Barbara Miller

Barbara Miller ist Ärztin, spezialisiert auf ganzheitliche Medizin. Seit Jahren befasst sie sich mit der Auswirkung von pflanzlicher Rohkost auf die Gesundheit. Weitere Tätigkeitsschwerpunkte sind Energetische Therapien und die Arbeit mit effektiven Mikroorganismen. Physikstudium und frühere Tätigkeit in der Chirurgie helfen immer wieder, Probleme nicht ausschließlich aus der Sicht des „Alternativmediziners" zu sehen. Sie hat eine Privatpraxis in Berlin, leitet das Institut für Ganzheitliche Medizin am Koenigssee, das Workshops und Vorträge anbietet, und ist Geschäftsführerin des veganen Restaurants La Mano Verde.

„Schulmedizin ist häufig eine Symptommedizin – es werden nur die Symptome, nicht die Ursachen behandelt. Bluthochdruck nur mit Medikamenten zu senken, ist, als ob Sie das blinkende rote Warnlämpchen des Ölstandes Ihres Autos nervt und Sie es herausschrauben....Wenn man aber die Ursache beseitigt, geht das Lämpchen von alleine aus. Das gilt für sehr viele zivilisatorische Erkrankungen. Mit meiner Medizin versuche ich, den Krankheiten auf den Grund zu gehen und echte Heilung, wo möglich, herbeizuführen."

Punkte auf der Haut:

Schaltknöpfe unseres Unterbewusstseins?

Es war noch am Anfang meiner Ausbildung in der Plastischen Chirurgie. Ich besuchte Philadelphia, um an einer medizinischen Konferenz teilzunehmen, und übernachtete in einem Bed and Breakfast auf dem Land während des wunderschönen Indian Summer, wenn sich die Wälder in Wogen von Gold, Orange und Bronze über die Hügel ergießen.

Beim Plaudern über selbstgebackene Muffins zum Frühstück mit dem Besitzer, einem Bildhauer, dessen Skulpturen sowohl Haus als auch Garten mit Kreuzungen zwischen Lebewesen und Abstraktion erfüllten, erfuhr ich von dieser verrückten Sache. Ich hatte erzählt, dass ich nebenbei verschiedene alternative Therapiemethoden studiere – Homöopathie und Akupunktur.

Der Künstler erzählte daraufhin von einer Gruppe von Therapeuten in Kalifornien, geleitet von Gary Craig, die mit dem Beklopfen von Akupunkturpunkten mit Fingern, also ohne Nadeln, in einer Sitzung häufig lebenslange Phobien oder Flashbacks und Albträume nach schockartigen Erlebnissen heilen konnten. „Yeah, sure", dachte ich insgeheim und verhalf mir zu einem weiteren Donut (zwischenzeitlich habe ich meine Diät etwas umgestellt, falls Sie meinen letzten Beitrag gelesen haben sollten).

So absurd die Geschichte klang – in den nächsten Wochen poppte sie zu den unpassendsten Momenten in meiner Aufmerksamkeit wieder hoch, und eine kleine Stimme piesackte: „Was ist, wenn das wahr ist? Und du läufst einfach daran vorbei?!?"

Fast mehr aus Genervtheit und dem Wunsch, die Sache endlich abhaken zu können, als aus wissenschaftlicher Neugierde rief ich den Pensionsbesitzer in Pennsylvania an und bat ihn nochmals um Namen, um die Sache dann (es war gegen Ende der Neunziger) etwas umständlich im präkambrischen Internet zu recherchieren.

Die darauffolgende Nacht war die erste in meinem Leben, die ich bis zum Morgengrauen vor dem Computer verbrachte. Ich las über Behandlungsfälle und deren

Verläufe unter dieser merkwürdigen Therapie und hatte das Gefühl, ein neues Universum in der Medizin tat sich vor mir auf. Gary Craig, ein Elektrotechniker, hatte bei Roger Callahan TFT – Thought Field Therapy – gelernt.

Callahan, ein Psychotherapeut, hatte in den Achtzigern durch Zufall entdeckt, dass die Stimulierung von Akupunkturpunkten sich auf die Psyche auswirken konnte. Er hatte – ebenfalls – eine Nacht mit dem Studium der Akupunktur durchwacht, dann am nächsten Morgen eine Patientin mit Wasserphobie behandelt, in deren Fall er einfach nicht weiterkam.

Sie hatte solche Angst vor dem Element selber, aber auch vor dem Geräusch fließenden oder tropfenden Wassers und sogar Bildern davon, dass selbst Waschen mit Kleinstmengen im Waschbecken zu einer Tortur wurde. Aus einer Eingebung heraus, mitten im Gespräch über ihre Ängste, beugte er sich nach vorne und beklopfte mit der Fingerspitze eine Stelle unter ihrem Auge – den Magen 1 Punkt, den er in der Nacht zuvor studiert hatte. Er erinnerte sich, dass dieser Punkt unter anderem auch etwas mit Angst zu tun hatte.

Die Patientin, just in diesem Moment durch die Erzählung in einem reellen Angstzustand, schaute ihn verdutzt an und rief: „Es ist weg!" Bevor er fragen konnte, was weg war, rannte sie aus der Praxis ins Freie zum Pool, kniete am Rand und warf sich übermütig Wasser ins Gesicht. Er stürzte hinterher, sah sich bereits vor Gericht zu millionenhohen Schadensersatzzahlungen verurteilt und versuchte, sie vom Wasser wegzuziehen. Sie lachte und weinte gleichzeitig und wiederholte immer wieder: „Die Angst ist weg – was haben Sie bloß gemacht?"

Callahan arbeitete jahrelang an seiner neuen Therapie, die – wen wundert's – von schulmedizinischen Kollegen verunglimpft und abgelehnt wurde und deren Kurse damals eher von Laien als von Kollegen belegt wurden. Gary Craig war einer dieser Menschen. In den Jahren danach vereinfachte er die komplizierten Punktkombinationen und integrierte weitere therapeutische Ideen und nannte sein System EFT – Emotional Freedom Technique. Der markanteste Unterschied zu TFT war aber wohl der Preis.
Während die Kurse bei Callahan $ 100.000 kosteten, wollte Craig, zu diesem Zeitpunkt bereits wohlhabend, diese Methoden nur möglichst bekannt machen. Der Lehrgang mit 18 VHS-Kassetten voller Unterrichtsmaterial kostete $ 189. Ich hatte in meinem Leben bereits so viel Geld ausgegeben für Dinge, die sich zu gut anhörten, um wahr zu sein und sich als Pleiten herausstellten, auf zweihundert Dollar kam es jetzt nun wirklich nicht mehr an und ich drückte am frühen Morgen auf den Bestellknopf.
Als die Sendung aus USA endlich ankam, folgte eine weitere durchwachte Nacht, dieses Mal vor dem Fernseher. Am Morgen dann, aufgeregt und wacher als nach achtstündigem Schlaf, stürzte ich zum Dienst, mein erstes „Opfer" bereits fest im Visier...

Barbara Miller

Fortsetzung im nächsten Heft

Bücher:

Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe, von Michael Bohne (2011)
ISBN-10: 389670737X
Energetische Psychologie, von Fred P. Gallo und Sabine Koch
ISBN-10: 3932098757

Webseiten:

www.emofree.com
Wissenschaftliche Studien, teilweise ins Deutsche übersetzt:
http://www.eft-info.com/text-bibliothek/eft--forschung/index.php

Barbara Miller ist Ärztin, spezialisiert auf ganzheitliche Medizin. Seit Jahren befasst sie sich mit der Auswirkung von pflanzlicher Rohkost auf die Gesundheit. Weitere Tätigkeitsschwerpunkte sind Energetische Therapien und die Arbeit mit effektiven Mikroorganismen. Physikstudium und frühere Tätigkeit in der Chirurgie helfen immer wieder, Probleme nicht ausschließlich aus der Sicht des „Alternativmediziners" zu sehen. Sie hat eine Privatpraxis in Berlin, leitet das Institut für Ganzheitliche Medizin am Koenigssee, das Workshops und Vorträge anbietet, und ist Geschäftsführerin des veganen Restaurants La Mano Verde.

„Schulmedizin ist häufig eine Symptommedizin – es werden nur die Symptome, nicht die Ursachen behandelt. Bluthochdruck nur mit Medikamenten zu senken, ist, als ob Sie das blinkende rote Warnlämpchen des Ölstandes Ihres Autos nervt und Sie es herausschrauben....Wenn man aber die Ursache beseitigt, geht das Lämpchen von alleine aus. Das gilt für sehr viele zivilisatorische Erkrankungen. Mit meiner Medizin versuche ich, den Krankheiten auf den Grund zu gehen und echte Heilung, wo möglich, herbeizuführen."

Punkte auf der Haut:

Schaltknöpfe unseres Unterbewusstseins?

II . Teil, Fortsetzung aus Sommer 2013

Meine Vorgesetzte, eine brillante Chirurgin, hatte mich am ersten Tag mit den bemerkenswerten Worten empfangen: „Ihr Ziel sollte sein, besser, schneller und schöner zu nähen und zu operieren als ich. Ich unterstütze Sie darin in jeder Hinsicht." Was sie auch tat. Ich verdanke ihr unendlich viel. Sie war kompromisslos logisch und schonungslos ehrlich. Und litt an einer übermäßigen Höhenangst. Selbst für ein Stockwerk nahm sie den Aufzug – das Treppenauge machte ihr eine Heidenangst. Wenn sie im vierten Stock unseres Klinikneubaus konsiliarisch Patienten einer anderen Abteilung besuchen sollte, blieb sie im Flur dicht an der Wand mit den Zimmertüren. Die gesamte gegenüberliegende Wand bestand aus Glas, unterbrochen durch Glastüren, die auf kleine Balkone zum überdachten, tagesbelichteten Innenhof herausführten. Zur Station auf der gegenüberliegenden Seite des Innenhofes gelangte man über einen schmalen Korridor, der beidseits eingeglast war – links zum Innenhof, rechts zur Straße – hier war man über den Bäumen. Lieber machte sie einen zehnmal längeren Umweg über das Hauptgebäude, als diese Abkürzung zu nehmen. Mein Vorschlag, ihre Höhenangst „weg zu klopfen", wurde empört als „Voodoo" abgetan.

Ich ließ nicht locker, bettelte und nervte und schließlich, um mich endlich loszuwerden, gewährte sie mir 15 Minuten, fast nonstop unterbrochen durch Stöhnen, zum Himmel Aufsehen, Fragen: „Wie lange dauert dieser Quatsch noch?". Wenn man eine Sache sicher sagen kann, dann diese: es war hier nicht der Glaube, also der berühmte Placebo-Effekt, im Spiel.

Ich arbeitete mich, so schnell ich konnte, durch die Abfolge der zu stimulierenden Punkte, versuchte mir Affirmationen auszudenken, die sie mir nachsprechen sollte zum Thema Höhenangst, ohne sie dabei durch ungeschickte Formulierungen noch mehr auf die Barrikaden zu bringen, während ich betete, dass sie mir nicht mittendrin davonlaufen würde. Für meinen ersten Fall hatte ich mir gleich ausgerechnet das Mutterschiff als Angriffsziel ausgesucht.

Nach der Viertelstunde sprang sie ungeduldig auf, um endlich wieder OP--Berichte diktieren zu können. „Nicht so schnell", sagte ich „wir müssen das noch austesten."

Also fuhren wir in den vierten Stock hoch, und ich bat sie, auf die Glaswand vor uns zuzulaufen. Sie sollte stehenbleiben, sobald die geringste Angst in ihr hochstieg. Nun wurde sie selber neugierig – ging langsam auf die erste Glastür eines Balkons zu, blieb etwa zwei Meter davor wie angewurzelt stehen. Ich klopfte kurz ein paar Punkte ab – Schläfe, Augenbraue, an der Handkante. Dann machte sie den nächsten Schritt

und den übernächsten – fast in Zeitlupe griff ihre Hand vorsichtig nach der Klinke. Wie hypnotisiert öffnete sie die Tür und trat über die Schwelle auf den winzigen Balkon, ich wie ein Schatten neben ihr, um einzugreifen, falls sich die Geschehnisse überschlagen sollten – wir waren schließlich im vierten Stock auf einem handtuchgroßen Balkon. Geradeausschauend fasste sie links und rechts ans Geländer, holte tief Luft und schaute nach unten – direkt, senkrecht nach unten. Ich hielt schon seit zwei Minuten die Luft an, aber jetzt konnte ich die Spannung nicht mehr ertragen – ihr Gesicht zeigte keinerlei Regung.

Es platzte aus mir heraus: „UND?? Was spüren Sie?"

Vollkommen ungläubig sagte sie leise: „Nichts, gar nichts!" Sie hob den Kopf, schaute zur gegenüberliegenden Seite des Innenhofes, dann wieder herunter – dieses Mal waren ihre Bewegungen schneller, gezielter. Dann drehte sie sich abrupt um, betrat den Gang, ging zwei Balkone weiter, riss die Tür auf, trat hinaus und schaute wieder hinunter. Ich hinterher.

Wieder zurück in den Gang, im Eilschritt bis zum Ende, wo der schmale Glaskorridor begann – ich ihr auf den Fersen – so hörte ich, wie sie leise zu sich sagte, bevor sie in den Flur einbog: „Das ist jetzt der Härtetest". Sie rannte förmlich die gesamte Länge, ca. 20 Meter, zuerst in der Mitte, dann zunehmend im Zickzack – wie eine Billardkugel zwischen den Glaswänden auf beiden Seiten, kam auf der anderen Seite an, atemlos. Drehte sich zu mir um und sagte, immer noch mit diesem ungläubigen Ton: „Es ist wirklich weg!"

In den dreißig Jahren, seit Roger Callahan diese Methode ins Leben gerufen hat, wurden unzählige Therapeuten ausgebildet. Es gibt eine lange Liste davon abgeleiteter Methoden. So gut wie jeder Therapeut, der sich intensiv in die Methode einarbeitet, entwickelt seine eigene Variante.

Es wird vermutet, dass durch die Stimulierung bestimmter Punkte sich ein tiefer Entspannungszustand einstellt. Wenn das Gehirn im Alpha- oder gar Deltazustand ist, ist es offen für Suggestionen,

und das Mantra-artige Wiederholen der Affirmationen führt zu einem leichten Trancezustand – das Unterbewusstsein öffnet quasi die Türen, und man kann alte Programmierungen löschen (jedes Mal, wenn ich im Aufzug bin, bekomme ich Panik; jedes Mal, wenn mein Mann die Socken neben den Wäschekorb wirft, flippe ich aus) und Neues einprogrammieren (meine Schulter ist leicht beweglich und schmerzfrei; jedes Mal wenn .... werde ich noch ruhiger und entspannter).

Teilweise kann die Behandlung am Telefon erfolgen – derPatient beklopft nach Anweisung die Punkte selber. Nach einiger Übung geht die Stimulierung der Akupunkturpunkte auch ohne Berührung – die Effekte bleiben die gleichen.

Das Behandlungsspektrum ist immens. Da es keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen gibt, kann man es bei allem versuchen – nicht nur bei Phobien und posttraumatischer Stressbewältigungsstörung, sondern auch bei körperlichen Problemen. Chronische Schmerzen sprechen sehr gut darauf an. Auch Bewegungseinschränkung von Gelenken, Prüfungsangst, Schlafprobleme, Beziehungsprobleme, Stress, Raucherentwöhnung, Übergewicht. Die Liste ließe sich fortsetzen. Das Besondere an den energetischen Therapien ist, dass sie sanft und schnell wirken. Nur wenige Sitzungsstunden erreichen häufig, was jahrelange regelmäßige Psychotherapie nicht vermochte. Ein deutliches Nachlassen der Symptome, Schmerzen oder negativen Emotionen sollte in der ersten Sitzung spürbar sein. Selten benötigt ein Problem mehr als drei Sitzungen. Anleitungen zur Selbstbehandlung finden sich im Internet, nachfolgend einige Webseiten auf Englisch und Deutsch und einige Buchempfehlungen.

Ein halbes Jahr nach der Behandlung zog meine Oberärztin in eine Wohnung in der Nähe der Klinik – im sechsten Stock mit Sonnenbalkon.

Bücher:

Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe, von Michael Bohne (2011)
ISBN-10: 389670737X
Energetische Psychologie,
von Fred P. Gallo und Sabine Koch
ISBN-10: 3932098757

Webseiten:

www.emofree.com
Wissenschaftliche Studien, teilweise ins Deutsche übersetzt:
http://www.eft-info.com/text-bibliothek/eft--forschung/index.php