

Patientin: Brigitte, 38 Jahre

**Anamnese** Brigitte hat seit ca. 6 Monaten eine neue Arbeitsstelle, wo sie von ihren Kolleginnen ständig kritisiert und untergraben wird. Nie kann sie etwas recht machen und es hat den Anschein, dass man sie systematisch von Teambesprechungen fernhalten will. Brigitte will sich nicht beschweren, weil sie weiß, dass in der Chefetage die Probleme bekannt sind, aber aufgrund der langen Firmenzugehörigkeit dieser Mitarbeiter man sich nicht in der Lage sieht, etwas zu verändern. Außerdem vertritt Brigitte die Ansicht, dass es als Neuling schwer ist, sich zu beschweren, weil ihr dies vielleicht zum Nachteil ausgelegt werden könnte. Sie befindet sich in einer Zwickmühle. Die Arbeitsstelle wechseln möchte sie nicht, da die Arbeit gut bezahlt wird und an sich auch sehr viel Spaß macht. Die Aussichten für die Zukunft sowie eine mögliche Weiterbildung parallel zu ihrer Anstellung sind sehr gut.

Aber leider geht es Brigitte immer schlechter. Sie geht nur noch ängstlich, verunsichert und traurig zur Arbeit. Sie schläft schlecht und ist auch den Kindern gegenüber gereizt und genervt. Hinzu kommen Selbstzweifel und Schuldgefühle. Hat sie es richtig gemacht, das sichere, wenn auch unzufriedene Leben mit ihrem Mann hinter sich zu lassen? Sie ist ausgelaugt und versucht einem Nervenzusammenbruch entgegenzusteuern, und so kommt Brigitte zu mir durch den Rat einer Freundin, der ich vor einiger Zeit dabei geholfen hatte, die Schmerzen einer Trennung zu überwinden.

Brigitte berichtet, dass sie sich vor ca. 1,5 Jahren von ihrem Mann getrennt hat und seitdem ihre zwei Kinder im Teenageralter und sich alleine durchbringt. Auch in ihrer Ehe konnte sie es ihrem Mann nie recht machen, sie erlebte während ihrer 18-jährigen Ehe viele Demütigungen und Beleidigungen. Als sie ca. 16 Jahre alt war, zogen ihre Eltern von Polen nach Deutschland, auch hier hat man es Brigitte aufgrund von Sprachschwierigkeiten nicht leicht gemacht. Ihre Kindheit beschreibt sie als ereignislos, sagt jedoch, dass sie sich immer anders und als Außenseiter gefühlt habe. Wie das so oft der Fall ist, ziehen sich Probleme, in diesem Fall mangelndes Selbstwertgefühl, wie ein roter Faden durch das Leben eines Menschen, weil der Grundstein für diese Schwierigkeiten meist in den ersten Jahren der Kindheit gelegt worden ist.

**Behandlung** Als psychologische Beraterin arbeite ich mit EFT – der Technik des emotionalen Friedens, eine neue Variante der energetischen Psychologie, die vor ca. 20 Jahren vom Amerikaner Gary Craig entwickelt wurde. Bei dieser Methode klopft man bestimmte Schlüsselakupunkturpunkte mit den Fingerspitzen einer Hand, während man gleichzeitig bestimmte Sätze wiederholt, deren Inhalt man gewöhnlich vorher mit den Klienten abstimmt. Als erstes beschränken wir uns auf die emotionalen Verletzungen, die Brigitte auf der Arbeit erfahren hat. Dabei bearbeiten wir die verschiedenen negativen Gefühle wie Ärger, Wut und Enttäuschung, die bei ihr während des Erzählens der verschiedenen Vorkommnisse hochkommen. Im Gegensatz zu anderen Methoden, bei denen man erst die Anamnese macht und dann mit der Behandlung beginnt, verläuft bei einer Beratung mit EFT die Behandlung parallel zur Anamnese. Das liegt daran, dass es bei EFT wichtig ist, Zugang zu den Emotionen zu bekommen, häufig ist es so, dass während die Klienten von ihren Problemen berichten auch gleichzeitig emotionale Reaktionen hochkommen, und es gibt keinen besseren Zeitpunkt, als diese in diesem Augenblick sofort zu neutralisieren.

Nachdem die Klientin nun ein wenig ruhiger geworden ist, probe ich die ein oder andere Situation, um sicherzustellen, dass alle Aspekte bearbeitet worden sind. Aspekte erklärt man am besten anhand einer Spinnenphobie. Zuerst, bevor man mit EFT an der Angst arbeitet, wäre der Klient aus dem Zimmer gelaufen, sobald er eine Spinne bemerkt hätte. Nach den ersten EFT-Klopfunden kann der Klient im gleichen Raum mit der Spinne sein, aber diese fängt plötzlich an zu laufen und dem Klienten bereitet dies Unbehagen. Dann ist das Laufen der Spinne ein neuer Aspekt und muss dementsprechend bearbeitet werden.

Ich bitte also die Klientin, die Augen zu schließen und noch einmal einen Film über die zu bearbeitende Situation ablaufen zu lassen. Und ich sage ihr, dass, sobald sich eine negative Emotion zeigt, sie den Film unterbrechen und wir sofort mit EFT weiter daran arbeiten. Das Ausleben einer negativen Emotion oder das langwierige Reden über jedes kleinste Detail des Problems ist nicht notwendig. Es genügt

schon, hier eine Metapher zu benutzen, nur den Zeh ins Wasser zu stecken. Wenn sich dann beim Ansehen des Filmes neue Aspekte zeigen, müssen diese wiederum bearbeitet werden. So kann es sein, dass zuvor große Wut vorhanden war, sich aber plötzlich ein ganz anderer Aspekt zeigt, wie z.B. Hilflosigkeit. Für diese Hilflosigkeit versucht man dann, Parallelen mit früheren Erfahrungen zu finden, denn je weiter zurück wir in den gemachten Erfahrungen gehen können, desto größer die Chance vollkommenen emotionalen Friedens, in diesem Fall von mangelndem Selbstwert, zu bekommen. Und so werden alle Aspekte nach und nach neutralisiert, bis die Klientin sich den Film anschauen kann, ohne dabei noch eine negative Emotion zu verspüren. Es ist wichtig, hierbei von einer Neutralisierung zu reden, weil die Erinnerung niemals ausgelöscht werden kann, sondern nur der emotionale Bezug. Und wenn man über etwas reden, nachdenken oder schreiben kann, ohne dabei negative Emotionen zu verspüren, dann ist die Arbeit getan.

Als nächstes wende ich das Reframing an, eine NLP-Technik (Neurolinguistisches Programmieren). Beim Reframing gibt man dem Klienten eine neue Sichtweise der Situation, die vorher nicht da gewesen ist, was bei den meisten Klienten einen Aha-Effekt auslöst und dem Gesamtbild der Auflösung sehr dienlich ist.

Nach ca. 1,5 Stunden ist die Sitzung abgeschlossen und die Klientin sieht wesentlich erleichtert und ruhiger aus. Ich gebe ihr noch auf den Weg, EFT jedes Mal anzuwenden, wenn sie eine negative Emotion verspürt.

Nach ein paar Tagen meldet sie sich noch einmal und bedankt sich für die einfühlsame und wirkungsvolle Hilfe. Sie sagt, dass sie wieder voller Elan zur Arbeit geht und sie meint, dass sich ihre Kolleginnen irgendwie verändert haben.



**Christa Graves**  
Psychologische  
Beraterin

[beratung@christagraves.com](mailto:beratung@christagraves.com)