

Das Dankbarkeitsgebet und EFT (Technik der emotionalen Freiheit)

„Dajenu“, das „Genügende“ aus der jüdischen Gebetstradition mit der Praxis des Meridianklopfens

Es gibt Tage und Zeiten, da geht es dir nicht gut und du weißt manchmal nicht einmal, warum genau. Eine allgemeine Traurigkeit oder Lustlosigkeit reicht schon aus, dir den Tag zu verderben. Du siehst nicht mehr das Gute in deinem Leben, sondern nur noch den Mangel. Es fehlt dir hier Energie, deinen Leben anzupacken und dort die Kraft, das Notwendige zu tun. Das Gelungene gerät immer mehr aus deinem Blickfeld.

Mit dem Weg des „Dajenutapping“ des „Dankbarkeitklopfens“ möchte ich ein altes jüdisches Gebet das „Dajenu“ mit einer Anwendung aus der energetische Psychotherapie, dem EFT verbinden. EFT ist die Abkürzung für „Emotional Freedom Techniques“ oder „Technik der emotionalen Freiheit“. Dabei werden wichtige Meridianpunkte geklopft. Die Wurzeln des EFT liegen in der chinesischen Akupunktur. Es werden keine Nadeln gestochen für die Behandlung körperlicher Symptome, sondern Punkte geklopft, die mit emotionalem Stress verbunden sind. Mangel an Lebenslust wäre auch ein emotionaler Stress. Am Ende heißt der Weg: Dajenutapping.

Das jüdische Gebet „Dajenu“ muss den Zustand des Mangels und die damit verbundene Erfahrung kennen. Dajenu ist hebräisch und heißt „das Genügende“. Der Ursprung liegt in der Erfahrung Israels: Gott hat uns aus Ägypten befreit. Die vielen Wunder und Großtaten Gottes werden im Gebet portionsweise aufgeteilt, gewürdigt, und einzeln in kleinen Abschnitten ins Bewusstsein gehoben. Dieses Muster wenden wir nun an auf unser eigenes alltägliches Leben.

Wir Menschen beten häufig nur mit unseren Worten. Mit den Klopfsequenzen aus dem EFT wird das gesprochene Wort durch das Klopfen verstärkt. Die Meridianpunkte, die ich klopfe, führen zu einer Vertiefung des Gebetes. Doch jetzt kommt die praktische Anwendung. Die Klopfpunkte sind dargestellt in der beigefügten Skizze.

1. Schritt: Einschätzung

Zunächst wählst du auf einer Skala zwischen 0 und 10 den Grad deiner Zufriedenheit und Dankbarkeit. 10 heißt – du bist super zufrieden, glücklich und dankbar und es gibt nichts hinzuzufügen. 0 heißt – es gibt nichts Positives in deinem Leben. Alles ist dunkel und trostlos. Alle anderen Zahlen liegen irgendwo dazwischen. Die Einschätzung ist wichtig, damit du vorher und hinterher vergleichen kannst.

2. Schritt: Einstimmungssatz

Dann kommen die Dajenu-Affirmationen für den Alltag. Das laute Mitsprechen verstärkt die Botschaft an das Unterbewusstsein. Mit der einen Hand klopft du auf den Handkantenpunkt (Einstimmungssatz mit Klopfen auf Handkante - siehe Abbildung unten rechts) und sprichst dabei folgende Sätze.

Ich hatte ein Bett für die Nacht... Allein das wäre genug gewesen. Ich hatte nicht nur ein Bett für die Nacht.

Ich konnte mich heute Morgen auch noch waschen...Allein das wäre genug gewesen. Ich konnte mich nicht nur waschen.

Ich habe Kleidung, die ich anziehen kann... Allein das wäre genug gewesen. Ich habe nicht nur Kleidung, die ich anziehen kann.

Ich konnte auch etwas frühstücken... Allein das wäre genug gewesen...Ich konnte nicht nur frühstücken.

Es ist draußen wieder einmal Tag geworden...Allein das wäre genug gewesen...Es ist nicht nur Tag geworden.

(Hier ist Raum für deine eigenen Sätze. Das war gut... Allein das wäre genug gewesen...Nicht nur das war gut, sondern auch noch... Du kannst die Liste der Dankbarkeiten fortsetzen, wie es dir beliebt.)

3. Schritt: Klopfsequenz

Beklopfen der einzelnen Dankbarkeiten mit folgenden Klopfpunkten (mit zwei Fingern ca. 5-10-mal leicht klopfen; siehe Abbildung mit den Punkten von 1 – 10)

- 1 Augenbraue innen: mein Bett für die Nacht, mein Schlaf
- 2 Augenwinkel außen: mein Waschen, ich konnte duschen, da gab es Shampoo...
- 3 Unter dem Auge: meine Kleidung, die Unterwäsche, die Socken, die Hose, das Hemd...
- 4 Unter der Nase: mein Frühstück, der Tee, der Kaffee, das Brot...
- 5 Unter dem Mund: der neue Tag, die Sonne, die Vögel draußen, das Licht...
6. Am Schlüsselbein: mein Bett,...
7. Unterm Arm: mein Waschen,...
8. Unter der Brust: meine Kleidung,...
9. Die beiden Handgelenke aufeinanderlegen und klopfen: mein Frühstück,...
10. Die Handkanten aneinanderlegen und klopfen: der neue Tag,...

4. Schritt: neue Einschätzung und Folgeschritte

Überprüfe das Ergebnis mit der neuen Skala der Zufriedenheit zwischen 0 und 10. Sind dir beim Klopfen noch andere Dinge in den Sinn gekommen? Ist die Zufriedenheit gestiegen, oder gesunken. Willst du noch einmal klopfen? Oder gibt es da eine Unzufriedenheit?

Wenn es da eine große Unzufriedenheit gibt, dann klopfst du damit auf den Handkantenpunkt und beginnst so:

Klopfen und gleichzeitig sprechen: Auch wenn ich jetzt unzufrieden bin und nichts finde, wofür ich dankbar sein könnte, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin. (dreimal evtl. mit Varianten). Anschließend klopfst du die zehn Punkte mit dem Wort: meine Unzufriedenheit, meine Ungeduld und Undankbarkeit.

Es kann sein, dass du auf einmal merkst, was die Quelle deines momentanen Unglückes ist. Damit kannst du dann wieder weiterarbeiten.

5. Schritt: Abschluss

Zum Abschluss der Übung legst du beide Hände übereinander dort auf die Brust, wo die Thymusdrüse sitzt und wo sich das Herz, bzw. das Herzchakra befindet und atmest tief durch.

