

## **Wie funktioniert EFT? Erforschung der Mechanismen von Emotional Freedom Techniques**

MAY 15, 2024- DR. CRAIG WEINER, EFT TAPPING TRAINING INSTITUTE™  
ARTIKEL, EFT WISSENSCHAFT, EPIGENETIK, PLACEBOEFFEKT, STRESS,  
WAS IST EFT , EFT, EFT MECHANISMEN, EFT FORSCHUNG, EFT  
WISSENSCHAFT, EFT KLOPFEN, EMOTIONALE FREIHEIT TECHNIKEN, WIE  
FUNKTIONIERT EFT, WISSENSCHAFT VON EFT, WAS IST EFT

Jeder Practitioner, der Emotional Freedom Techniques (EFT) anwendet, steht unweigerlich vor zwei grundlegenden Fragen: Was ist EFT, und wie funktioniert es? Im Laufe der Zeit haben sich verschiedene Erklärungen herauskristallisiert, die von einer therapeutischen Technik zur Verringerung von Stress bis hin zu Theorien reichen, die neurobiologische Mechanismen und sogar subtile Energiesysteme des Körpers einbeziehen. In diesem Artikel werden wir uns mit einigen dieser Theorien, Mechanismen und Überlegungen befassen und dabei veröffentlichte Forschungsergebnisse und Erkenntnisse einbeziehen, um ein umfassendes Verständnis dafür zu entwickeln, wie EFT so sicher und effektiv zu wirken scheint.

In der November-Ausgabe 2018 des Explore Journal (1) stellt der Autor David Feinstein, PhD, mehrere Hypothesen auf, wie die Wirkmechanismen von EFT die Schnelligkeit und Wirksamkeit von EFT erklären könnten.

1. Das EFT/Akupunkturklopfen sendet regulierende Signale an Gehirnbereiche, die durch die imaginäre Expositionskomponente des Protokolls angeregt werden.
2. EFT-/Akupunkturprotokolle können mit ungewöhnlicher Effizienz ungünstige emotionale Lernprozesse an ihren neuronalen Grundlagen verändern.

1

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Dreilärchen 3 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

Jeder dieser Grundsätze erfordert einen genaueren Blick darauf, wie diese Prozesse ablaufen könnten, und hier sind einige Überlegungen zu den zugrunde liegenden Wirkmechanismen. Ich möchte David ausdrücklich für die umfangreiche Arbeit danken, die er veröffentlicht hat, um unser Verständnis auf der Basis der klinischen Forschungsarbeiten von vielen anderen Wissenschaftlern weltweit zu vertiefen.

### **Stimulation des primo-vaskulären Systems mit Auswirkungen auf das limbische System und darüber hinaus:**

Bei EFT werden bestimmte Akupunktur/Akupressurpunkte im Oberkörper innerhalb des primo-vaskulären Systems stimuliert. Dies ist ein neu entdecktes Mikrozirkulationssystem, das in Faszienstrukturen eingebettet ist. Es gibt Hinweise darauf, dass solche EFT-Klopfprotokolle ähnlich wie das Setzen von Nadeln an bestimmten Akupunkturpunkten zu einer Herunterregulierung des limbischen Systems zu führen scheinen. Laut Fang et al. (2) haben Studien von Hui (3) und Kollegen ergeben, dass die Stimulation spezifischer Akupunkturpunkte mit Nadeln deaktivierende Signale an die Amygdala, den Hippocampus und andere Gehirnregionen sendet, die mit Angst und Schmerz in Verbindung stehen. „Funktionelle MRT- und PET-Studien zur Akupunktur an häufig verwendeten Akupunkturpunkten haben beträchtliche regulierende Effekte auf das limbische System, den Paralimbus und subkortikale graue Strukturen gezeigt“, so Hui et al. (4). Es hat sich auch gezeigt, dass die Nadelstimulation solcher Punkte den Schmerz lindert, das Cortisol reduziert und andere positive neuroendokrine Eigenschaften hat.

Das Klopfen dieser Akupunkturpunkte erzeugt elektrische Signale über die mechanosensorische Übertragung, bei der Zellen einen mechanischen Reiz in elektrische Aktivität umwandeln. Einige dieser Punkte weisen einen geringeren elektrischen Widerstand und damit eine erhöhte elektrische Leitfähigkeit auf, mehr als benachbarte Punkte (4). Die Frage nach der Bedeutung der Verwendung spezifischer EFT-Klopfpunkte im Gegensatz

2

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Dreilärchen 3 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

zur Verwendung von „Scheinpunkten“ wurde in der Metaanalyse von Church et al. (5) aus dem Jahr 2018 erörtert, die darauf hinwies, „dass die Akupressurkomponente ein aktiver Bestandteil war und die Ergebnisse nicht nur auf Placebo, unspezifische Effekte einer Therapie oder nicht akupressurbezogene Komponenten zurückzuführen waren.“

### **Psychologische Exposition in Kombination mit der Deaktivierung des limbischen Systems durch Klopfstimulation:**

Während einer EFT-Sitzung ruft der Klient in der Regel ein beunruhigendes Gefühl ins Gedächtnis, erinnert sich an eine ungünstige Erinnerung oder stellt sich ein stresserzeugendes Szenario vor, um sich einer leichten psychologischen Belastung auszusetzen. Dies führt zu aktivierenden Erregungssignalen im Gehirn, die einen belastenden emotionalen Zustand und die damit verbundenen körperlichen Empfindungen auslösen. Gleichzeitig werden wiederholt gegenläufige, deaktivierende Signale an die Strukturen des limbischen Systems gesendet. Dies kann dazu führen, dass die Person den vorherigen Zustand wieder aufgreift, ohne eine verstärkte emotionale Reaktion zu erleben.

### **Veränderungen der neuronalen Erregung**

In weiteren Studien werden die möglichen neuronalen Mechanismen erforscht, durch die die Deaktivierung von Erregungszuständen mit EFT erfolgt. Funktionelle MRT-Tests haben einen gewissen Einblick in diese Überlegungen ermöglicht. 2019 verglichen Stapleton et al. (6) die fMRT-Bilder vor und nach einer EFT-Behandlung zur Verringerung des Heißhungers bei übergewichtigen Personen und bekräftigten damit die Annahme, dass das Klopfen von Akupunkturpunkten Signale aussenden kann, die die Gehirnaktivität direkt und gezielt beeinflussen. Zwischen dem ersten und dem zweiten Scan wurde ein erheblicher Abfall der Aktivierung des lateralen orbitofrontalen Kortex festgestellt, und auch im Gyrus temporalis superior wurde ein Rückgang festgestellt.

3

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Dreilärchen 3 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

Bei Erregungszuständen kann das EFT-Klopfen durchaus dazu dienen, überaktive Regionen herunterzuregulieren, aber in verschiedenen Situationen ist es auch notwendig, die neuronale Aktivität zu aktivieren und zu steigern. Magnetoenzephalographische Gehirnaufnahmen haben in einem Fall von Flugangst, bei dem EFT in einer einzigen Sitzung angewendet wurde, gezeigt, dass die Behandlung die Aktivität in limbischen und zerebellären Regionen, die an der Angstreaktion beteiligt sind, herunterreguliert, während sie die Aktivität in exekutiven Regionen, die limbische Reaktionen auf Stressreize vermitteln, erhöhte.(7)

Laut Feinstein (1) decken sich diese bildgebenden Studien, die zeigen, dass das Klopfen von Akupunkturpunkten das Erregungsniveau in den Gehirnbereichen verändert, die mit den anvisierten Problemen in Verbindung stehen, auch mit der klinischen Erfahrung. In den Protokollen der Energiepsychologie bringt der Klient Situationen in Erinnerung, die unerwünschte psychologische Reaktionen (wie Wut oder Angst) oder erwünschte Reaktionen (wie größeres Vertrauen) hervorrufen. Das Klopfen der Akupunkturpunkte scheint regulierende Signale an Gehirnregionen zu senden, die durch diese kurze Exposition aktiviert worden sind. Durch die Auswahl von Szenen, auf die der Klient während des Akupunkturklopfens seine Aufmerksamkeit richtet, kann der energiepsychologische Practitioner die regulierenden Signale mit erheblicher Präzision auf bestimmte Themen „zielen“. Dies stimmt mit der Hypothese überein, dass das Klopfen der Akupunkturpunkte regulierende Signale an Gehirnbereiche sendet, die durch die imaginäre Expositionskomponente des Protokolls aktiviert werden. Bildgebende Studien, die die Energiepsychologie unter zusätzlichen Bedingungen anwenden, sind im Gange und werden diese Annahme bestätigen oder widerlegen.

## **Neuroplastizität und die Neugestaltung des tiefen emotionalen Lernens:**

4

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Dreilärchen 3 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)

Seit vielen Jahren stellt sich die Frage, ob tief verankerte emotionale Lernprozesse aktualisiert oder verändert werden können. Studien, bei denen Techniken wie die funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRI) eingesetzt wurden, deuten darauf hin, dass EFT die Aktivität in Gehirnregionen verändern kann, die mit der Verarbeitung und Regulierung von Emotionen in Verbindung stehen, und stützen daher die Hypothese, dass EFT neuroplastische Veränderungen fördert und die neuronalen Bahnen, die mit emotionalen Reaktionen und der Stressregulierung zusammenhängen, neu verknüpft. Naders Arbeit über die neuroplastische Kapazität des Gehirns, definiert als die Fähigkeit des Gehirns, synaptische Verbindungen zu bilden und neu zu organisieren, insbesondere als Reaktion auf Lernen oder Erfahrung, legte den Grundstein für das Verständnis, dass das Gehirn „neu vernetzt“ werden und neue Reaktionen lernen kann. In Feinsteins Arbeit (1) heißt es: „Spätere Studien mit menschlichen Probanden ergaben, dass die gefühlsmäßige Komponente des Angstgedächtnisses neutralisiert werden konnte, ohne die eigentliche Erinnerung an das bedrohliche Ereignis zu verändern“. Von besonderer Bedeutung für die Psychotherapie waren Experimente, bei denen Erfahrungen hervorgerufen wurden, die den Erwartungen oder Vorhersagen des alten Lernens deutlich widersprachen.

## **Rekonsolidierung des Gedächtnisses**

Nach der Theorie der Rekonsolidierung des Gedächtnisses geraten Menschen, die sich in einem Umfeld befinden, in dem sie gefahrlos emotional aufgeladene oder traumatische Erinnerungen abrufen können, wie z.B. während einer EFT-Sitzung, in einen Zustand der Instabilität, der sie anfällig für Veränderungen und „Aktualisierungen“ macht. Das emotionale Lernen ist die Information, die aus der eigentlichen Erinnerung gewonnen wird, d.h. das gefühlte Empfinden (Felt Sense) und die Entscheidungen oder Überzeugungen, die aus den Details des Ereignisses entstehen. Durch die Verknüpfung von Abrufen belastender Erinnerungen mit dem Klopfen von Akupunkturpunkten in Verbindung mit bestimmten

5

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Dreilärchen 3 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

verbalisierten Sätzen kann EFT den Rekonsolidierungsprozess unterbrechen, was zur Reorganisation von „maladaptiven Gedächtnisnetzwerken“ führt und neue neuronale Bahnen bildet, die dann in das Gedächtnissystem integriert werden und die Reaktionen und Zukunftsaussichten einer Person beeinflussen können.

Bruce Ecker schreibt in seinem Buch *Unlocking the Emotional the Emotional Brain*: „Die Gedächtnisforschung hat festgestellt, dass von starken Emotionen begleitete Lernerfahrungen neuronale Schaltkreise im subkortikalen impliziten Gedächtnis bilden, die außerordentlich langlebig sind und in der Regel ein Leben lang halten.“ Diese belastenden emotionalen Erinnerungen „wandeln die Vergangenheit in eine Erwartung für die Zukunft um, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.“

Dieser Vorgang, bei dem ein überholter Lernprozess umgewandelt werden kann, während er aktiviert wird, so dass neue, aktualisierte neuronale Bahnen entstehen, die dann in das Gedächtnissystem integriert werden und frühere, eher einschränkende Ansichten über sich selbst und die Welt um sie herum ersetzen, wird als Gedächtnis-Rekonsolidierung bezeichnet. Wenn das Konzept der Rekonsolidierung des Gedächtnisses so funktioniert, wie es von Feinsein und anderen angenommen wurde, dann kann EFT die Art und Weise verändern, „wie Erinnerungen gebildet, gespeichert, abgerufen, modifiziert, aktualisiert und verwendet werden“ (Alberini und LeDoux). Es hat sich auch gezeigt, dass die Rekonsolidierung des Gedächtnisses dauerhafter ist als das Extinktionstraining, das die Grundlage für Expositionstherapien bildet.

### **Theorie der Amygdala-Desensibilisierung und Gegenkonditionierung:**

Eine weitere Theorie hinter der Wirksamkeit von EFTs besagt, dass es durch Desensibilisierung der Amygdala und anschließender Gegenkonditionierung von Stressreaktionen wirkt. Ein hohes Maß an Stress kann das Volumen der Amygdala zunächst vergrößern, aber

6

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Dreilärchen 3 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

chronischer Stress kann zu einem geringeren Volumen führen. Die Amygdala ist an der Emotionsregulation, der Gesichtserkennung und der Verarbeitung von Emotionen beteiligt. Studien haben gezeigt, dass größere Volumen der Amygdala mit Verhaltensstörungen wie Ängstlichkeit, Depression und Angstzuständen in Verbindung stehen. Eine Desensibilisierung der Amygdala kann auftreten, wenn die Amygdala durch Erfahrung lernt, dass etwas nicht gefährlich ist. In mehreren Studien wurde eine statistisch signifikante Verringerung der Angstreaktion nachgewiesen, z. B. bei Phobien wie der Angst vor Insekten und der Flugangst, was darauf hindeutet, dass dieser Mechanismus zum Tragen kommen könnte.

Bei der Gegenkonditionierung wird eine unerwünschte Reaktion oder ein unerwünschtes Verhalten durch ein wünschenswertes ersetzt. Dies ist oft ein typisches Ergebnis von EFT. Bei diesem Prozess wird das unerwünschte Verhalten oder die unerwünschte Reaktion therapeutisch mit einem neutralen oder positiven Reiz verbunden, um eine neue Assoziation zu schaffen und so eine therapeutische Neuerschaltung des Gehirns zu bewirken. In der EFT-Sprache spricht man von einer kognitiven Veränderung, die eintritt, wenn ein Klient eine neue, aktualisierte Sichtweise darüber erlangt, warum er sich als Kind ungeliebt gefühlt hat, was dazu führt, dass er als Erwachsener nicht um Unterstützung bitten kann, weil er sich ungeliebt fühlt. Ziel der Gegenkonditionierung ist es, die Art und Weise zu verändern, wie eine Person fühlt oder reagiert, wenn sie mit bestimmten Dingen in ihrem aktuellen Leben konfrontiert wird. Gegenkonditionierung wird in der kognitiven Verhaltenstherapie häufig zur Behandlung von Phobien, Angststörungen, Zwangsstörungen und Sucht eingesetzt, um neue positive Assoziationen zu schaffen.

## **Der Placebo-Effekt, therapeutische Beziehungen und EFT:**

Der Placebo-Effekt wird zwar oft übersehen, kann aber erheblich zur Wirksamkeit von EFT-Interventionen beitragen. Der Placebo-Effekt ist die Wirkung von Überzeugungen auf den Körper. Dies kann zu einer

7

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Dreilärchen 3 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)





*...besser lernen mit ABA/VB*

Verringerung des Schmerzempfindens und einer Steigerung des Wohlbefindens führen. Die Forschung zeigt, dass die Erwartung einer Besserung die Ausschüttung von Endorphinen, Dopamin und anderen Neurotransmittern, die mit Freude, Bestätigung und Schmerzlinderung verbunden sind, aktivieren kann. Jüngste Forschungen haben die Wirksamkeit von Placebos bei der Förderung von Heilungsergebnissen hervorgehoben, selbst wenn sich die Teilnehmer bewusst sind, dass sie ein Placebo erhalten. Während die Rolle des Placebos für die Wirksamkeit von EFT noch unbekannt ist, haben laufende Auflösungsstudien gezeigt, dass die Stimulation alternativer Punkte nicht die gleichen wirksamen Ergebnisse erzielt, wie die in den Standard-EFT-Protokollen verwendeten.

EFT kann zwar eigenständig als neuroregulierende Maßnahme angewandt werden, wird aber in der Regel in einem therapeutischen Kontext mit einer Person und einem Practitioner angewandt. Im letzteren Fall kann die therapeutische Beziehung einen mitfühlenden, geschickten Practitioner bieten, der natürlich ein Gefühl der Sicherheit vermitteln kann, was die erzielten Ergebnisse durchaus positiv beeinflussen kann. Laut [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) haben mehrere Studien gezeigt, dass die Beziehung zwischen Patient und Fachperson ein wesentlicher Bestandteil psychologischer und physischer Behandlungen ist und zum Placebo-Effekt beiträgt, dessen Ausmaß in der klinischen Forschung mit EFT nicht gemessen wurde.

## **Polyvagal Theorie und die Regulation des autonomen Nervensystems:**

Die von Dr. Stephen Porges ausgearbeitete Polyvagal-Theorie, die in seinem Buch Die Polyvagal-Theorie - Neurophysiologische Grundlagen von Emotionen, Bindung, Kommunikation und Selbstregulierung beschrieben wird, bietet Einblicke in die physiologischen Auswirkungen von EFT auf das autonome Nervensystem (ANS). Es beschreibt ein neuronales System zwischen Gehirn und Körper, das die Kampf-Flucht- Erstarrungsreaktionen des autonomen Nervensystems steuert (und auch andere Systeme wie

8

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Dreilärchen 3 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)





*...besser lernen mit ABA/VB*

das neuroendokrine System, das Herz-Kreislauf-System und das Verdauungssystem beeinflusst), was sich dramatisch auf die Fähigkeit eines Menschen auswirken kann, Handlungen und Gedanken bewusst zu wählen. EFT kann die Regulierung des ANS fördern und den Menschen von einem Zustand der sympathischen Erregung zu einer parasympathischen „ventral-vagalen“ Dominanz bringen. Durch die Beeinflussung des Vagusnervs und die Förderung der physiologischen Entspannung kann EFT die emotionale Regulierung und Resilienz erleichtern. Autonome Reaktionen auf auslösende Situationen, die oft mit früheren traumatischen Erfahrungen verbunden sind, können eine automatische sympathische Kampf- oder Fluchtreaktion oder bei anderen als bedrohlich empfundenen Erfahrungen eine dorsal-vagale Shutdown- oder Freeze-Reaktion auslösen. Durch sanfte, traumabewusste Praktiken kann eine Person eine aktualisierte Reaktion auf ehemals angstausslösende Reize erlernen und einen leichteren Zugang zu einer neuroregulierten Reaktion auf verschiedene Stresssituationen im Leben haben.

Die von Dr. Stephen Porges ausgearbeitete Polyvagal-Theorie, die in seinem Buch Die Polyvagal-Theorie - Neurophysiologische Grundlagen von Emotionen, Bindung, Kommunikation und Selbstregulierung beschrieben wird, bietet Einblicke in die physiologischen Auswirkungen von EFT auf das autonome Nervensystem (ANS). Es beschreibt ein neuronales System zwischen Gehirn und Körper, das die Kampf-Flucht- Erstarrungsreaktionen des autonomen Nervensystems steuert (und auch andere Systeme wie das neuroendokrine System, das Herz-Kreislauf-System und das Verdauungssystem beeinflusst), was sich dramatisch auf die Fähigkeit eines Menschen auswirken kann, Handlungen und Gedanken bewusst zu wählen. EFT kann die Regulierung des ANS fördern und den Menschen von einem Zustand der sympathischen Erregung zu einer parasympathischen „ventral-vagalen“ Dominanz bringen. Durch die Beeinflussung des Vagusnervs und die Förderung der physiologischen Entspannung kann EFT die emotionale Regulierung und Resilienz erleichtern. Autonome Reaktionen auf auslösende Situationen, die oft mit früheren traumatischen Erfahrungen verbunden sind, können eine automatische sympathische

9

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Dreilärchen 3 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

Kampf- oder Fluchtreaktion oder bei anderen als bedrohlich empfundenen Erfahrungen eine dorsal-vagale Shutdown- oder Freeze-Reaktion auslösen. Durch sanfte, traumabewusste Praktiken kann eine Person eine aktualisierte Reaktion auf ehemals angstausslösende Reize erlernen und einen leichteren Zugang zu einer neuroregulierten Reaktion auf verschiedene Stresssituationen im Leben haben.

Ein gesundes parasympathisches Nervensystem mit starken Reaktionen des Vagusnervs in Stresssituationen unterstützt eine bessere emotionale und körperliche Gesundheit. Eine Möglichkeit, diese Fähigkeit zu messen, ist ein erhöhtes Niveau der Herzfrequenzvariabilität (HRV) und der Herzkohärenz (HC). Studien haben auch positive Auswirkungen von EFT auf HRV und HC gezeigt. Eine erhöhte Herzfrequenzvariabilität ist in der Regel ein Beweis dafür, dass sich der Körper an viele Arten von Veränderungen anpassen kann. Menschen mit einer hohen Herzfrequenzvariabilität sind in der Regel weniger gestresst und glücklicher.

In einer Studie von Bach, Groesbeck et al. (10) aus dem Jahr 2019 wurden „positive Trends bei der HRV und der HC beobachtet, und die Verbesserungen blieben bei der Folgebewertung erhalten, was darauf hindeutet, dass EFT sowohl positive Auswirkungen auf die Gesundheit als auch auf das psychische Wohlbefinden hat.“

**Zu den weiteren Überlegungen, die während einer EFT-Sitzung mit einem Praktiker angestellt werden können, gehören auch:**

**Zwischenmenschliche Neurobiologie, Koregulation und soziale Bindungssysteme (SES):**

EFT kann, besonders wenn es in einem therapeutischen Kontext angewandt wird, die sozialen Bindungssysteme aktivieren, wie Porges beschreibt. Nach der Polyvagaltheorie arbeitet das SES mit dem Sympathikus und dem Parasympathikus zusammen, um die

10

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Dreilärchen 3 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

physiologischen Funktionen zu regulieren, und bietet dem Einzelnen eine Mischung aus neurophysiologischen Bedingungen, die sowohl eine Aktivierung als auch eine Beruhigung beinhalten und ihm helfen, sich sozial zu engagieren. Das System des sozialen Engagements wird aktiviert, wenn Menschen sich sicher fühlen, und es erleichtert die Verbindung mit anderen. Dies wiederum fördert die Co-Regulation zwischen Individuen. Davon spricht man, wenn zwei Personen in der Gegenwart des anderen ein unterstützendes, mitfühlendes Umfeld schaffen und dadurch besser in der Lage sind, ihre Emotionen und Verhaltensweisen zu steuern. Die Co-Regulation kann Menschen dabei helfen, interne Sinneseindrücke oder externe Situationen zu erleichtern und zu handhaben. Diese Betonung der zwischenmenschlichen Verbindung und Einstimmung kann die Wirksamkeit von EFT bei der Förderung von emotionaler Gesundheit und zwischenmenschlichen Beziehungen erhöhen.

### **Epigenetik und Ausprägung von Genen:**

Studien haben gezeigt, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen, einschließlich EFT, die Ausprägung von Genen modulieren können, die an Entzündungen, Immunfunktionen und Stressreaktionswegen beteiligt sind. Diese Forschungsergebnisse unterstreichen die potenzielle Rolle von EFT bei der Förderung der zellulären Resilienz und Gesundheit durch epigenetische Mechanismen.

Jüngste Veröffentlichungen deuten darauf hin, dass EFT die Genexpression und die epigenetische Regulation beeinflussen kann, was eine molekulare Grundlage für einige der physiologischen therapeutischen Wirkungen darstellt. In klinischen Studien wurde eine Vielzahl von körperlichen Veränderungen festgestellt, darunter verringerte Cortisolwerte, erhöhte Marker des Immunsystems (IgA), verringerter Blutdruck usw. (11)

Im Jahr 2016 fanden Church et al. (12) nach 10 EFT-Sitzungen mit Veteranen, die eine PTBS hatten, „eine signifikante differentielle Expression von 6 Genen ( $P < .05$ ) beim Vergleich der Expressionsniveaus

11

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Dreilärchen 3 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

vor und nach der Interventionsperiode bei den Teilnehmern, die EFT erhielten.“

Darüber hinaus wurde 2016 in einer Studie von Maharaj (13), in der epigenetische Veränderungen in der Speichel-MRNA gemessen wurden, berichtet, dass „eine differentielle Expression zwischen EFT und der Kontrollgruppe bei zahlreichen Genen festgestellt wurde, die für die allgemeine Gesundheit von Bedeutung sind ( $p < 0,05$ ). Darüber hinaus zeigte sich, dass die in dieser Studie unterschiedlich ausgeprägten Gene mit der Immunität, mit entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Prozessen sowie mit neuronalen Prozessen im Gehirn in Verbindung stehen. Zehn der 72 unterschiedlich exprimierten Gene wurden als vielversprechende Ziele für die weiterführende Forschung identifiziert.“

### **Zusammenfassung:**

Bei der Untersuchung der verschiedenen Theorien und Perspektiven, die sich mit EFT befassen, wird deutlich, dass die Wirksamkeit von EFT möglicherweise auf einer Kombination von neurobiologischen, psychologischen und sozialen Faktoren beruht. Indem wir diese Erkenntnisse in die Praxis einfließen lassen und uns weiterhin an interdisziplinärer Zusammenarbeit und Forschung beteiligen, können wir unser Verständnis der Funktionsweise von EFT weiter verfeinern und seine therapeutische Wirksamkeit zum Nutzen von Einzelpersonen und Gemeinschaften weltweit optimieren.

### **Ressourcen:**

1. Feinstein, D, Energy psychology: Efficacy, speed, mechanisms, EXPLORE: The Journal of Science and Healing, Elsevier, Nov. 15, 2018

12

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Dreilärchen 3 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)

2. Fang J, Jin Z, Wang Y, et al.. The salient characteristics of the central effects of acupuncture needling: Limbic–paralimbic–neocortical network modulation. *Hum Brain Mapp.*
3. Hui KK, Liu J, Makris N, et al.. Acupuncture modulates the limbic system and subcortical gray structures of the human brain: Evidence from fMRI studies in normal subjects. *Hum Brain Mapp.* 2000;9(1):13–25
4. Hui KK, Liu J, Marina O, et al.. The integrated response of the human cerebro-cerebellar and limbic systems to acupuncture stimulation at ST 36 as evidenced by fMRI. *Neuroimage.* 2005;27(3):479–496
5. Church, D., Stapleton, P., Yang, A, Gallo, F., Is Tapping on Acupuncture Points an Active Ingredient in Emotional Freedom Techniques? A Systematic Review and Meta-analysis of Comparative Studies. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, Vol. 206, No. 10, October 2018
6. Stapleton, P. B., Trude, R., Mackintosh, G., Sparenburg, E., Sabot, D., & Carter, B. (2019). Online delivery of emotional freedom techniques in the treatment of food cravings and weight management: a randomised controlled trial. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 4(4).
7. Di Rienzo, F., Saruco, E., Church, D., Daligault, S., Delpuech, C., Gurret, J. M., ... & Guillot, A. (2019). Neuropsychological correlates of an energy psychology intervention on flight phobia: a MEG single-case study.
8. Pedreira, M. E., Pérez-Cuesta, L. M., & Maldonado, H. (2004). Mismatch between what is expected and what actually occurs triggers memory reconsolidation or extinction. *Learning & memory*, 11(5), 579-585.
9. *Unlocking the Emotional Brain*, by Bruce Ecker, Robin Ticic, Laurel Hulley, Routledge Publishing, 2012.
10. Bach D, Groesbeck G, Stapleton P, Sims R, Blickheuser K, Church D. Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health. *J Evid Based Integr Med.* 2019 Jan-Dec;24:2515690X18823691. doi:

10.1177/2515690X18823691. PMID: 30777453; PMCID: PMC6381429.

11. Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (2019). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health. *Journal of evidence-based integrative medicine*, 24, 2515690X18823691. <https://doi.org/10.1177/2515690X18823691>
12. Church, D., Yount, G., Rachlin, K., Fox, L., & Nelms, J. (2016). Epigenetic effects of PTSD remediation in veterans using Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques): A randomized controlled pilot study. *American Journal of Health Promotion*, 1-11. doi:10.1177/0890117116661154
13. Maharaj, M. E. (2016). Differential gene expression after Emotional Freedom Techniques (EFT) treatment: A novel pilot protocol for salivary mRNA assessment. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 8(1), 17-32. doi:10.9769/EPJ.2016.8.1.MM

**Link zum Original Artikel:** <https://www.efttappingtraining.com/eft-article/how-does-eft-work-exploring-the-mechanisms-of-emotional-freedom-techniques/>

Herzlichen Dank an Dr. Craig Weiner für die Erlaubnis den Text ins Deutsche zu übersetzen und auf der Melody Learning Center Webseite zu posten.

Verantwortlich der Übersetzung aus dem Englischen ins Deutsche: Silke Johnson.