

# EFT für den Zappelphilip

---

Ich wollte euch schnell mal etwas berichten. Einige von euch wissen ja, dass ich in meiner Praxis mit Legasthenen Kindern als Legasthienetrainerin arbeite.

Vor kurzem waren zwei meiner Schüler dermaßen zappelig und unkonzentriert, dass ich mich entschied, in der jeweiligen Stunde keinen Unterricht zu machen sondern EFT.

Zuerst ein Junge von 12 Jahren. Schon in der Woche davor war er so neben sich, dass er seine Mutter vergessen hatte. Die wollte ihn abholen. Er aber lief zum Bus.

In dieser Stunde war es ihm nicht möglich, sich ruhig auf seinem Stuhl zu setzen. Alles an ihm war in Bewegung. Ich fragte ihn also, ob er Lust hätte, etwas anderes zu machen, nämlich zu klopfen.

Er ist sehr neugierig und so gingen wir hinüber in meinen Therapieraum. Ich erklärte ihm, wie das Klopfen funktioniert. Ich fragte ihn: "Wenn du so wie jetzt das Gefühl hast, dich ständig bewegen zu müssen, wo fühlst du das im Körper?"-Wer sich mit therapeutischen Methoden auskennt, wird im Folgenden also die Ansätze aus dem NLP erkennen. Ich erarbeitete mit ihm, wie sich dieses Zappelgefühl in ihm repräsentiert. Unter meiner Anleitung fand er heraus, wie groß das Gefühl ist, welche Form es hat, welche Farbe, wie es sich angefüllt wenn er darüber streicht (als wäre es ein Gegenstand in seinem Körper), ob es sich bewegt oder still ist und Ähnliches. Kinder finden oft kein passendes Wort für ihr Gefühl. Die bildhafte Darstellung erleichtert dann die Kontaktaufnahme zum Gefühl und auch das Einschätzen desselben.

Nun begannen wir, dieses Gefühl zu klopfen. Er startete mit dem Setupsatz: Auch wenn ich dieses Zappelgefühl in mir habe bin ich ein ganz toller Junge. Wir klopfen dann: "dieses Zappelgefühl", "dieses warme, große, pulsierende (wir nennen hier die verschiedenen Submodalitäten) Zappelgefühl" usw.

Natürlich ließ ich ihn zu Beginn einschätzen, wie stark dieses Gefühl ihn beim Lernen behindert. Auf einer Skala von 0-10 (10 ist ganz schlimm) wählte er die sieben. Ich habe ihn nicht gefragt, wie stark das Gefühl in ihm ist, zu dieser Frage haben Kinder oft keinen Bezugspunkt. Sie können aber genau angeben, ob ein Gefühl sie bei einer bestimmten Tätigkeit stört und wie stark.

Wir klopfen mehrere Runden der Grundtechnik (mit EFT-Neulingen nehme ich immer zuerst die Grundtechnik), setzten auch die Schlüsselbeinatmung ein, als es bei 5 nicht weiter ging und dann sagte er mit einem Mal: "Jetzt ist es fast weg!" (es war bei unter 1 aber nicht ganz 0). Dafür waren aber plötzlich seine Hände und seine Füße stark in Bewegung. Ich fragte ihn, ob er merkt was gerade passiert. Nein, diese Bewegungen wurden ihm erst bewusst, als ich ihn darauf hinwies. Er stellte dann fest, dass es sich um zwei getrennte Gefühle handelte. Das eine befand sich mehr im Oberkörper und den Armen, das andere Gefühl beschränkte sich auf die Beine und die Füße. Letzteres nannte er einen pulsierenden Regenbogen. Ich finde es immer wieder toll, wie Kinder ihre Gefühle beschreiben, wenn man sie anleitet eine bildliche Darstellung dazu zu finden. Mit dieser bildlichen Darstellung lässt sich dann auch sehr viel einfacher arbeiten.

Wir klopfen nun auch diese beiden Gefühle und nach insgesamt 45 min fühlte er sich leicht, ganz ruhig und-ganz ungewohnt. In der Tat haben viele Kinder keine bewusste Erfahrung mit innerer Ruhe

und sind von diesen Gefühlen sehr überrascht. Wir konnten also noch 10 min lesen und dies ging auch viel konzentrierter als vorher. In der Woche darauf konnte er leider nicht kommen (Grippaler Infekt), erzählte mir aber, dass er auch in den Tagen nach dem Klopfen ein sehr ruhiges Gefühl hatte. Wir werden also nach den Ferien herausarbeiten welche äußeren Reize ein erneutes Zappeln hervorrufen, denn auch diese lassen sich mit EFT reduzieren.

In der Stunde danach war ein zehnjähriges Mädchen bei mir, ebenfalls viel zu zappelig und unkonzentriert um wirklich üben zu können. Sie beschrieb mir ihr Gefühl als ein Strichmännchen, das in ihrem Kopf auf und abspringt.

Die Idee, dieses Strichmännchen zu beseitigen, fand sie gar nicht gut. Sie fürchtete, dann beim Hiphop-Tanzen nicht mehr richtig hüpfen zu können. Auf diesem Widerstand musste ich natürlich eingehen. Auch hier war die bildliche Darstellung des Gefühls sehr hilfreich für die Therapie. Ihr Strichmännchen wurde erst dick, verlor dann einen Arm, und am Schluss blieb nur der Kopf übrig. Den wollte sie unbedingt behalten, denn er sollte weiterhin die Umgebung nach Gefahren untersuchen und alles im Auge behalten. Gerade in dieser Sitzung war Kreativität gefragt. Viele Kinder, die sich schlecht konzentrieren und ständig die Gegend angucken, tun dies aus einem unbestimmten Gefühl der Gefahr heraus. Häufig ist dies in der Geburt entstanden. Dieses Geburtstrauma muss normalerweise gesondert behandelt werden. Leider lässt sich das nicht so leicht in die Unterrichtsstunde integrieren und in der Regel sind die Eltern darüber zu informieren. Es ist jedoch schon eine große Hilfe, wenn man es den Kindern ermöglichen kann, zumindest eine Zeit lang konzentriert zu sein. Die positive Funktion des Strichmännchens als Gefahrenwächter muss unbedingt beachtet werden! Ich nutze in diesem Fall eine für EFT adaptierte Version des 6-Step-Reframe aus dem NLP.

Wichtig beim EFT mit Kindern ist immer, den kindlichen Sprachgebrauch zu benutzen und die Kinder anzuregen ihre eigenen Worte zu finden. Alle Kinder, die bei mir im Legasthienetraining sind, bekommen einen Tappy-Bären von mir geschenkt. Schon in der ersten Stunde spreche ich mit ihnen über die Möglichkeit, bei Frust und Ängsten den Bären um Unterstützung zu bitten. Jeder Bär bekommt einen Namen und manchmal auch eine ganz persönliche Ausstattung. So hat ein Bär stets ein Schild wie ein Ritter bei sich, eine Bäarin trägt einen Hut mit bunten Bändern wie ein Burgfräulein und ein anderer Bär hat eine Schleife um den Hals. Natürlich sind die Bären in jeder Unterrichtsstunde dabei und manchmal, wenn ein Kind völlig blockiert ist, klopfen wir erstmal auf den Bären. Der Bär hilft auch wenn wir eine Zauberkreisübung machen (die findet ihr in meinem Buch: Mut und Stärke durch Fantasiereisen).

Herzliche Grüße aus Hamburg

Andrea Christiansen

[www.Andrea-Christiansen.de/WWW.EFT-Zentrum-Hamburg.de](http://www.Andrea-Christiansen.de/WWW.EFT-Zentrum-Hamburg.de)