

# Triada Beiträge

Wiesbaden

August 2012

Nr. 1

## EFT als Forschungsgegenstand der Energetischen Psychotherapie

Gary Craig, geb. 1940 in den USA, hat als Schüler von Dr. Roger Callahan, Psychologe und Begründer der sog. Thought Field Therapie (TFT), die Methode zur Emotional Freedom Techniques (EFT) weiterentwickelt. Seit dem wird EFT in der Energetischen Psychologie und Psychotherapie permanent erforscht und ausgebaut. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die äußerst hohe Wirksamkeit der Methode.

### EFT wirkt schnell und ist dauerhaft im Vergleich zur Verhaltenstherapie

In den letzten Jahren hat die Hirnforschung verschiedene Beweise über die Eignung von EFT erbringen können. So wurden in groß angelegten klinischen Testverfahren (Feinstein Studie) digitalisierte Elektroenzephalogramme (sog. Gehirnschans) erzeugt. Die Scans wurden von Probanden mit Ängsten erstellt. Dabei wurden Klienten mit den Behandlungsmethoden der Verhaltenstherapie versus Energetische Psychotherapie verglichen. Beide Formen führen zu positiven Verbesserungen der Ausgangssituation (aus sichtbar in den Elektroenzephalogrammen), wobei EFT zu deutlich schnelleren Ergebnissen führte.

Die gleiche Studie verglich Klienten mit medikamentöser Behandlung versus EFT. Hier zeigten die Gehirnschans der medikamentösen Gruppe zeigte keine erkennbaren Veränderungen der Gehirnströme, auch wenn die Symptome der Angst während der Medikamenteneinnahme reduziert waren. Damit konnte bewiesen werden, dass eine Medikation bei der untersuchten Gruppe nur die Symptome unterdrückte, ohne einen wirkungsvollen Einfluss auf die Hirnfrequenzen zu haben. In diesem Zusammenhangvergleich konnte zudem die Frage von Nebenwirkungen erforscht werden. Während bei Medikamenten Nebenwirkungen nicht auszuschließen sind, ist EFT als eine voll-

vollkommen nebenwirkungsfreie Methode. Folgeuntersuchungen nach einem Jahr haben gezeigt, dass die Gehirnschans von Patienten, die mit Verhaltenstherapie behandelt wurden, zu einem höheren Anteil wieder dem Ausgangszustand als bei denen, die mit EFT behandelt wurden, entsprachen. Damit konnte der Nachweis erzielt werden, dass EFT also zu dauerhaften Veränderungen führen kann.

### EFT ist wirkungsvoller als Akupunktur

In einer weiteren Unterstudie untersuchten Andrade und Feinstein die Unterschiede zwischen Klopfakupressur und Akupunkturverfahren. Hier werden die Akupunkturpunkte mit Nadeln stimuliert. Es zeigte sich bei der Behandlung der 78 Probanden mit Angst eine höhere Wirksamkeit durch Beklopfen der Punkte (77,5% Erfolgsquote) als die traditionelle Stimulation mit Nadeln (50% Erfolgsquote). Damit wurde keineswegs die Akupunktur in Frage gestellt, als vielmehr die hohe Wirksamkeit von EFT bei Ängsten erwiesen.

*in Anlehnung an: Feinstein, David, Ph. D. (2012). Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy. Review of General Psychology. Advance online publication. doi:10.1037/a0028602, © 2012, American Psychological Association.*