

Triada Beiträge

Wiesbaden

September 2012

Nr. 3

Wirkungshypothesen von EFT in der Energetischen Psychologieforschung

Die Psychologie integriert seit vielen Jahren wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirkungsweise der sog. Energetischen Psychologie in ihren Forschungsauftrag. Neben klassischer Psychotherapie sowie alternativen Verfahren stellt die Energetische Psychotherapie eine sinnvolle Ergänzung dar. Ihre Wirkungsweisen werden derzeit durch erfahrungsbasierte Anwendung in fünf Hypothesen erläutert.

Energetische Wirkhypothese

Grundlage des Ansatzes bildet die Arbeit mit dem Meridiansystem des Menschen. Hierbei wird davon ausgegangen, dass Unterbrechungen des Energieflusses im Meridiansystem aufgehoben werden. Die durch die Unterbrechung bisher ungelösten Blockaden bis hin zu traumatischen Erlebnissen lassen sich durch die eigene Aktivierung verschiedener Meridianpunkte verarbeiten.

Bestimmte sog. "reaktive Areale" sind bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Sie individuell herauszuarbeiten, ist Ziel von Behandlungen oder Coachings.

Selbstwirksamkeitshypothese

Wissenschaftler haben beobachtet, dass sich Betroffene durch die Aktivierung der Meridianpunkte aktiv und selbstwirksam erleben. Dies wird v. a. mit der Umkehrung von Passivität in Aktivität begründet. D. h. ein wahrgenommenes Gefühl, einem Erlebnis oder einem bestimmten Lebensprozess ausgeliefert zu sein, wird in ein Handeln umgeleitet. So erleben z. B. Menschen, die sich bisher als Opfer sahen, in der Rolle des Handelnden.

Neurobiologische Wirkhypothese

Die Verbesserung der negativen Lebenssituation wird mit der Bildung neuer neuronaler Strukturen erklärt. Durch gleichzeitige Erinnerung an ein negatives Erlebnis und Stimulation von Körperpunkten oder -sensationen lassen

sich bisherige Muster in den neuronalen Strukturen entkoppeln und schrittweise neu positiv aufbauen.

Neurohumorale Wirkhypothese

Es wird davon ausgegangen, dass die Meridianpunkte eine besonders hohe Konzentration von Nervenendigungen und Mechanorezeptoren aufweisen. Durch das Aktivieren der Punkte wird dort eine erhöhte Ausschüttung von Botenstoffe im Nervensystem vermutet, wodurch u. a. beruhigende Wirkungen selbst herbeigeführt werden können.

Wirkhypothese der reziproken Hemmung

Nach dem Prinzip der reziproken Hemmung sind Stress und Ruhe nicht gleichzeitig erlebbar. Die parallele Berührung von Körperpunkten und negativer Erinnerung spricht Reaktionen in den Nervensträngen von Sympathikus und Parasympathikus an. So werden einerseits eine gesunde Aktivität und andererseits eine gesunde Ruhe gefördert.

Anwendungsgebiete von EFT

U. a. bei Depression, Angststörungen, PTB, Persönlichkeitsstörungen, Somatische Störungen, sowie im Lern-, Vortrags- und Auftrittcoaching und bei Selbstwertthemen.

in Anlehnung an: Wehrsig, Dirk, Prozessorientierte Energetische Psychotherapie (PEP) - ein eigenaktiver Lösungsbeitrag zur Traumabewältigung oder vom "Sie, er, es hilft mir" zum "Ich helfe mir?", Vortrag im Rahmen des XI. Symposium Posttraumatische Belastungsstörungen Klinikum Warendorff GmbH, 2009