

## Wie Ängste mit Energetischer Psychotherapie behandelt werden

Viele Ängste haben einen Nutzen, sie sollen uns schützen vor Unangenehmem oder Gefährlichem – dann werden sie auch als „Realangst“ bezeichnet, da sie sich auf etwas realistisch Bedrohliches beziehen wie Furcht vor Krankheit, Verlust, Krieg oder Tod. Doch wie oft passiert es, dass sich eine Angst verselbständigt und einem das Leben schwer macht. Und bleibt, obwohl der ursprüngliche Auslöser schon lange nicht mehr da ist oder der Verstand nur noch um den Gedanken kreist, dass man vielleicht todkrank sein oder dass dem Kind auf der Straße etwas passieren könnte. So steht man permanent unter Strom und wird auf Dauer seines Lebens nicht mehr froh.

Oder es überfällt einen wie aus heiterem Himmel in einer bis dato normalen Alltagssituation eine Panikattacke mit dem Gefühl, ohnmächtig zu werden, mit Herzrasen, Unruhe und Zittern und einer unglaublichen Unsicherheit. Dann kann es sein, dass sich eine „Angst vor der Angst“ entwickelt: man befürchtet, so etwas Schreckliches könnte man ja jederzeit wieder erleben müssen. Als Konsequenz meiden die Betroffenen diese oder ähnlichen Auslöse-Situationen, was nicht selten zu einer enormen Einschränkung im täglichen Leben führt.

### *Häufige körperliche Symptome*

Jeder kennt die typischen körperlichen Anzeichen für Angst: Unruhe, Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Erhöhung der Muskel- und Körperanspannung, manchmal Schwindelgefühl. Für viele zeigt sich die Angst auch als Beklemmungsgefühl, wie ein unbestimmter Druck auf der Brust oder im Magen.

Normalerweise dient dies zur Vorbereitung einer Kampf- oder Fluchtreaktion, aber im Falle einer ungesunden Angstreaktion gibt es nichts zu kämpfen oder zu flüchten... nur der Angstgedanken-Motor wird unermüdlich angetrieben.

### *Die Sichtweise der Energetischen Psychotherapie*

Jegliches negative Gefühl ist eine Störung im Energiesystem des Menschen – nicht mehr und nicht weniger. Im Idealfall fließt die Lebensenergie frei und ungehindert, aber bei den wenigsten Menschen ist dies tatsächlich der Fall. Im Laufe unseres Lebens haben wir alle unangenehme bis traumatische Erlebnisse gemacht, die unser Energiesystem etwas bis sehr stark gestört haben. Auch viele unserer Gedanken sind in der Lage, Blockaden in unserem Energiefluss entstehen zu lassen, die wir als negatives (Körper-)Gefühl erleben. Denken Sie doch einmal intensiv an ein sehr peinliches Erlebnis – Sie werden in kürzester Zeit auch das dazu passende Gefühl in sich spüren (das wie gesagt ja „nur“ eine Störung in Ihrem Energiesystem ist...). Glücklicherweise kann man genau diese Energiefluss-Störungen und Blockaden beeinflussen und ausbalancieren. Gelingt dies, so verschwindet auch das zugehörige negative Gefühl. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Behandlungsmethoden, von denen die eine der bekanntesten und einfachsten die EFT™-Klopfakupressur ist.

### *Was in einer EFT™-Sitzung passiert – Beispiel: Prüfungsangst*

Zunächst geht es darum, das zu behandelnde Problem möglichst genau zu beschreiben – mit allen körperlichen und gefühlsmäßigen Ausprägungen und einer Beschreibung der Situation, in der es auftritt und früher bereits aufgetreten ist. Vielleicht gibt es auch eine typische Auslösesituation, in der sich das Problem zum ersten Mal gezeigt hat – dies muss nicht immer der gleiche Typ Situation sein, es kann auch nur vom Gefühl her sehr ähnlich sein. Außerdem kann es hilfreich sein, sich Überzeugungen anzusehen, die das Problem aufrechterhalten.

Im Beispiel:

Die Prüfungsangst von Klaus K. äußert sich in extremem Herzklopfen, Händezittern, Schwitzen und dem Gefühl „wie Watte im Kopf“, und einem flauen bis stechenden Druck im Magenbereich.

Sie tritt in allen Prüfungssituationen in der Schule auf, und wird spontan durch die Ankündigung „Ex, Test“ bzw. durch den feststehenden Termin einer Schulaufgabe und die Gedanken daran ausgelöst. Wichtige Faktoren für Klaus sind die Person des Lehrers, die besondere Atmosphäre im Raum („aufgeregte Stille“, „Prüfungsgeruch“) und das verdeckte Aufgabenblatt.

Sie erreicht ihren Höhepunkt unmittelbar vor und gleich zu Beginn der Prüfung.

Übliche Gedanken: „Ich schaffe es wieder nicht.“

„Ich weiß nichts mehr, es ist alles weg.“

„Hoffentlich habe ich nicht wieder einen Blackout.“

„Ich bin eben dumm.“

Zum ersten Mal trat die Angst auf, nachdem Klaus in der 5. Klasse bei einer für ihn überraschend durchgeführten Stegreifaufgabe in Mathematik eine 6 geschrieben hatte – und er sich vom Lehrer beim Herausgeben der Noten sehr stark herabgesetzt fühlte („So, Klaus, das war ja wohl nix.“).

Diese einzelnen Aspekte der Angst werden dann von Klaus auf einer subjektiven Stress-Skala von 0 – 10 eingeschätzt. 0 bedeutet dabei: „absolut kein Stressempfinden, neutrale Reaktion“; 10: „extremes Stressgefühl, extreme Belastung“

Wichtig hierbei ist, die AKTUELLE Belastung herauszufinden, nicht die frühere Belastung, wie es z.B. damals für Klaus war, vom Lehrer den abwertenden Satz zu hören.

Für jeden ermittelten Aspekt führt man anschließend die EFT-Klopfakupressur durch. Zunächst bereitet man das Energiesystem auf die Veränderung vor: dazu massiert man den sog. „wunden Punkt“ und wiederholt dreimal laut den Einstimmungssatz z.B. „Auch wenn ich dieses starke Herzklopfen habe, wenn ich in einer Prüfungssituation bin, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“ Dann stimuliert man ausgewählte Akupunkturpunkte mit den Fingerspitzen („tapping“, „klopfen“) und wiederholt bei jedem Punkt laut einen für den Aspekt typischen Erinnerungssatz, z.B. „mein starkes Herzklopfen in einer Prüfungssituation“.

Erfahrungsgemäß sinkt so nach einigen Runden der Stresswert dieses behandelten Angaspekts auf 0 oder einen sehr niedrigen Wert. Manchmal sind zwar noch speziellere Formulierungen und Tricks nötig, um einen Aspekt wirklich aufzulösen, doch in der Hand eines erfahrenen EFT-Therapeuten gelingt dies sehr häufig. Die dazugehörige Störung im Energiesystem wurde ausbalanciert und das negative Gefühl oder die unangenehme körperliche Reaktion bleibt aus. Stück für Stück können so Angst oder andere emotionale Blockaden aufgelöst und dadurch emotionale Freiheit erlebt werden. EFT™ steht schließlich für „Emotional Freedom Techniques“ – „Emotionale Freiheits Techniken“ in der etwas holprigen wörtlichen Übersetzung.

Klaus K. erlebte schon nach drei Sitzungen erhebliche Erleichterung – seine täglichen „Klopf-Hausaufgaben“ erledigt er gewissenhaft und mit Begeisterung. In der letzten Mathematik-Klausur konnte er konzentriert arbeiten und auf sein gelerntes Wissen entspannt und sicher zugreifen.

#### *Hilfe zur Selbsthilfe*

EFT™ kann sehr schnell als effektive Selbsthilfetechnik erlernt werden, um den eigenen Alltag angst- und stressfreier gestalten zu können. Mit ein paar Minuten Energie-Pschohygiene täglich kann und darf das Leben einfach leichter werden. Für die Behandlung schwererer Traumata und komplexer Blockaden ist allerdings die Zusammenarbeit mit einem erfahrenen EFT™-Therapeuten angezeigt.

#### **Literaturempfehlungen:**

Horst Benesch: Klopf dich gesund: Blockaden lösen, schmerzfrei werden durch die EFT-Klopfakupressur. Kösel, 2005

Robert Rother, Gabriele Rother: Klopfakupressur. Schnelle Selbsthilfe mit EFT. Gräfe & Unzer, 2007

Webseite von Gary Craig, Begründer von EFT™: [www.emofree.com](http://www.emofree.com), mit vielen Erfahrungsberichten und Lernmaterial (z.T. kostenlos)



**Manuela Csikor, Heilpraktikerin (Psychotherapie),**

arbeitet seit 2005 erfolgreich mit verschiedenen energiepsychologischen Methoden in Coaching und Therapie;

*Schwerpunkte:*

- Auflösung von Ängsten (z.H. Höhen-, Flug- oder Prüfungsangst, soziale Ängste, Angst, vor vielen Menschen zu sprechen, etc.)
- Auflösung von (Erfolgs-)Blockaden, Leistungssteigerung in Beruf, Sport und Privatleben
- Burnout-Prävention und Stress-Selbsthilfe  
Burnout-Prophylaxe für Unternehmen
- Hilfe bei der Verarbeitung traumatischer Erlebnisse
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- "Lebe-Deinen-Traum"- und Erfolgs-Coaching

**Kontakt:**

Manuela Csikor, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Praxis für energetische Psychotherapie (HPG) und Coaching,

Aha 47, 91710 Gunzenhausen

Tel. 09831-613173

Email [manuela@csikor.de](mailto:manuela@csikor.de)

Internet: <http://www.csikor.de>



**Praxis**  
für  
**energetische Psychotherapie**  
und Coaching  
**Manuela Csikor**  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

**Termine nach Vereinbarung**

Tel. 0 98 31 - 61 31 73  
email [manuela@csikor.de](mailto:manuela@csikor.de)  
Internet [www.csikor.de](http://www.csikor.de)

Aha 47  
91710 Gunzenhausen