

Lektion – Wenn sich bei körperlichen Beschwerden nichts tut

Eine der deutlichsten Feststellungen, die man bei regelmäßiger Anwendung von EFT macht, ist die: Es gibt eine unbestreitbare Verbindung zwischen körperlichen Beschwerden und ungelösten emotionalen Themen. Unsere EFT-Email-Unterstützungsliste ist voll von echten Fallgeschichten, die beschreiben, wie körperlicher Schmerz sich während der Arbeit an emotionalen Themen auflöst.

Oft können wir EFT auf eine körperliche Beschwerde (wie z.B. "diese Kopfschmerzen") anwenden und zusehen, wie sie innerhalb von Sekunden verschwindet. Manchmal aber rührt sich die körperliche Beschwerde nicht oder sie geht für eine Weile weg und "kommt wieder". Dies ist in der Regel der Beweis dafür, dass es dahinter ein ungelöstes emotionales Thema gibt, das zuerst gelöst werden muss. Ist das geschehen, so ist es auch wahrscheinlich, dass sich der körperliche Schmerz löst.

Ich habe eine Lieblingsfrage, die ich einsetze, um in solchen Fällen Detektiv zu spielen. Sobald ich eine körperliche Beschwerde eingegrenzt habe, die sich gegen Heilung "sträubt", frage ich:

"Wenn es eine emotionale Sache gäbe, die zu diesem Schmerz beiträgt, welche wäre das?"

Sollte dem Klient nichts einfallen, dann bitten Sie ihn einfach zu vermuten (zu raten). Die Vermutung wird Sie gewöhnlich in hilfreiche Richtungen führen.

Es gibt ein klassisches Beispiel dafür auf unseren ["From EFT to the Palace of Possibilities" -Videos](#). Es gehört zu einer Dame, die seit einem Unfall eine schlechte Nasenatmung durch das eine Nasenloch hatte. Normales Klopfen für "dieses Atem-Problem" hat bei ihr nichts ausgerichtet. Aber als ich an die emotionalen Hintergründe herankam, löste sich die ganze Sache auf – und ihre Sehfähigkeit verbesserte sich gleich mit. Auch wenn man den Fall am sinnvollsten anhand des Videos studiert, wurde er auch auf unsere EFT-Email-Unterstützungsliste gesetzt. Den Text finden Sie im Folgenden:

LORI LASKOWSKI'S GEBROCHENE NASE

Hallo an alle,

einen Orden für Lori Laskowski, dass Sie mir ihre Nase zu meinem kürzlich stattgefundenen Cleveland Trainings-Workshop gebracht hat.

Mit meiner Abbitte an Shakespeare: Eine Nase ist eine Nase ist eine Nase. Also, wozu einen Orden für Lori, dass sie mir die ihre gebracht hat? Für den außenstehenden Beobachter war es einfach eine normale Nase, hübsch befestigt in einem lachenden Gesicht und Teil einer übersprudelnden Persönlichkeit. Aber für Lori war sie eine Quelle ständiger Beeinträchtigung. Lori war 7 oder 8 Jahre zuvor gestürzt und hatte sich die

Nase gebrochen; seitdem war sie mehrmals an der Nase operiert worden. Trotz mehrfacher Anstrengungen, diese zu korrigieren, war ein Nasenloch teilweise blockiert geblieben. Sie ordnete ihre Beschwerden bei 7 ein.

Während des EFT-Trainings bat ich jede Person in der Zuhörerschaft, ein körperliches Unbehagen ausfindig zu machen. Eine Person wählte einen Schmerz in der Hüfte, während andere Schmerzen in der Schulter, Kopfschmerzen und ähnliches auswählten. Lori wählte natürlich ihre Nase. Nach der ersten Runde EFT ging ich durch den Raum und bat Leute, ihren Beschwerden vor und nach dem Klopfen einen Wert zu geben. Während viele von spürbarer Erleichterung berichteten, gab Lori an, nichts dergleichen zu spüren. Die 7 war immer noch eine 7.

Nach einer weiteren Runde berichteten noch mehr Leute von Erleichterung – aber nicht so Lori. Die 7 war noch immer eine 7. An dieser Stelle könnten EFT-Anfänger die Schlussfolgerung ziehen: "O, in diesem Fall funktioniert es nicht." Es ist natürlich naheliegend, dies anzunehmen, weil bei Lori Stillstand festzustellen war, während beinahe jeder andere von guten Ergebnissen berichtete. Weiterhin gab es einen körperlichen Schaden an ihrer Nase, den noch nicht einmal Operationen korrigieren konnten. Also, warum es nicht einfach lassen und sich anderen Dingen zuwenden?

Nunja, ich war an diesem Punkt schon viele Male und wenn ich aufgegeben hätte, hätten viele Leute letztendlich nie erlebt, dass sich ihr Problem löst. Es gibt zahllose Beispiele dafür, wie Hartnäckigkeit bei der Anwendung von EFT und detektivisches Vorgehen Ergebnisse liefern, wo andere Techniken vollständig versagt haben. Um Ihnen ein dramatisches Beispiel dafür zu geben: Hören Sie sich nochmal die Diskussion mit Cathy auf dem „The EFT Course“ – Tonband 1B an. In Cathys Fall wurde die größte Erleichterung durch die Anwendung von EFT für ständige Rückenschmerzen erzielt, die von einem Unfall vor 18 Jahren herrührten.

Also, da direktes Klopfen für Loris Nasenproblem "nicht funktionierte", fragte ich sie nach emotionalen Themen, die zu ihren Atembeschwerden beigetragen haben könnten. Eine meiner liebsten Frage ist dabei:

"Wenn es eine emotionale Sache gäbe, die zu diesem Problem beiträgt, welche wäre das?"

Sie gab an, es gäbe da einige Wut rund um den ursprünglichen Unfall, also klopften wir für diese Wut und für Vergebung. Danach berichtete sie von spürbarer Besserung, aber nur um einen oder zwei Punkte.

Nun, bitte bemerken Sie: Auch wenn wir nicht eines unserer "Minuten-Wunder" hatten und auch wenn EFT für ihr Nasenproblem nicht so schnell gewirkt hatte wie für andere Leute, **HIER WAR ETWAS WICHTIGES PASSIERT**. Bitte erinnern Sie sich, dass das Problem immer noch da war, trotz der vorangegangenen Operationen. Ebenso hatte das direkte Klopfen für das körperliche Problem überhaupt keine Besserung gebracht. Aber als wir mögliche emotionale Themen ansprachen, die zu dem Problem beitrugen, machten wir einen feststellbaren Fortschritt. Mit dieser Anwendung hatten wir die Tür aufgebrochen. Es war durchaus nicht so, dass EFT "nicht funktionierte". Es war nur so, dass wir noch nicht die richtige Zufahrt gefunden hatten.

Loris Besserung war zu diesem Zeitpunkt spürbar, aber nicht dramatisch. Das ist der offensichtliche Beweis dafür, dass noch mehr Fortschritt möglich ist und dass Hartnäckigkeit erforderlich ist. Aber manchmal sind wir zu schnell dabei, solche "Mini"-Ergebnisse als "nicht sehr gut" ab zu tun und zu folgern: "Mehr können wir nicht tun."

Nein – abgelehnt – ein absolutes Nein! Schlechte Schlussfolgerung.

Stattdessen fangen wir gerade erst an – die Tore haben sich geöffnet und es ist an der Zeit, unsere Ärmel hochzukrempeln. Es gibt mehr zu tun. Weitere Zufahrten zu öffnen. Wie es sich ergab, hatte ich vor, als nächste Vorführung die ganze Zuhörerschaft ein paar Runden EFT für "eingeschränkte Atmung" machen zu lassen, daher ließ ich Lori für einen Moment allein. Aber kurz drauf begann die Anwendung für eingeschränkte Atmung und nach einigen Runden bat ich Lori einen tiefen Atemzug zu nehmen. Die Veränderung war für jedermann offensichtlich, da sie berichtete, der Nasengang habe sich geöffnet und sie habe ein Gefühl von "Abfließen". Die ursprüngliche 7 war auf eine 2 gefallen UND sie berichtete begeistert, dass IHRE SEHFÄHIGKEIT SPÜRBAR AN KLARHEIT GEWONNEN HABE.

An jedem der beiden folgenden Morgen berichtete sie, dass ihre Atemverbesserung anhielt und sie stellte weiterhin die Verbesserung ihrer Sehfähigkeit heraus. Es blieb natürlich noch mehr zu tun, weil wir noch nicht bei Null war. Aber der Sinn meiner Trainings ist, EFT und seine Besonderheiten zu demonstrieren. Ich habe normalerweise nicht die Zeit, jedes Thema bis zum Ende zu verfolgen. Sie sagte, dass da noch immer ein kleiner Druck auf der rechten Nasenwand sei, daher schlug ich ihr vor, dass sie nach dem Training sehr präzise mit dem verbleibenden körperlichen Unwohlgefühl arbeiten solle. Ein guter Kandidat für diese Genauigkeit wäre beispielsweise:

"Auch wenn ich noch immer etwa von diesem leichten Druck auf der rechten Nasenwand spüre..."

Gestern (3 Wochen später) rief ich Lori wegen eines Nachtermins an. Ich dachte, wir könnten alle übriggebliebenen Aspekte klären und das Nasenthema auf Null bringen. Wie sich herausstellte, war sie bereits allein auf Null heruntergekommen.

Vollständige Lösung.

Sie gab ihre Zustimmung zur Aufnahme des Gesprächs auf Tonband und nachdem wir uns noch ein wenig über den Ablauf der ersten Sitzung unterhalten hatten, entwickelte sich das Gespräch wie folgt (zur besseren Lesbarkeit etwas überarbeitet).....

Lori: ... und dann, nachdem wir geklopft hatten, konnte ich spüren, wie es besser und besser wurde, so dass mein Atem leichter und leichter und leichter ging. Tatsächlich, ich habe Ihnen doch auch gesagt, dass meine Sicht besser geworden ist... Ich sehe aus irgendeinem Grund viel besser.

GC: Ist es immer noch besser?

Lori: Ja, es ist immer noch besser. Ich hatte wirklich immer Probleme mit meinen Kontaktlinsen und ich habe diese Probleme jetzt nicht mehr, was mich sehr erstaunt.

GC: Nunja, mich auch. Ich mache das jetzt schon eine lange Zeit, Lori, und mir fällt noch immer von Zeit zu Zeit die Kinnlade runter und ich bin nicht sicher ob ich selbst weiß warum... Wir haben nur unsere Theorien. Aber was ich Sie fragen möchte: Woher wissen Sie, dass ihre Sehfähigkeit besser ist? Was sagt ihnen das?

Lori: Naja, es ist die Klarheit, mit der ich Dinge sehe. Ich glaube zuvor, wenn ich durch meine Kontaktlinsen geschaut habe, habe ich klar gesehen, aber nicht "scharf klar". Und es war immer eine lästige Sache. Ich denke, Kontaktlinsenträger würden es allgemein so

beschreiben, als ob man Make-up oder ähnliches im Auge hat. Und nach dem Klopfen war es so, als würde ich blinzeln und alles klar sehen. Ich weiß nicht, ob es mit meiner Atmung zusammenhängt und mit meiner Nase – weil die Ohren, Nase und Kehle alle zusammenhängen – aber mit der besseren Atmung wurde meine Sicht einfach schärfer – viel angenehmer. Ich konnte sofort den Unterschied feststellen.

GC: Naja, es könnte auch so sein, dass durch Ihr besseres Atmen mehr Sauerstoff in Ihr System gelangt ist.

Lori: Ja, das würde es auch erklären.

GC: Um wie viel Prozent, würden Sie sagen, hat sich Ihre Sicht verbessert? 5%, 10% 30%? Was würden Sie sagen?

Lori: Ich würde sagen, die "Angenehmheit" hat sich um 75% verbessert.

GC: Angenehmheit?

Lori: Ja, mich mit meinen Kontaktlinsen wohler zu fühlen. Die Klarheit der Sicht würde ich sagen, hat sich um mindestens 30 % verbessert.

GC: O, wirklich. OK. Und das ist die ganze Zeit über so geblieben?

Lori: Ja. Seit dem Tag, als ich auf dem Training war. Ja.

GC: Ich möchte noch mal für einen Moment zu Ihrer Nase zurückkommen. Sie haben gesagt, Sie hätten am Ende des Workshops eine "2" gehabt und, wenn ich mich recht erinnere, haben Sie gesagt, dass es mit einem Nasenflügel zu tun hatte, der an die Wand anstieß...

Lori: Ja. Es war so, als ob mein rechtes Nasenloch den Luftstrom einschränken würde. Jedes Mal, wenn ich atmete, konnte ich fühlen, wie das passierte. Aber seit dem Klopfen habe ich das nicht mehr bewusst wahrgenommen, weil es nicht mehr vorkommt.

GC: Sie kamen von einer 7 zu einer 2 und die 2 betraf dieses Anstoßen des Nasenflügels?

Lori: Genau.

GC: Sind Sie jetzt bei einer Null oder noch immer bei 2?

Lori: Ich bin jetzt bei Null.

GC: Sie sind bei Null? Also, es hat sich total geöffnet?

Lori: Ja.

GC: Für mich ist das Ganze wirklich bemerkenswert.

Lori: O, das ist es!

GC: Wie Sie sich vorstellen können, war ich oft am anderen Ende der Telefonleitung bei vielen solcher Geschichten.

Lori: O, jede Wette.

GC: Sie erstaunen mich immer noch. Nun, zurück zu Ihrer Nase, wann ist es auf Null gegangen und Frage Nr. 2: Haben Sie noch mehr geklopft, um es auf Null herunter zu bringen?

Lori: Ja, ich habe noch mehr geklopft, um es auf Null zu bringen. Ich habe das Klopfen nach dem Training ungefähr eine Woche nicht angewendet. Und dann fing ich einfach an, wieder für alles zu klopfen, was mit meiner Nase zu tun hatte. Ich glaube, was Sie mir beigebracht haben, ist, mehr mit genaueren Details zu arbeiten, um es zu verbessern. Also bin ich noch genauer und anschaulicher geworden.

GC: Das heißt?

Lori: Statt zu sagen "Ich akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn meine Nase verstopft ist...", kam ich auf "die Stelle in meinem rechten Nasenloch, die am nächsten an der Öffnung ist, an der rechten Wand, welche problematisch zu sein scheint – die obere Seite in meiner Nase, nicht die untere", verstehen Sie, so etwa. Und dann, eine Woche danach – wahrscheinlich insgesamt zwei Wochen nach dem Training – ging es auf Null und ich musste seither nicht mehr für diese Sache klopfen.

GC: Während Sie sich auf sehr präzise Dinge konzentrierten, haben Sie da sofort Erleichterung verspürt oder war es eine Art verzögerte Reaktion?

Lori: Es war verzögert. Es war fast so zu dem Zeitpunkt, dass ich nicht allzu sicher war, wie es ausgehen würde. Aber dann stellte ich fest, dass – vermutlich ein oder zwei Tage nach dem Klopfen – ich es nicht mehr wieder bemerkt hatte.

Ich umarme Euch, Gary

Übersetzung ins Deutsche: Sibylle Horn, www.eft-online.de

Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung gelten Gary Craigs Vorgaben unter www.emofree.com.

[zur nächsten Lektion](#)