

## Klopf-Anleitung

Therapeutin Sonja Sannert (rechts) zeigt wie man die Meridianpunkte mit den Fingerspitzen sanft beklopft



„Durch EFT fand ich mein seelisches Gleichgewicht“, sagt [Name]

Das  
mir tut  
gut

# „Das Klopfen machte mich wieder froh“

[Name] (37) litt unter depressiven Verstimmungen. Bis sie die EFT-Klopftechnik ausprobierte

**Protokoll:** Anni Völker **Fotos:** Gunnar Geller

Fast zwölf Jahre lang litt ich an depressiven Verstimmungen. Weder pflanzliche Präparate noch Sport oder Gespräche mit Freunden hatten mir bisher helfen können. Irgendwann erzählte mir eine Freundin von der EFT-Methode. Das Kürzel steht für „Emotional Freedom Techniques“. Die Idee dahinter: Jede Körperzelle speichert alle möglichen Empfindungen, freudige Ereignisse ebenso wie Angst, Verzweiflung oder Schmerzen. All diese Emotionen ver-

ursachen Blockaden in bestimmten Energiebahnen. Bei EFT würden durch sanftes Beklopfen von Meridianpunkten diese Blockaden gelöst.

Gespannt vereinbarte ich einen Termin bei EFT-Therapeutin Sonja Sannert. Durch gezielte Fragen kam sie schnell zum Kern meines Problems. Auf einer Skala von 1 bis 10 sollte ich einschätzen, wie stark ich meine Verstimmung empfand. Ich ordnete sie bei acht ein. Dann bat sie mich, einen Satz zu wiederholen: „Obwohl ich diese Verstimmungen habe, liebe und akzeptiere ich mich.“ „Das ist wichtig, um unbewusste Widerstände auszuräumen und das Problem zu überwinden“, erklärte sie.

Dann begann das Klopfen: Ich sollte jeweils siebenmal Punkte um die Augen, unter der Nase, unter dem Mund und am Schlüsselbein beklopfen und dabei nur noch das Problem wiederholen: „Meine Verstimmungen“. Anschließend horchte ich kurz in mich hinein. Und bewertete erneut die Intensität: sechs! Ich klopfte weiter und

änderte die Formulierungen, die mir Sonja Sannert vorgab. Wir näherten uns der eigentlichen Ursache meines Verdrusses –

ein Ereignis aus meiner Jugend. Ich begann sogar zu weinen. Dann aber, nach etwa 60 Minuten, schien sich in meinem Inneren etwas gelöst zu haben. Ich ging gestärkt nach Hause.

Es gab noch andere Ereignisse in meiner

Vergangenheit, die ich in den folgenden Sitzungen mit EFT loslassen konnte. Von meinen Verstimmungen bin ich befreit. Inzwischen hole ich mir auch vor stressigen Terminen im Berufs- und Privatleben Kraft über EFT. Und das Tollste: Heute kann ich es selbst bei mir anwenden. ●

**Beruf:** Erzieherin;  
**Motto:** Das Leben ist so, wie du es siehst;  
**Schwäche:** nicht Nein sagen können; ihre  
**Entdeckung:** EFT

## Wo gibt's Kurse?

[Name] geht zu Heilpraktikerin und EFT-Therapeutin Sonja Sannert in Hamburg (Tel: 04102 667867, [www.eft-allmende.de](http://www.eft-allmende.de)). Bundesweite EFT-Therapeuten: [www.eft-dach.org](http://www.eft-dach.org)