

Energiefeld- technik

eine Methode,
die den ängstlichen
Patienten auf dem
Zahnarztstuhl
entspannt sein lässt

von Marion Klockner-Gallenstein

Die Energiefeldtechnik (abgekürzt EFT genannt) ist eine Art von **Akupunktur ohne** Verwendung von **Nadeln**, eingebettet in einen **psychologischen Kontext**. Ängste und andere emotionale Belastungen sowie der psychische Anteil eines empfundenen Schmerzes vor und während der Zahnarztbehandlung können hiermit auf schnelle und wirkungsvolle Weise abgebaut werden. Für Patient und Zahnarzt wird die Behandlung stressfreier und damit entspannter.



So mancher Zahnarzt könnte ein Lied über die Ängste seiner Patienten singen: Angst vor dem Bohren, Angst vor Schmerzen, Angst vor der Spritze, bis hin zu Angst vor Kontrollverlust und Angst, der Situation ausgeliefert zu sein. Doch auch andere Emotionen können während eines Zahnarztbesuches wach werden. Im wahrsten Sinne des Wortes die Zähne zeigen zu müssen kann ein Schamgefühl auslösen, wenn dieser Intimbereich präsentiert werden soll. Auch Schuldgefühle darüber, dass man die Zahnpflege nicht so wie empfohlen durchgeführt hat, können im Erleben des Patienten zu einer unangenehmen Situation werden.

Symptome wie erhöhter Speichelfluss, starkes Schwitzen führen nicht nur zu einem körperlichen Unwohlsein auf Seiten des Patienten, sondern erschweren auch dem Zahnarzt

die Durchführung der therapeutischen Maßnahmen.

Während der erwachsene Patient auf dem Zahnarztstuhl beispielsweise durch vernunftvolle Gedanken („es wird schon nicht so schlimm werden“) sich zu beruhigen versucht, agiert das Kind oft seine emotionale Befindlichkeit aus. Schreien, treten oder sich weigern, den Mund aufzumachen können das Elternteil und den Zahnarzt gleichermaßen zur „Verzweiflung“ bringen.

EFT – die Klopfakupunktur zur Auflösung belastender Emotionen

EFT ist eine gute Möglichkeit mit den oben beschriebenen Situationen lösungsorientiert um zu gehen. Dabei bietet sie den Vorteil, dass sie sowohl vom Zahnarzt oder der Sprech-

stundenhilfe als auch (nach Anleitung) vom Patienten selbst durchgeführt werden kann.

Die Behandlung beruht auf der Idee, dass einschränkende Glaubenssätze und unangenehme Erlebnisse eine Blockade im Energiesystem des Körpers bewirken. Dadurch entstehen belastende Emotionen, wie z.B. Ängste, Scham und Schuldgefühle.

Durch Konzentration auf das Problem und gleichzeitige Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte mittels Klopfen (Abb. 1) können diese energetischen Blockierungen aufgelöst werden. In der Folge wird das Energiefeld des Körpers wieder durchlässiger, belastende Gedanken und Gefühle werden neutralisiert und der damit verbundene Stress reduziert oder er verschwindet sogar ganz. Der Erfolg durch EFT ist geblieben.

Historische Hintergründe

Die Wurzeln der Energiefeldtechnik, im psychotherapeutischen Rahmen auch „Energiefeldtherapie“ genannt, liegen in der Akupunkturlehre. Im Gegensatz zur klassischen Akupunktur wird hier eine „Klopfakupunktur“ durchgeführt.

Dr. Roger Callahan (3) war der erste Psychologe, der die Klopfakupunktur in die klassische Psychotherapie integrierte und daraus 1980 seine Gedankenfeldtherapie (Thought Field Therapy) entwickelte. Er ließ den Patienten an sein Problem denken und testete mit dem kinesiologischen Muskeltest aus, welche Meridiane im Energiefeld gestört sind, die er dann mit Klopfakupunktur behandelte.

Gary Craig, der Begründer der EFT, hat als Schüler von Callahan die Gedankenfeldtherapie dahingehend modifiziert, dass er auf eine spezielle Ausstufung der Akupunktur-

punkte verzichtet, sondern stattdessen gleich eine standardisierte Klopfsequenz durchführt. Craig nannte sein Verfahren „Emotional Freedom Techniques (EFT)“. Dr. Rudolf Kaufmann (4), der die Technik von Amerika in den deutschsprachigen Raum brachte, übersetzte Craigs Methode frei mit den Begriffen „Energiefeldtechnik“ bzw. „Energiefeldtherapie“.

Der Behandlungsablauf für Erwachsene

Die Behandlung selbst läuft nach einem bestimmten Schema ab. Es sind:

1. Die Problemdefinition
2. Das Bestimmen einer subjektiven Stressskala

3. Der Einstimmungssatz
4. Die standardisierte Klopfsequenz mit gleichzeitiger Fokussierung auf das Problem
5. Das erneute Bestimmen der subjektiven Stressskala
6. Die Wiederholung der Klopfsequenz (siehe Punkt 4)

zu 1. Die Problemdefinition

Ein wichtiger Teil der Behandlung ist die genaue Problemdefinition. Wenn die Angst nicht präzise genug definiert ist, kann es sein, dass die anschließende Behandlung nicht greift. Es genügt also nicht, „meine Angst vor der Zahnbehandlung“ zu formulieren, da unklar ist, auf was sich die Angst konkret bezieht. Ist es die Angst vor dem Bohrer, weil dieser Schmerzen erzeugen könnte oder ist es die Angst vor dem Bohrer, weil dieser das Gefühl „der Situation ausgeliefert zu sein“ auslöst. Genaues Nachfragen und Hinhören von Seiten des Behandlers ist hier von großer Bedeutung.

zu 2. Das Bestimmen einer subjektiven Stressskala

In der EFT wird nicht das Gefühl direkt behandelt, sondern in erster Linie der damit verbundene Stress. Lässt der Stress nach, kann sich das Gefühl beruhigen.

Deshalb ist das Bestimmen des Stressempfindens auf einer Skala ein Gradmesser für den momentanen Zustand. Dabei konzentriert sich der Patient auf sein Gefühl, während er sich gleichzeitig auf einer Skala einordnet und das Ergebnis mitteilt.

Dr. Rudolf Kaufmann (4) hat in seinem Buch eine solche Skala nach Dr. J. Wolpe veröffentlicht. Für die praktische Arbeit reicht

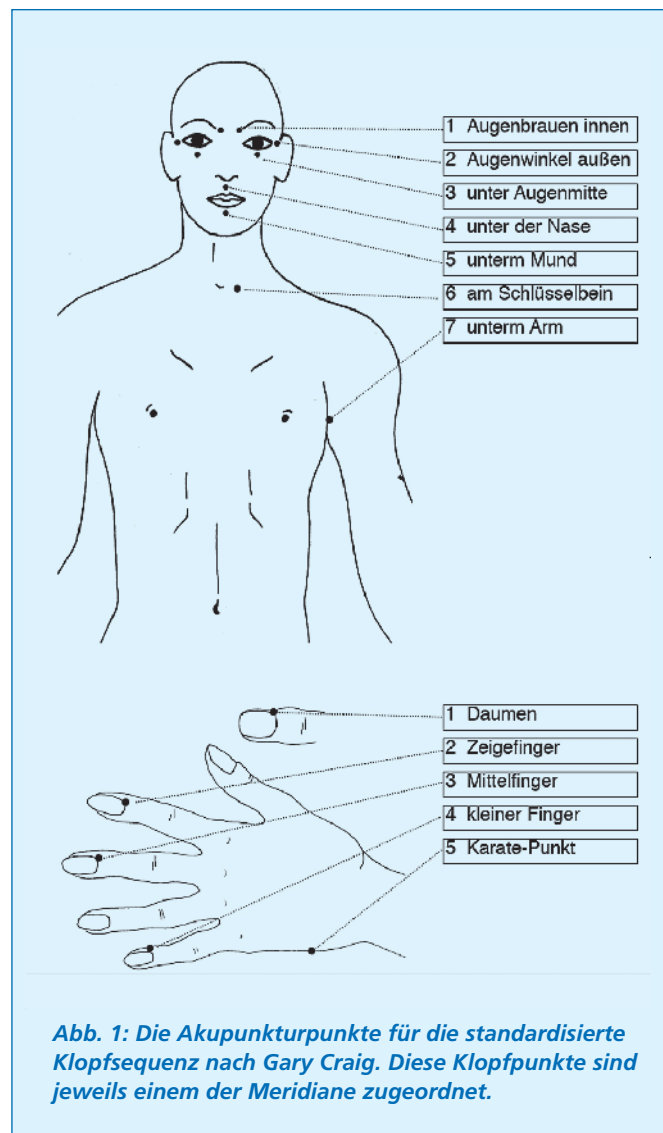


Abb. 1: Die Akupunkturpunkte für die standardisierte Klopfsequenz nach Gary Craig. Diese Klopfpunkte sind jeweils einem der Meridiane zugeordnet.

es jedoch aus, dem Patienten zu sagen, dass er sich eine Skala von 0 bis 10 vorstellen soll. 0 bedeutet „ich fühle mich total entspannt, wenn ich daran denke“ (also an mein Problem), 10 bedeutet „der Stress ist eigentlich nicht auszuhalten“ und 5 bedeutet „der Stress ist sehr unangenehm, aber ich kann es aushalten“ (4).

zu 3. Der Einstimmungssatz

Der Einstimmungssatz als hypnotherapeutisches Element und entlastende Botschaft ans Unterbewusstsein enthält zwei Teile: Der erste benennt das spezifische Problem und der zweite betont die Akzeptanz der eigenen Person. Bezogen auf die obengenannte Situation könnte er wie folgt lauten: „Auch wenn ich Angst davor habe, beim Bohren der Situation ausgeliefert zu sein, akzeptiere ich mich voll und ganz.“ „Dieser Ausspruch der Selbstanerkennung bereitet den Energiefluss für den Heilungsprozess vor.“ (5)

Während der Patient diesen Satz dreimal laut ausspricht, klopft er bei sich selbst oder auch der Zahnarzt bei ihm den Handkantenpunkt (Abb. 2) mit den Fingerkuppen der anderen Hand (außer dem Daumen).

zu 4. Die standardisierte Klopfsequenz mit gleichzeitiger Fokussierung auf das Problem

Nun führt der Behandler beim Patienten oder der Patient bei sich die standardisierte Klopfakupunktur durch. Bei dem zuletzt genann-

ten Vorgehen ist es ratsam, wenn der Zahnarzt quasi als Modell den Prozess begleitet, indem er die Klopfsequenz auch bei sich selbst durchführt (Abb. 3). Dabei wird jeder Punkt ca. 5 bis 8-mal zügig geklopft.

Währenddessen konzentriert sich der Patient auf sein Gefühl und spricht gleichzeitig seinen zuvor gewählten Behandlungssatz in Kurzform aus. Er wiederholt diesen so lange, bis alle Akupunkturpunkte behandelt sind. Der Satz könnte analog zum obengenannten Beispiel heißen: „Meine Angst, beim Bohren der Situation ausgeliefert zu sein.“

zu 5. und 6. Das erneute Bestimmen der Stressskala und die Wiederholung der Klopfsequenz

Nachdem die erste „Klopfrunde“ beendet ist, soll sich der Patient erneut auf der Stressskala einordnen. Ist die innere Stressempfindung des Patienten für ihn noch nicht zufriedenstellend, wird nochmals eine Klopfsequenz mit dem selben Satz (siehe unter Punkt 4) durchgeführt, nur mit dem Unterschied, dass sprachlich gesehen aus der „Angst“ eine „Restangst“ wird. (Beispielsatz: „Meine Restangst, beim Bohren der Situation ausgeliefert zu sein.“) Die Klopfsequenz (Abb. 1) mit dem anschließend erneuten Bestimmen der Stressskala wird so lange fortgesetzt, bis der Stress auf der Skala entweder idealerweise auf 0 oder auf ein für

den Patienten akzeptables Maß (z. B. 2-3) gesunken ist.

Sollte es sich im Behandlungsverlauf zeigen, dass ein anderer Aspekt im Rahmen des Gesamtproblems für den Patienten im Vordergrund steht, was durchaus normal sein kann, so ist dieser aufzugreifen und mit dem gleichen Procedere wie der erste zu „therapieren“ (siehe ab Punkt 2).

Erfahrungsbericht aus der zahnärztlichen Praxis (von Dr. med. dent. Beate Schauer)

Die Anwendung von EFT in der Zahnarztpraxis nimmt ein wenig Zeit in Anspruch, doch das Ergebnis ist bemerkenswert.

Eine Schmerzpatientin (Anfang Vierzig) kam zum ersten Behandlungstermin in Begleitung ihres Mannes in unsere Praxis. Sie zeigte die üblichen Stressfaktoren, wie verkrampftes Sitzen auf dem Behandlungsstuhl, jede Schweißdrüse arbeitete auf Hochtouren und die Patientin rutschte immer tiefer nach unten.

Beim zweiten Termin kam sie alleine, mit verkrampftem Lächeln und Schweißperlen auf der Stirn. Ihre Angst während der Behandlung war so groß, dass sie unseren Stoffigel mit ihren Händen fast erdrückte. Am Anfang des nächsten Termins informierte ich sie über EFT und behandelte sie entsprechend. Laut Patientin war ihre subjektive Stress-



Abb. 2: Ein Patient klopft den Karate- bzw. Handkantenpunkt während er den Einstimmungssatz spricht.



Abb. 3: Hier beklopfen die Patientin und die Zahnärztin parallel den Punkt 5 „unterm Mund“ (siehe auch Abb. 1)

„Klopf, klopf, klopf,
ich pack die Angst beim Schopf
und schüttele sie ganz weit hinaus.“

Wirkweisen von EFT

EFT gehört zu den energetischen Psychotherapieverfahren. Sie alle berufen sich auf Albert Einstein, der mit seiner Formel $E=mc^2$ postuliert, „dass Materie und Energie austauschbare Aspekte derselben Realität sind“ (3). „Wenn alles grundsätzlich Energie ist, folgt daraus, dass das auch für die ‚Hardware‘ unseres Nervensystems, für die Neurochemie und selbst für Denken und Kognition gilt“ (3). Somit ist auch Therapie auf der energetischen Ebene möglich.

Dr. Joaquim Andrade (1) liefert eine wissenschaftliche Erklärung aus neurobiologisch biochemischer Sicht. Er führt aus, „dass bei traumatischen Erinnerungen, Angst, Schmerz, eine Übererregung im limbischen System und eine Hemmung im Bereich des präfrontalen Cortex stattfindet“ (1). „Durch sensorische Stimulierung verschiedener Art (klopfen, verbale Äußerungen)“ wird „eine Reduzierung der Überaktivität im limbischen System und eine Zunahme der Aktivität in den orbitofrontalen Bereichen des Gehirns ausgelöst“ (1). „Das Erinnerungsbild bleibt gespeichert, verliert aber seine symptomtzeugende Kraft.“ (1)



Abb. 4: Die abgebildeten „Smilies“ ermöglichen, dass die kleinen Patienten ihren aktuellen Stresspegel auf kindgerechte Weise zeigen können.

Skala 10 und sogar höher. Beklopft wurde „meine Angst vor unerträglichen Schmerzen beim Bohren“. Die Klopfsequenz wurde insgesamt 4 x durchgeführt (Restangst), ihre Stress-Skala senkte sich auf 3, ein Ergebnis, das für sie o.k. war. Die Patientin saß danach viel entspannter auf dem Behandlungsstuhl. In den Folgeterminen betrat sie erstaunlicherweise den Behandlungsraum mit einem Lächeln und war während der Behandlungen entspannter und ohne Stresssymptome.

EFT bei Kindern

„EFT ist genauso effektiv bei Kindern wie bei Erwachsenen“, wie Gary Craig (2) schreibt. „Die Herausforderung besteht jedoch darin, angemessenen Kontakt zu ihnen zu bekommen und ihre Aufmerksamkeit zu binden. Zudem sind Kinder nicht immer in der Lage, ihre emotionalen Themen zu artikulieren, sodass besondere Kreativität notwendig ist.“ (2)

Der EFT-Behandlungsablauf für Erwachsene, kann in der Arbeit mit dem kleinen Patienten nur bedingt übernommen werden. Zum einen gehört eine andere Art von Einfühlungsvermögen dazu, um die kindliche Psyche, bezogen auf das Problem, zu verstehen. Zum anderen sind kindgemäßere Rituale für den Ablauf erforderlich.

Zur Bestimmung der Stressskala eignen sich die bekannten „Smilies“ (Abb. 4). Der Behandlungssatz wird kindlicher formuliert (z. B. „Auch wenn ich diese blöde Angst

vor dem Bohren habe, bin ich ein tolles Kind“). Der Klopfvorgang bei Kindern wird in der Regel auf beiden Seiten gleichzeitig und nur bis „unter dem

„Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Blockade im körpereigenen Energiesystem.“
Gary Craig

Arm“ durchgeführt (Abb. 1, Punkt 7). Ob der Zahnarzt, ein Elternteil stellvertretend für das Kind oder das Kind selbst klopft, hängt vom Alter und der Bereitschaft des Kindes ab (Abb. 5 und 6).

Benesch (2) schlägt bei kleineren Kindern das Aufsagen von Klopfreimen während des Klopfvorgangs vor, wie z. B.:

Abb. 5:
Hier beklopft die Zahnärztin beim Kind beidseitig den Schlüsselbeinpunkt (s. auch Abb. 1)



Wichtiger Hinweis für den Zahnarzt

Dieses so einfach aussehende Verfahren kann das „Tor zum Unbewussten“ öffnen. Das heißt, während der Behandlung können sich andere Themen in den Vordergrund schieben, die in einem psychotherapeutischen Setting bearbeitet werden müssen. Dem Betreffenden sollte dann ein professioneller EFT-Anwender mit einer gleichzeitig fundierten psychotherapeutischen Ausbildung empfohlen werden. Adressen sind unter www.eft-netzwerk.de abrufbar.

An dieser Stelle sei auch erwähnt, dass es für diese Methode Ausschlusskriterien gibt. Bei allen Personen, die keinen Zugang zum Unbewussten mehr haben, wie z. B. Demente oder Personen, die unter Drogeneinfluss stehen, sowie bei allen psychotischen Zuständen ist die Anwendung kontraindiziert.

Abb. 6:
Hier lernt eine kleine Patientin sich selbst zu beklopfen. Die Klopfpunkte können bei kleineren Kindern auch „Zauberpunkte“ genannt werden.



Ausbildung zum EFT-Practitioner

Eine Ausbildung zum sogenannten EFT-Anwender mit Practitioner-Zertifikat kann sowohl für den Zahnarzt als auch für die Sprechstundenhilfe von Interesse sein. Ausbildungsrichtlinien und EFT-TrainerInnen sind unter www.eft-netzwerk.de abrufbar.

Literatur

1. Andrade J: „One more Metaphor: Neurohumoral Mechanism of Tapping“; Mailing-liste energym von F. Gallo, März 2004, Übersetzung und Zusammenfassung von S. Geßner-van Kersbergen
2. Benesch H: Gesunde Kinder mit EFT; Kösel Verlag, München 2006
3. Gallo F: Energetische Psychologie; VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2000
4. Kaufmann, R: Ängste, Phobien und andere unnötige Lasten; Asanger Verlag, Heidelberg 2002
5. Moore-Hafter B: Entdecken Sie Ihre erstaunlichen Fähigkeiten mit EFT, 2005 EFT-Edition □

EFT-Seminare

EFT-Grundkurse (Level 1):

Samstag, 27., bis Sonntag, 28. Oktober 2007 oder
Samstag, 24., bis Sonntag, 25. November 2007 oder
Samstag, 26., bis Sonntag, 27. Januar 2008 oder
Samstag, 08., bis Sonntag, 09. März 2008

EFT-Aufbaukurs (Level 2):

Samstag, 16., bis Sonntag, 17. Februar 2008 oder
Samstag, 31. Mai, bis Sonntag, 01. Juni 2008

EFT-Practitionerkurs (Level 3):

Samstag, 01., bis Sonntag, 02. März 2008

Leitung: Marion Klockner-Gallenstein

Ort des Seminars: 69502 Hemsbach a.d. Bergstraße

Seminarzeiten: Samstag von 9–18.30 Uhr und
Sonntag von 9–16.30 Uhr.

Die Seminare sind nach den Richtlinien des EFT Netzwerks International (E.N.I.) anerkannt, falls die Ausbildung zum EFT-Practitioner angestrebt wird.

Es ist möglich, für die Seminare bei der Landesärztekammer Fortbildungspunkte zu beantragen.

Dank

Ein Dankeschön an Frau Dr. med. dent. Beate Schauer und Frau Dr. med. dent. Monika Klößmann für ihre fachliche Unterstützung und die Herstellung des Bildmaterials (Abb. 3, 5 und 6). Ebenso vielen Dank an Herrn Dr. Rudolf Kaufmann und den Asanger-Verlag, der das Schaubild für die Klopfpunkte zur Verfügung gestellt hat, sowie an den Dipl.-Psych. Gerald Stiehler für die Erlaubnis zum Abdruck der Smilies.



Dipl. Soz. päd.
Marion Klockner-Gallenstein

Beethovenstr. 11
69502 Hemsbach
a. d. Bergstr.

E-Mail: mkg@map-entwicklung.de
www.map-entwicklung.de

Zusatzausbildungen:
Supervisorin (DGSv)
Klin. Transaktionsanalytikerin
Heilpraktikerin / Psychotherapie
EFT-Practitioner / EFT-Trainerin nach Gary Craig
EmoTrance-Practitioner nach
Dr. Silvia Hartmann
BSFF nach Dr. Larry Nims

Berufliche Tätigkeiten:

1975–2003 Gruppenleiterin im Kinderheim,
Leiterin einer Kindertagesstätte und Mitarbeiterin einer Lebensberatungsstelle
seit 1991 in freier Praxis als Psychotherapeutin und Supervisorin sowie Lehrtrainerin für EFT