diesem Buch abgeleitet werden soll.

Copyright © 2010 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt
Gesamtherstellung Steinmeier, Deiningen

ISBN 978-3-88755-259-6

www.param-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
Was soll ich denn nun glauben?	13
Grundlagen von EFT	23
Die psychoenergetische Umkehrung	27
Die neurologische Desorganisation	30
Die Methode	32
Die Klopfpunkte	33
Vor dem Klopfen	44
<i>Problembeschreibung</i>	45
<i>Intensitätswert</i>	49
<i>Einstimmungssatz.</i>	49
<i>Erinnerungssatz</i>	51
Die Klopfrunde	52
Neun-Gamut-Folge	58
EFT im Überblick	59
Schlussakkord	60
Und nun?	65
Diabetes, mein Leben	68
So habe ich's geschafft	72
Ängste und Glaubensmuster	75
Die Magic Box	84
Reframing	92
Weitere Methoden	97
Choices	98
Stoffwechselprotokoll	107
Visualisieren eines Schaltbretts	114
Der persönliche Friedensweg	117
Problembehandlung	120
Nachwort	125

Halte!

Was ist der Mensch? Was ist Leben? Wenn auch Sie Ihren Körper für einen Bioautomaten halten, in den man oben eine Spritze reinsteckt und unten Gesundheit rauskommt, dann ist dies nicht das richtige Buch für Sie.

Die sogenannte moderne Wissenschaft beruht auf objektiven Daten. Um an entsprechende Daten heranzukommen, werden Experimente nach strengen Regeln durchgeführt. Auf dieser Grundlage operiert auch die Schulmedizin und ihr Pate, die Pharmaindustrie. Wie es aber mit einem Objektiv so ist, man sieht nur das, worauf man es richtet, und nur so viel, wie es scharf genug ist. Die Ergebnisse sind jederzeit und von jedem überprüfbar, doch wie die Ergebnisse zu bewerten sind, darüber gehen nicht selten auch die Fachmeinungen auseinander. Was also ist objektive Wissenschaft?

Urteile sind von Meinungen geprägt und hinter Meinungen stehen immer – mehr oder weniger bewusst – Vorurteile. Darum geht es in diesem Buch auch bei der Behandlung Ihres Diabetes. Der Materialismus, die Philosophie hinter der objektiven Wissenschaft, formuliert das Primat der Materie über den Geist. Nun hat die Atomphysik schon längst erkannt, dass es Materie

an sich gar nicht gibt. Alles ist Energie, Masse nur eine Kraft, die von der Energie ausgeht. Aber mehr noch, neueste Experimente in der Quantenphysik haben gezeigt, dass der beobachtende Geist Einfluss auf die beobachtete Energie/Materie ausübt und das bedeutet das Primat des Geistes über die Materie. Revolution? Keineswegs, die »Alltagswissenschaft« hat das bislang einfach nicht zur Kenntnis genommen. Das würde auch all zu viel Umdenken erfordern.

Immer wieder kommt es zu unerwarteten Genesungen selbst schwerster Krankheiten. Unerwartet sind sie, weil sie dem Denken von Schulmedizin und Pharmaindustrie zuwider laufen. Manche dieser Fälle mögen fragwürdig sein, doch es gibt auch genügend, die *wissenschaftlich* belegt sind. Da verschwinden Metastasen spurlos. Sie waren objektiv da und sind dann genauso objektiv fort. Oder der Arzt sucht einen bekannten Tumor bei einer erneuten Computertomographie vergebens. Das sind wissenschaftlich exakte Beweise für Heilungen, die unerwartet sind – weil sie nicht durch die schulmedizinischen Bemühungen herbeigeführt wurden. Sie erkennen die Scharade?

»Keine medizinische Fachzeitschrift beschäftigt sich mit der Untersuchung unerwarteter Genesungen. ... Obwohl wissenschaftliche Institute die wichtigsten Erkrankungen erforschen und wichtige Daten zur Krankheits- und Seuchenbekämpfung zentral erfasst werden, gibt es in den USA nach wie vor kein nationa-

les Register, in dem Fakten zu unerklärlichen Heilungen gesammelt werden. So ist nicht bekannt, wie oft, bei welchen Krankheiten und bei welcher Art Person sie vorkommen.«* Müßig zu erwähnen, dass es sonst wo in der Welt auch keine Anstalten gibt, dieses für die Betroffenen, also uns, so wichtige Phänomen *objektiv* zu klären. Aber das Objektiv nimmt nur wahr, worauf es gerichtet wird. Und wer richtet das Objektiv? Drei Millionen Diabetiker sind eine sichere Bank. Stellen Sie sich nur vor, Sie besäßen ein Produkt, das für drei Millionen Kunden – allein in Deutschland – lebenswichtig ist. Da kann vor dem Objektiv auch schon mal die Blende geschlossen werden.

Peter Frölich, Autor dieses Buchs, ist Diabetiker. Nein, nicht: »war Diabetiker«, sondern *ist* Diabetiker. Zwar hat er mit EFT seine Blutwerte normalisiert, und sein behandelnder Arzt stellt das bei den Untersuchungen auch mit seinen schulmedizinisch objektiven Methoden immer wieder zweifelsfrei fest, doch er glaubt seinem Patienten nicht und sucht andere, für *ihn* plausible Gründe (die aber gar nicht zutreffen), um das »Unerklärliche« so zu erklären, dass es seiner schulmedizinischen Meinung nicht widerspricht.

Auch die Krankenkasse führt Peter Frölich unbeirrbar weiter als Diabetiker. Die gleiche Krankenkasse, die unter Hinweis auf den fehlenden wissenschaftli-

*Hirshberg, Carlyle; Barasch, Marc Ian: Unerwartete Heilungen. In: Visionen (Herrischried), 9/2009, p. 24

chen Wirksamkeitsnachweis die Bezahlung einer EFT-Behandlung abweisen wird, weigert sich im gleichen Atemzug, dem wissenschaftlichen Nachweis folgend zu handeln, dass Peter Frölich kein Diabetiker mehr ist, weil seine Blutwerte die entsprechenden objektiven Eigenschaften nicht mehr haben. Ist das die moderne Wissenschaft?

Bei einem Splitterbruch ist es eine feine Sache, jemanden zu haben, der das richten und gegebenenfalls auch einen Stahlnagel einfügen kann. Keine Frage. Die Belastungen, Irritationen, Störungen und Erkrankungen, die uns heute in der Breite zu schaffen machen, wurzeln aber tiefer. Sie sind lediglich Symptom für Abweichungen oder Blockierungen auf Ebenen des Systems, an die Pille und Skalpell nicht heranreichen.

Wenn alles Energie ist, dann ist natürlich auch unser Körper »nur« Energie. Der Bioautomat ist die sichtbare Hardware, die Energieströme sind die Software. Das ist an sich seit Jahrtausenden bekannt, hält aber jetzt erst Einzug in breitere Bereiche des Heilberufs, die aufgeschlossen, ganzheitlich und auf das Leben bezogen denken. Die Akupunktur beispielsweise behauptet, es gehe Energiebahnen im Körper, die sogenannten Meridiane. Obwohl mit Akupunktur großartige Behandlungen möglich sind und sogar viele Mediziner Akupunktur längst einsetzen, wird die theoretische Grundlage von der objektiven Schulmedizin noch immer skeptisch betrachtet. Inzwischen wurde es sogar möglich, durch

Messung und Darstellung der Biophotonen die Meridiane *objektiv* nachzuweisen, doch die meisten Wissenschaftler ignorieren das *objektiv* noch.

Auch Akupunktur, um bei dem Beispiel zu bleiben, ist ein Eingriff von außen, quasi eine energetische Operation. Das entspricht dem medizinischen Denken im Sinne des Reparaturbetriebs. Man bastelt nur nicht mehr an der Hardware herum, stochert dafür aber in die Software, um sie zu manipulieren.

Allerdings – das tritt langsam in das Bewusstsein fortschrittlich denkender Menschen – gibt es da auch noch einen Programmierer. Und das ist der Geist oder die Seele oder nennen Sie es, wie Sie wollen. Das Lebendige in uns. Und dieser Programmierer sagt: »Diabetes ist unheilbar.« Da können Sie an Hard- und Software herumschrauben, so viel Sie wollen. Und nun frage ich Sie: Wie kommt der Programmierer darauf, dass Diabetes unheilbar sei? Woher hat er das nur?

Günter Kieser, Verleger

Was soll ich denn nun glauben?

Es traf mich wie ein Schlag. Mein Leben lang hatte ich darauf gewartet, aber mein Leben lang hatte ich es auch verdrängt.* Besonders die zehn Jahre seit dem schrecklichen Tod meiner Mutter hatte ich mich immer wieder damit beruhigt, dass es in unserer Familie nur die Frauen treffen würde. Bei meiner Schwester hatte sich der Diabetes auch schon längst gezeigt. Im Januar 2008 war ich dann selbst fällig. Im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung wurde ein Diabetes mellitus, Typ II, diagnostiziert.

Mein Blutzuckerwert war bei 295, der Langzeitwert (HbA1c) war über 9 Prozent. Mir wurde Metformin 1000 verordnet. Nach wenigen Tagen war ich bei drei Tabletten täglich. Ich habe angefangen, täglich eine halbe bis ganze Stunde Fahrrad zu fahren, und habe Süßes gemieden, vor allem Cola und Schokolade. Nach zwei Monaten, bei der nächsten Untersuchung, war mein Blutzucker bei 110 und HbA1c auf 5,9 Prozent, also beide normal. Ich musste nur noch zweimal eine halbe Tablette nehmen. Außerdem hatte ich rund zehn Kilo abgenommen. Eigentlich toll.

*s. Kap. Diabetes, mein Leben, Seite 68

Doch die Nebenwirkung der Medikation zeigten sich nun. Mein Darm rumorte ständig. Das hätte ich ja noch hingegenommen, doch es kamen leichte Muskelkrämpfe hinzu. Mein Arzt schlug mir ein anderes Präparat vor, doch ich wollte eigentlich nicht wechseln, weil alle anderen Tabletten auf Wirkmechanismen beruhen, welche die Bauchspeicheldrüse so belasten, dass irgendwann ihre Funktion gestört werden kann oder sie ganz ausfällt.

Weil ich mit Diabetes aufgewachsen bin, weiß ich einiges über die Krankheit. Mit den modernen Mitteln der heutigen Medizin kann man sie recht gut beherrschen. Das sah ich an meiner Schwester. Trotzdem war da dieses unangenehme Gefühl, denn in meinem Bauch rumorte der Satz: Diabetes ist unheilbar. Den Rest meines Lebens von Medikamenten und ärztlicher Versorgung abhängig zu sein, war eine schreckliche Vorstellung für mich. Und die Bilder aus meiner Kindheit und vor allem von den Amputationen bei meiner Mutter, nagten tief in meiner Seele.

Im März 2008 war ich auf der Suche nach Hintergrundinformationen zu einem exotischen Computer-Betriebssystem, einem Unix-Derivat, das mit dem Kürzel EFT bezeichnet wird. Ich ging ins Internet und gab als Suchbegriff »EFT« ein. Statt der gesuchten Information fand ich jedoch auf den ersten Ergebnissen nur Klopfakupunktur, Klopfakupressur, schnelle Hilfe bei Phobien und ähnliche Themen, wobei EFT

für Emotional Freedom Techniques oder Energiefeld-Therapie stand.

Weiter unten fand ich dann auch die Informationen, die ich suchte, doch die Häufigkeit, mit der EFT mit einer energetischen Heilmethode in Verbindung gebracht wurde, überraschte mich und weckte auch mein Interesse, denn ich bin Sozialpädagoge mit geschlechtstherapeutischem Hintergrund. Von Akupunktur hatte ich schon gehört. Ich wusste auch, dass es Energiebahnen, sogenannte Meridiane, im Körper geben soll, das sind Linien, auf denen die Akupunkturpunkte liegen. Weil die elektrische Leitfähigkeit der Haut an diesen Punkten von der Umgebung abweicht, kann man sie inzwischen auch mit Methoden der westlichen Medizin nachweisen. Ich hatte auch schon davon gehört, dass Akupunkturpunkte bei Schmerzen gedrückt oder massiert werden können. Aber klopfen?

Ich klickte einige der Einträge an und konnte kaum glauben, was da von EFT behauptet wurde. Von Emotionen und Ängsten war die Rede, wie Traumata behandelt werden, wie man sich das Rauchen damit abgewöhnen kann und so weiter. Ich wollte es genauer wissen und habe bei Wikipedia nachgelesen. Da steht, dass diese Methode seit den achtziger Jahren in Amerika sehr erfolgreich bei psychischen Problemen aller Art angewendet wird. Auch bei Allergien sei eine große Erfolgsquote zu verzeichnen. Es gibt zur Zeit zwar nur wenige Studien zur Wirksamkeit von EFT, die wissen-

schaftlichen Kriterien entsprechen, trotzdem werde EFT immer häufiger auch in Kliniken angewendet. Auch in Deutschland und in ganz Europa arbeiten immer mehr Therapeuten mit dieser Methode.

Als nächstes suchte ich nach Büchern und war wieder erstaunt, wie viele Veröffentlichungen es zu dem Thema bereits gibt. Ich bestellte mir ein Buch mit DVD. Nachdem ich die ersten Seiten gelesen hatte, dachte ich: Rausgeschmissenes Geld! Das ist doch alles spinnert. Wie soll denn das Klopfen von immer gleichen Punkten bei so unterschiedlichen Problemen wie Höhenangst oder Heuschnupfen helfen. Das ist doch Quatsch mit Soße.

Nun war da ja noch diese DVD mit im Buch. Also dachte ich mir: Schau halt mal rein. Da zeigte dann ein EFT-Trainer, wie die Punkte zu beklopfen sind. Er sagte, man solle die nächsten fünf Minuten einfach mal mitklopfen. Und wenn man ein Problem habe, egal welcher Art, solle man sich kurz gefühlsmäßig darauf einstellen, bevor das Klopfen losgeht. Beim Klopfen solle man dann aber mitsprechen oder sich auf das konzentrieren, was *er* sage.

Ich hatte schon seit zwei Jahren am linken Bein einen Ausschlag. Ich hatte das verschiedenen Ärzten gezeigt und alle waren ratlos. Neurodermitis wurde genauso ausgeschlossen wie eine Allergie. Der Ausschlag juckte aber bei jedem Temperaturwechsel mindestens fünf bis zehn Minuten und auch beim Zu-Bett-Gehen

und beim Aufstehen. Wie das zu beruhigen wäre, wusste mir auch kein Arzt zu sagen. Also stellte ich mich »kurz gefühlsmäßig« auf diesen Ausschlag ein und habe mitgeklopft. Danach habe ich Buch und DVD ins Regal gestellt und den restlichen Tag nicht mehr daran gedacht.

Als ich am Abend ins Bett ging, wurde ich stutzig. Da war doch was? Sie werden es gewiss schon raten, das Jucken blieb aus. Das fand ich zwar angenehm, hielt es aber für Zufall. An den paar Mal klopfen konnte es doch schließlich nicht liegen. Am anderen Morgen beim Aufstehen hat es sich aber auch nicht gezeigt. Da war ich dann doch etwas beeindruckt. Ich hatte ja wirklich nur die paar Minuten zur DVD geklopft und trotzdem diese prompte Wirkung. Ich habe das Jucken auch nie wieder beklopft und es blieb doch dauerhaft aus. Bis heute ist es nicht wiedergekommen. Es dauerte zwar noch mehrere Wochen, bis die kranke Haut nicht mehr geschwollen und gerötet war, aber der Ausschlag und der lästige Juckreiz sind endgültig geheilt.

Gary Craig, der die *Emotional Freedom Techniques* entwickelt hat, sagt: »Try it on everything.«* Da habe ich mir gedacht, wenn es bei einem Ausschlag, der alle Ärzte ratlos gemacht hat, so gut geklappt hat, warum soll ich es dann nicht auch mal mit dem Diabetes probieren. Die Diganose war ja noch recht frisch und der Schrecken darüber saß mir noch in den Knochen.

*Versuch es bei allem.

Außerdem machten mir auch die Nebenwirkungen der Medikamente zu schaffen. Da kam mir EFT gerade recht. Ich wusste ja nicht, dass Diabetes für diese Methode schon ein dicker Brocken ist. Aber manchmal ist es eben gut, wenn man nicht so genau weiß, was man vor sich hat, denn so ging ich die Sache sehr enthusiastisch an.

Ich habe jeden Tag mehrmals geklopft. Zum Glück hatte ich gelesen, dass man hartnäckig sein soll. Mir war schon klar, dass ich nicht wieder mit einem Übernachts-Erfolg rechnen konnte. Weil ich meine Blutzuckerwerte täglich selbst prüfte, hatte ich eine klare Latte, an der ich den Heilungserfolg des Klopfens messen konnte. Tatsächlich konnte ich es nach einer Woche wagen, nur noch eine halbe Tablette zu nehmen. Nach etwa vier Wochen brauchte ich das Medikament überhaupt nicht mehr. Mein Nüchternzucker blieb täglich unter 100, und wenn ich etwas gegessen hatte, war mein Zuckerwert nach zwei Stunden immer wieder unter 140. Von der Diabetes-Schulung wusste ich, dass das so gut ist. Wenn ich mich recht erinnere, war da sogar nur von einem Wert unter 200 die Rede.

So ganz nebenbei hatte ich meinen Bluthochdruck in die Klopfoutine mit eingebaut und der hatte sich gleichzeitig auch so weit normalisiert, dass ich keine Medikamente mehr dagegen nehmen musste.

Nun war ich auf die nächste Langzeituntersuchung gespannt. Mein HbA1c war auf 5,4 Prozent. Mein Arzt

war hoch erfreut und lobte mich, dass ich so fleißig Rad führe und die Diät so gut hielte. Ich musste innerlich schmunzeln, erzählte ihm aber nichts. Ich war schließlich selbst noch skeptisch und wollte es jetzt genau wissen. Deshalb hörte ich mit dem Fahrrad fahren auf. Nichts! Mein Blutzuckerwert blieb unten. Inzwischen fahre ich trotzdem wieder regelmäßig, einfach weil es mir gut tut. Als nächstes traute ich mich wieder an Cola und Süßigkeiten. Keine Wirkung auf den Blutzuckerwert. Inzwischen esse und trinke ich wieder wie früher und meine Werte bleiben normal. Gut, ich habe wieder zugenommen und fast mein altes Gewicht erreicht, da muss ich mich vielleicht mal klopfend* drum kümmern, aber an meinen Zuckerwerten hat das nichts geändert.

Bei der nächsten Quartalsuntersuchung habe ich meinem Hausarzt erklärt, wie ich meinen Diabetes in den Griff bekommen habe. Er sagte zwar nichts dazu, aber an seinem Gesichtsausdruck konnte ich deutlich erkennen, was er von meiner Erklärung hielt. Er hat mir nicht geglaubt, dass ich weder vermehrt Sport treibe noch nach strenger Diät lebe. Die Schulmedizin sagt nun mal, Diabetes ist unheilbar. Was ein solcher *Glaubenssatz* bewirkt, darauf komme ich noch zu sprechen. Ich habe vorher schlechte Blutwerte gehabt und habe nun normale Werte. Das kann ganz wissenschaftlich

*Laye, Evelyne: Schlank ohne Diät dank EFT. Wie Sie ganz ohne Diät mit EFT-Klopfen Ihr Idealgewicht finden und halten. Ahlerstedt (Param) 2008

nachgemessen werden. Weil aber nicht sein kann, was nicht sein darf, gibt es nur die Möglichkeit, dass ich lüge. Das Vorurteil, Diabetes ist unheilbar, wird höher eingestuft als meine Glaubwürdigkeit. Ist das nicht interessant? Auch meine Krankenkasse führt mich weiterhin als Diabetiker, obwohl meine Blutzuckerwerte schon seit mehr als einem Jahr dagegen sprechen. Einmal Diabetiker, immer Diabetiker.

Wenn mir nicht einmal mein Hausarzt glauben kann, wie dann Sie? Vielleicht leben Sie ja schon einige Jahre mit Ihrer »Zuckerkrankheit« und haben sich längst damit abgefunden, dass sie unheilbar sei. Wie sollen Sie meine Geschichte glauben können?

Ich wollte wissen, ob es bei mir nur ein glücklicher Zufall war oder ob auch anderen Betroffenen mit dieser Methode geholfen werden kann. Deshalb ging ich auf die Suche und fand auf der Internet-Seite von Gary Craig* entsprechende Berichte. Offensichtlich war es also kein Zufall bei mir. Andere vor mir hatten mit EFT bei Diabetes schon Erfolg. Diese Tatsache hat mich angespornt. Ich wünschte mir, dass jeder diese Methode kennen lernen könnte, um sich selber damit zu helfen. Deshalb habe ich mich zum EFT-Trainer und -berater ausbilden lassen und deshalb habe ich auch dieses Buch geschrieben. Ich bin von der Idee beseelt, den verhängnisvollen Glauben aufzulösen, Diabetes sei unheilbar. Ich glaube an die Intelligenz der Zellen,

* www.emofree.com

nein, ich weiß, dass sie intelligent sind, weil ich am eigenen Leib erfahren habe, was möglich ist, wenn man die Selbstheilungskräfte des Körpers wieder in den natürlichen Fluss bringt.

Ich möchte erreichen, dass möglichst viele Diabetiker erkennen, dass sie vielleicht gar nicht auf alle Zeit mit dieser Krankheit leben müssen. Aber ich will Ihnen auch auf gar keinen Fall falsche Hoffnungen machen. Es gibt keine Garantie, dass es auch bei Ihnen hilft. Alle Menschen sind verschieden und reagieren unterschiedlich auf EFT.

Aus rein rechtlichen Gründen muss ich an dieser Stelle auch auf Folgendes hinweisen:

- ❖ Ich bin weder Arzt noch Heilpraktiker.
- ❖ EFT ist eine junge Methode aus dem Bereich der energetischen Heilung, die bislang noch kaum erforscht ist. Nebenwirkungen sind nicht bekannt, können aber nicht vollkommen ausgeschlossen werden.
- ❖ Wenn Sie sich mit EFT selbst behandeln wollen, müssen Sie zu jeder Zeit die volle Verantwortung für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden übernehmen und gegebenenfalls Fachleute zu Rate ziehen.
- ❖ Weder ich, noch Gary Craig, der Entwickler von EFT, können für die Folgen Ihrer Selbstbehandlung oder Ihrer Anwendung von EFT bei anderen haften.

- ❖ Mit den Begriffen Behandlung, behandeln und ähnlichen ist keine Behandlung im medizinischen Sinne gemeint, sondern ein Anwenden der hier beschriebenen energetischen Methode.

Auf jeden Fall wünsche ich Ihnen viel Erfolg, auch wenn Sie durch das Lesen dieses Buchs »nur« eine andere Einstellung zum Diabetes, zu Ihrem Körper und zu sich selbst erlangen. Aber vielleicht erleben ja auch Sie einen so durchschlagenden Erfolg wie ich. Das wünsche ich Ihnen von Herzen. Dann hat es sich wirklich gelohnt, dieses Buch zu schreiben, und ich würde mich sehr freuen, von Ihren Erfahrungen zu hören, denn ich will dieses Thema unbedingt weiter verfolgen und die Ergebnisse der Anwendung sammeln. Und Sie dürfen mich auch gerne um Rat fragen, wenn es mal absolut nicht weitergehen will.¹

Bitte betrachten Sie alles, was Sie im Folgenden lesen, als Vorschlag. Passen Sie es an Ihre persönlichen Lebensbedingungen an und informieren Sie sich eventuell in weiteren Büchern.² Gehen Sie die Sache kreativ und spielerisch an. Sie haben schließlich nichts zu verlieren, aber viel zu gewinnen. Vielleicht haben Sie nach dem Lesen dieses Buchs auch den Eindruck, dass Sie sich mit fachlicher Unterstützung sicherer fühlen. Dann suchen Sie sich einen erfahrenen EFT-Berater. Inzwischen gibt es auch im deutschsprachigen Raum

¹peter.froelich@eft-im-wonnegau.de ²z. B. Steve Wells und Dr. David Lake: Pocket-Guide EFT. Ahlerstedt (Param) 2007)

schon genügend, dass Sie sicher auch in Ihrer Nähe jemanden finden.*

Grundlagen von EFT

Die energetische Psychologie (EP) geht davon aus, dass es ein Energiesystem gibt, das den Körper ähnlich durchzieht wie das Gefäß- oder Nervensystem. In den klassischen Systemen der indischen oder chinesischen Medizin gehen alle diagnostischen und therapeutischen Überlegungen von dieser Grundlage aus. In der modernen westlichen Medizin wird das Energiesystem nicht berücksichtigt.

Die Energie fließt in Bahnen, die Meridiane genannt werden, und es gibt Hauptbahnen und Verästelungen. Auf den Bahnen liegen Punkte mit erhöhter Funktionalität. An diesen Punkten arbeitet beispielsweise die Akupunktur, um auf den Fluss in den Energiebahnen einzuwirken. Dieses Energiesystem versorgt nämlich alle darunter liegenden Körpersysteme mit (Lebens-) Energie. Ist der Energiefluss in einem Meridian gestört, wird das ihm angeschlossene Organ nicht hinreichend versorgt und erkrankt. Und umgekehrt, wird ein Organ dauerhaft überlastet, beispielsweise die Leber durch regelmäßigen ›Genuss‹ von Alkohol, wird der Energiefluss im zugehörigen Meridian gestört.

*www.eft-dach.org

Weil die Schulmedizin die Existenz der Meridiane ignoriert, ist es möglich, dass bei einem operativen Eingriff ein Meridian durchschnitten und dadurch erheblich gestört wird. Die eigentliche Operation ist dann erfolgreich, doch nach einiger Zeit treten Probleme an ganz anderer Stelle auf, die vordergründig betrachtet mit dem Eingriff überhaupt nichts zu tun haben.

Das Energiesystem wird aber nicht nur durch physische Einwirkungen gestört. Alle Eindrücke, die wir erleben, bilden sich im Energiesystem ab. Jeder weiß, dass Ärger den Blutdruck steigen lassen kann oder Angst den Puls erhöht. Wenn Sie sich erschrecken, wirkt das auf Ihr Energiesystem und Ihr Herz fängt an zu rasen. Wenn Sie enttäuscht sind, stellt sich keine so vordergründige körperliche Reaktion ein, doch Sie spüren, dass Ihre Energie niedrig ist. Sie fühlen sich kraftlos und schlapp – und strahlen das auch aus. Die Arme hängen schlaff herab, der Körper ist gebeugt, der Kopf ist nach vorne geneigt, Sie schauen auf den Boden. Wenn Sie sich freuen, sind Sie voller Energie, stehen gerade, die Arme leicht angewinkelt, der Kopf ist erhoben und Sie schauen nach vorn.

Wie alle anderen Körpersysteme regeneriert sich auch das Energiesystem. Doch wenn Eindrücke sehr heftig sind oder sich fortgesetzt wiederholen, bleiben Schmerzen, Ängste oder sonstige negative Emotionen zurück. Körperlich lässt sich nichts mehr finden, aber die Störung im Energiesystem ist weiterhin vorhan-

Die Klopfpunkte

Die Klopfsequenz umfasst dreizehn Punkte. Sie wird auch als lange Sequenz bezeichnet. Die letzten fünf Punkte liegen auf der Hand. Manche EFT-Trainer arbeiten mit der sogenannten kurzen Sequenz, bei der die Handpunkte fortgelassen werden. Es gibt auch noch eine spezielle Sequenz für Kinder mit nur fünf Punkten, weil das leichter zu merken ist. Gary Craig hat über die Jahre immer wieder mit der Sequenz experimentiert, weshalb es auch hier und da leichte Variationen gibt. Statt des Punktes »auf den Rippen« klopfen manche den Punkt »auf dem Scheitel« und manche klopfen keinen der beiden, ihre Sequenz umfasst dann nur zwölf Punkte.

Die Meridiane liegen symmetrisch auf den Körperseiten. Wenn hier ein Klopfpunkt beschrieben wird, der nicht auf der Körperachse liegt, können Sie wahlweise die rechte oder linke Körperseite klopfen. Weil Rechtshänder mit der rechten Hand klopfen, werden sie bequemerweise Punkte auf der linken Körperhälfte klopfen, Linkshänder umgekehrt. Sie können aber auch wechseln oder gleichzeitig mit beiden Händen klopfen. Wie Sie sich entscheiden, ist nicht wichtig für die Wirkung, Sie sollten sich aber von Anfang an eine spezielle

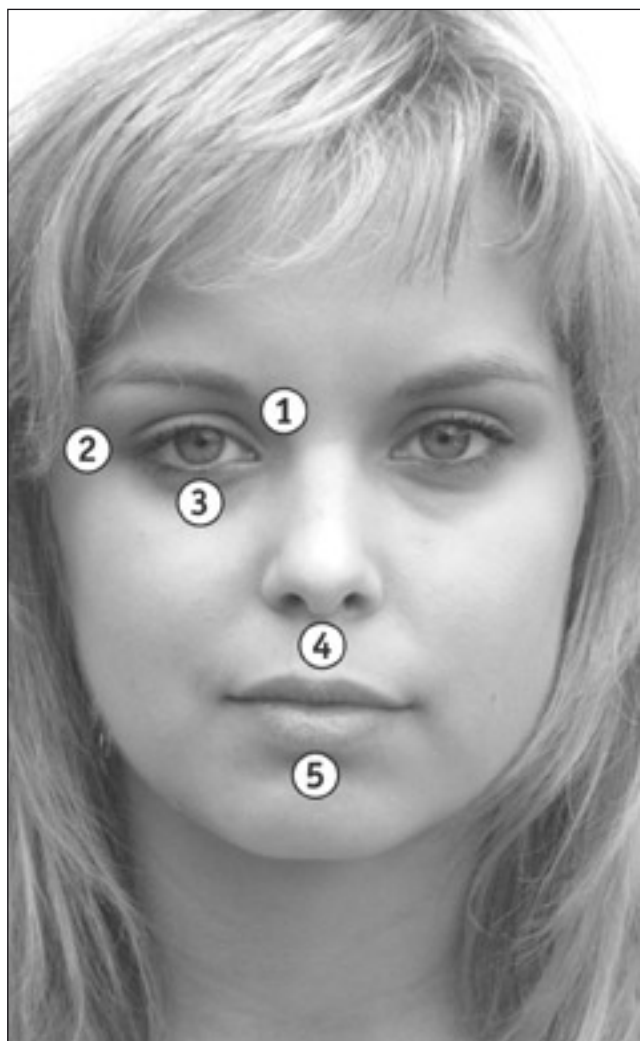
Art zu klopfen angewöhnen und die beibehalten, damit der Klopfvorgang möglichst bald automatisiert wird und Sie nicht mehr darauf zu achten brauchen, welcher Punkt als nächster an die Reihe kommt, so wie Sie beim Treppensteigen auch nicht mehr auf jede Stufe achten müssen, sondern Ihrem System nur den Befehl »Treppe« geben und das Programm läuft unterhalb der Bewusstseinschwelle automatisch ab.

Auch die Reihenfolge der Klopfpunkte ist nicht erheblich. Wenn Sie die Punkte mal vertauschen, macht das nichts. Es hat sich nur eine bestimmte Reihenfolge eingebürgert, weil sie leicht zu merken ist, und ich empfehle Ihnen, auch bei dieser Reihenfolge zu bleiben, aus dem gleichen Grund der Automatisierung.

- 1 **Augenbraue** neben der Nasenwurzel, am Anfang der Augenbraue
- 2 **seitlich vom Auge** am knöchernen Rand der Augenhöhle, am äußeren Rand in Höhe der Pupille
- 3 **unter dem Auge** oberer Rand des Jochbeins, direkt unter der Pupille
- 4 **unter der Nase** zwischen Nase und Oberlippe
- 5 **über dem Kinn** in der Grube unter der Unterlippe
- 6 **Schlüsselbein** in der kleinen Vertiefung, die sich genau unterhalb der Verbindung von Brust- und Schlüsselbein befindet

- 7 unter dem Arm** etwa zehn Zentimeter unterhalb der Achselhöhle seitlich am Körper
- 8 auf den Rippen** unter der Brustwarze zwischen der sechsten und siebten Rippe (wo bei Frauen die Unterkante des BH auf den Rippen aufliegt)
- 9 Daumen** äußerer Rand des Nagelfalzes auf der dem Zeigefinger abgewandten Seite
- 10 Zeigefinger** äußerer Rand des Nagelfalzes auf der dem Daumen zugewandten Seite
- 11 Mittelfinger** äußerer Rand des Nagelfalzes auf der dem Zeigefinger zugewandten Seite
- 12 kleiner Finger** äußerer Rand des Nagelfalzes auf der dem Ringfinger zugewandten Seite
- 13 Handkantenpunkt** auf der Handkante, wo die obere Handlinie endet

Machen Sie sich zunächst mit der Lage der Punkte vertraut. Legen Sie Mittel- und Ringfinger zusammen und tippen kurz auf den jeweiligen Punkt. Bei den Punkten auf den Nagelfalzen nehmen Sie nur den Ringfinger. Gehen Sie die dreizehn Punkte mehrmals durch und prägen sich die Abfolge gut ein. Machen Sie das mehrmals am Tag oder über einige Tage verteilt, während Sie dieses Buch lesen, so dass Ihnen die Dreizehn-Punkte-Sequenz in Fleisch und Blut übergegangen ist, wenn Sie mit dem eigentlichen Klopfen anfangen.



Die Klopfpunkte



- 1 **Augenbraue**
- 2 **seitlich vom Auge**

3 **unter dem Auge**

4 **unter der Nase**

5 **über dem Kinn**



Diabetes, mein Leben

Bevor ich berichte, wie ich an den Diabetes mit EFT herangegangen bin, will ich Ihnen kurz schildern, wie die Krankheit mein ganzes bisheriges Leben begleitet hat. Diese Hintergrundinformationen sollen zeigen, wie sich aus den gemachten Erfahrungen gezielte Anwendungen ableiten können.

Meine Mutter war bereits an Diabetes erkrankt, als sie mit mir schwanger war. Weil auch meine Oma und meine Tante »Zucker« hatten, war die Krankheit in unserer Familie ständig präsent. Ich kannte es gar nicht anders, dass auch bei Tisch darüber gesprochen wurde, und niemand machte sich Gedanken darüber, wie ein Kind solche Gespräche aufnimmt.

Als ich alt genug war, mir eigene Gedanken zu machen, war ich zunächst verwundert. Wie alle Kinder liebte ich Süßigkeiten und konnte gar nicht verstehen, wie etwas so Leckeres wie Zucker krank machen sollte. Man sagte ja damals noch Zuckerkrankheit.

Als meine Mutter von Tabletten zu Spritzen wechseln musste, erlebte ich auch das hautnah mit. Anfangs war ich fasziniert von ihrem Mut, sich zwei Mal täglich selbst zu stechen. Meiner größeren Schwester und mir versicherte sie immer wieder, es tue nicht weh. Aber so

richtig glauben konnten wir das nicht. Es wurde für uns zur Gewohnheit, dem Spritzen zuzusehen, aber an die blau angelaufene Haut an Oberarmen und Oberschenkeln erinnere ich mich noch heute. Blaue Flecken kannte ich ja und wusste doch, dass es immer sehr weh tut, wenn es hinterher einen blauen Fleck gibt.

Vermutlich um mir die Angst zu nehmen, durfte ich helfen, die Spritzen zu desinfizieren. Einwegspritzen gab es damals noch nicht. Spritze und Kanülen wurden ausgekocht und anschließend mit Spiritus gespült. So wurde das Spritzen für mich zu einem alltäglichen Ritual.

Als ich sechs Jahre alt war, starb meine Oma. Sie ist nur 66 Jahre alt geworden und natürlich waren sich alle einig, dass »der Zucker« schuld daran war. Ich fand das unheimlich. Und ich hatte Angst, meine Mutter zu verlieren. Aber darüber habe ich mit niemandem gesprochen.

Als ich im Teenager-Alter war, erkrankte dann auch noch meine Tante. Inzwischen wusste ich schon, dass es sich um eine Krankheit handelt, die vererbt wird, und dass sie unheilbar ist. Wenn die Krankheit ausbricht, muss man ständig Medikamente nehmen und kann nur hoffen, dass es möglichst lange gut geht, dachte ich.

Was das bedeutet, musste ich an meiner Tante miterleben. Anders als meiner Mutter fiel es ihr schwer, sich an die Diät zu halten. Bei Familienfeiern gönnte sich meine Mutter auch mal ein Stück Torte oder ein Gläschen Wein, aber meine Tante aß und trank ohne Einschränkung. »Ich

will das Leben jetzt genießen«, sagte sie. »Pfeif auf den Zucker.« Als sie im Alter von gerade mal 60 Jahren starb, traf es mich ins Mark meiner Lebensfreude.

Dann wurde bei meiner Schwester ebenfalls Diabetes diagnostiziert und mir wurde klar, dass die Chance groß war, dass ich auch erkranken würde. Ich wusste zwar inzwischen, dass es nur eine erbliche Disposition gibt, die nicht zwangsläufig zum Ausbruch der Krankheit führt, aber ein beklommenes Gefühl hatte ich schon. Ich versuchte mich damit zu beruhigen, dass bislang immer nur die Frauen unserer Familie erkrankt waren. Doch die Angst vor der unheilbaren Krankheit schwebte über mir.

Dann musste meine Mutter mal wieder ins Krankenhaus, aber nicht, wie gewöhnlich, um neu eingestellt zu werden. Dieses Mal war der Grund, dass sie eine Hand nicht mehr richtig bewegen konnte, was irgendwie mit dem Diabetes zusammenhing. Meine Schwester und ich sorgten sich nicht nur um unsere Mutter, wir machten uns natürlich auch Gedanken darüber, was das für uns bedeutete. Schließlich hatte meine Mutter immer sehr diszipliniert die Diät gehalten und sich mit Medikamenten versorgt.

Doch es kam noch schlimmer. Bei einer zweiten Operation musste ein Auge entfernt werden. Auch die Sehkraft des verbliebenen Auges nahm ständig ab, bis es schließlich erblindete. Dann hatte meine Mutter eine Verletzung am kleinen Zeh, die nicht heilen wollte.

Der Zeh musste schließlich amputiert werden. Ein langer Krankenhausaufenthalt war nötig, weil die Operationswunde nur ganz langsam heilte. Der Zustand meiner Mutter verschlechterte sich ständig, bis es plötzlich sehr ernst wurde und sie verstarb. Diese Zeit hat mich sehr mitgenommen.

Der Gedanke, selbst an Diabetes zu erkranken, begleitete mich ständig, aber ich habe mich immer irgendwie damit beruhigt, dass in unserer Familie ja nur die Frauen betroffen wären. Zehn Jahre ging das auch gut, bis ich im Januar 2008 wieder zur Vorsorgeuntersuchung ging und nun auch bei mir Diabetes diagnostiziert wurde.

Unbewusst hatte ich ja doch irgendwie immer damit gerechnet, dass es irgendwann auch bei mir einmal so weit sein würde, aber der Schock war doch groß, nun die Gewissheit zu haben: unheilbar krank. Ich sah zwar, dass meine Schwester ein relativ unbeschwertes Leben führen konnte und bislang sind bei ihr auch keine Diabetes bedingten Folgen aufgetreten. Doch die Bilder vom Leiden meiner Mutter mit den vielen Operationen saßen tief in mir.

Ich betrachte es als himmlisches Geschenk, dass ich zufällig auf EFT gestoßen bin und auf Anhieb so gute Erfolge damit erzielt habe. Ja, es ist ein Wunder, dass meine Blutwerte heute normal sind, ohne dass ich mein Übergewicht los wäre, ohne Sport und ohne Diät. Damit wäre es auch möglich, nur nicht so lustig.

Als Wunder wird immer nur bezeichnet, was die Menschen nicht verstehen oder nicht kennen. Doch verstehen Sie, wie Ihr Fernseher funktioniert? Trotzdem ist er für Sie bestimmt kein Wunder, denn Sie haben sich an ihn gewöhnt. Wer aber so etwas noch nie gesehen hat, für den ist ein Fernsehgerät ein Wunder. Deshalb kommt den meisten Menschen derzeit auch noch wie ein Wunder vor, was mit EFT erreicht werden kann. Je öfter wir von den Erfolgen mit dieser Methode hören, desto mehr werden wir alle uns daran gewöhnen. Dann wird es auch für niemanden mehr ein Wunder sein, dass ich mit EFT meinen Diabetes überwunden habe und seit vielen Monaten trotz Übergewicht, mangelhafter Bewegung und ohne Diät zu leben deswegen nicht einmal mehr klopfen muss.

So hab' ich's geschafft

Eingans habe ich ja schon erzählt, wie ich über EFT gestolpert bin. Der schnelle Erfolg mit dem Ausschlag am Bein war natürlich eine starke Motivation. Vermutlich hätte ich ohne den nie versucht, EFT auch auf den Diabetes anzuwenden. Und es war sicher auch dieser Erfolg, der mir die Durchhaltekraft gegeben hat, denn ganz so schnell ging es mit dem Diabetes nicht. Deshalb empfehle ich Ihnen auch dringend, EFT zu-

nächst im Alltag bei kleinen Ärgernissen anzuwenden. So erlangen Sie Sicherheit im Umgang und wissen, dass es tatsächlich funktioniert. Einen ganzen Wald zu roden dauert nun mal länger, als ein einzelnes kleines Bäumchen aus dem Weg zu räumen.

Wenn Sie an ein umfangreicheres Problem herangehen, also beispielsweise Ihren Diabetes, ist es eine große Hilfe, sich einen festen Rhythmus dafür zu schaffen. Je nach Zeitbudget und Enthusiasmus können Sie täglich zwei Mal klopfen oder nur an bestimmten Wochentagen oder am Wochenende. Setzen Sie sich auch eine Dauer dafür, beispielsweise zehn Minuten oder eine halbe Stunde. Feste Zeiten für das Klopfen machen es leichter dabeizubleiben, auch wenn es mal nicht so recht voranzugehen scheint. Der Mensch ist nun mal ein Gewohnheitstier. Und wenn ich jeden Abend zwanzig Minuten klopfe, dann tue ich das eben auch, wenn ich mal nicht so gut gelaunt bin oder keine Lust habe. Wenn Sie keinen solchen Rhythmus haben oder die Klopfzeiten immer wieder nicht einhalten, kommt es schnell dazu, dass Sie immer seltener klopfen und schließlich ganz aufhören. Na, und das kennen Sie dann ja schon: »Ich wusste von Anfang an, dass dieses skurrile Klopfen bei mir nicht wirken wird.«

Weil ich weiter keine Anleitung hatte, habe ich anfangs einfach so drauflos geklopft. Mein erster Einstimmungssatz war: