

## **Das Vater unser und EFT (Technik der emotionalen Freiheit)**

Das Vaterunser ist ein für viele Menschen sehr vertrautes Gebet. Es ist wahrscheinlich das zentrale christliche Gebet. Doch gerade, weil es so vertraut ist kann die darin verborgene Kraft und Energie schnell verloren gehen. Für Jesus war dieses Gebet so etwas wie ein Türöffner zur Gottesbegegnung. In seinem „Herzensgebet“ werden verborgene Energien und Gefühle angesprochen, die auf dem ersten Blick nicht so ersichtlich sind. Das tägliche Brot, das wir brauchen ist Nahrungsmittel und zugleich benötigen wir eine spirituelle Grundausrichtung, eine Grundhaltung, die uns Tag für Tag trägt. So ist Brot mehr als nur Brot, sondern tägliche Herzensenergie.

Jeder Meridian ist mit einem oder mehreren Gefühlen gekoppelt, sowohl mit negativer oder unerlöster, als auch mit positiver bzw. erlöster Ausrichtung. Das Klopfen der einzelnen Meridianpunkte beim EFT in Kombination mit den einzelnen Vaterunser Bitten eröffnet einen neuen Zugang zum Klopfen und zum Gebet. Bevor du das Vaterunser klopfst, werde ich zu jeder Bitte eine Meridianverbindung deuten.

## **Das Vater unser in der Deutung mit den Meridianklopfpunkten**

### **Augenbraue innen: Vater unser im Himmel**

Der Punkt (Blase) verbindet sich mit dem Zustand von Ungeduld, Frust und Unruhe aber auch mit Harmonie und Frieden.

Wenn ich an Gott denke und mich mit ihm verbinde, dann komme ich zur inneren Ruhe und zum Frieden. Dann wird es himmlisch in mir. Es fühlt sich an wie: ich komme zur Ruhe. Ich brauche nichts mehr tun und bearbeiten. Meine Seele kann sich freuen und erlebt Zuwendung und Bestätigung. Ich komme nicht zu kurz und lebe in keinem Mangel. Die Fülle ist da, einfach da und brauche nichts dazu beitragen. Es ist ein Geschenk.

### **Äußerer Augenwinkel: Geheiligt werde dein Name**

Dieser Punkt (Gallenblase) beinhaltet die Themen Einsamkeit, Depression, Verzweiflung, aber auch Hoffnung und Liebe.

Von Seinem Namen und von Ihm geht Heil aus in meiner Einsamkeit und in meiner Suche nach Sinn. Alle Augenblicke der Verzweiflung und der Traurigkeit sind für den Moment wie weggeblasen. Spreche ich Seinen Namen aus, dann erfüllt sich mein Herz mit Liebe. So ergeht es mir auch, wenn mich jemand mit Namen anspricht. Ich werde gesehen, so wie ich bin. Ich brauch mich nicht verstellen.

### **Unter dem Auge: Dein Reich komme**

Hier (Magen) werden Themen bearbeitet wie Ängste, Enttäuschung, Ekel und Gier, aber auch Zufriedenheit und Ruhe.

Als Bewohner und Bewohnerinnen seines Reiches brauchen wir und nicht mehr zu fürchten. Es gibt keine Enttäuschung mehr, denn ich gehöre dazu. Ich muss nicht länger fragen, ob ich auch da sein darf. Es gibt keinen Platz, um den ich kämpfen muss. Ich muss nichts mehr verteidigen. Meine Suche kann zu einem Ende kommen und meine Seele findet Ruhe. Das, wonach ich „griere“, ist wie einfach da.

### **Unter der Nase: Dein Wille geschehe**

In diesem Meridianpunkt (Gouverneursgefäß) zeigen sich Verlegenheit aber auch gesunder Stolz.

Wenn ich verlegen bin so deshalb, weil ich nicht so ganz zu mir stehen kann. Menschen loben mich und ich halte es kaum aus. Wenn ich keinen so kraftvollen inneren Willen habe. Zugleich kann ich aber auch sagen: Hey Gott, dein Wille ist stark, er bringt mich voran in meiner Entwicklung. Das baut mich auf und das stärkt mich.

### **Am Kinn: Wie im Himmel, so auf Erden**

Dieser Punkt (Zentralgefäß) beinhaltet Scham und gesunder Stolz.

Dein Wille geschehe überall im Himmel und auf der Erde. Beide Meridiane Zentralgefäß und Gouverneursgefäß gehören zusammen und ergänzen sich. Sein (Gottes) und mein Wille gehören zusammen wie Himmel und Erde. Manchmal schäme ich mich vielleicht dafür, dass ich bin, wie ich bin. Aber ich kann stolz sein auf mich. Hey, ich schreibe „ICH“ mit Großbuchstaben, denn ich gehöre zu ihm. Seinen Willen erfüllen, hat nichts mit Willkür zu tun, sondern ist der Weg zu innerem Wachstum und Reichtum. Ich bin sein erwachsenes Kind und sein kindlicher Erwachsener. Das baut mich auf.

### **Schlüsselbein: Unser tägliches Brot gib uns heute**

Dieser Meridianpunkt (Niere) beinhaltet die Themen Angst und Unsicherheit, aber auch innere Ruhe.

Manchmal habe ich Angst: Reicht das was ich habe zum Leben? Reichen meine Fähigkeiten und Talente aus, damit ich mich entfalten kann? Angst vor morgen. Angst vor dem Überleben. Angst vor anderen Menschen. Angst, nicht richtig zu sein. Aber ich kann gelassen sein. Es wird schon reichen. Es ist genug da für mich und für jeden. Vertrau! Es zählt das Hier und Jetzt, der Augenblick, dieser Moment, gerade jetzt.

### **Unter dem Arm: Und vergib uns unsere Schuld**

Hier (Milz-Pankreas) geht es um Nervosität, Angst vor der Zukunft; Sicherheit. Zuversicht, Vertrauen in die Zukunft.

Wenn wir Angst haben, dann machen wir aus Angst etwas, das wir eigentlich gar nicht wollten. Vieles geschieht zum Schaden des Anderen weil ich Angst vor der Zukunft habe. Mit meiner Schuld und auch mit meinen Komplexen laufe ich oft herum und mache mir das Leben schwer. Es fühlt sich an wie Steine auf dem Rücken, die ich andauernd herumschleppe und nicht ablege. Die Schuld der Vergangenheit belastet die Zukunft. Aber ich kann Vertrauen haben, wirklich Vertrauen haben.

### **Rippenpunkt: Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern**

Hier (Leber) verbergen sich Themen wie Unglücklich Sein und Wut, aber auch Glücklich sein. Alles, was stärkend, kühlend und entgiftend ist.

Ja, das ist doch wichtig. Vergeben kann ich, wenn ich meine Wut spüre und ihr Raum gebe. Wenn ich akzeptiere, dass sie da ist. Ich bin unglücklich, weil ich gekränkt wurde. Die Kränkungen können sich wie Gift in mir ausbreiten und mein Leben zerstören. Aber ich kann Stärkung erfahren, mein Gemüt kühlen, den Weg der Entgiftung gehen.

### **Handgelenke: Und führe uns nicht in Versuchung**

Hier fließen mehrere Meridiane (Lunge, Herz, Kreislauf) zusammen und drücken Eifersucht, Schuldgefühle, Vorurteile, Arroganz und Starrsinn aus aber auch Liebe, Vergebung, Selbstwertgefühl und Toleranz.

Ja, jeder hat andere Versuchungspunkte, aus dem Gleichgewicht und aus der Balance zu geraten. Da findet jeder seinen Angriffs- und Schwachpunkt, der mich in einen Mangel führt. Wo ist es gut, wieder in einen guten Ausgleich und in eine Harmonie mit sich zu kommen?

### **Handkantenpunkt: Sondern erlöse uns von dem Bösen**

An diesem Punkt (Dünndarm) sind die Themen Traurigkeit, Kummer und Sorge, aber auch Freude und Glück ausgedrückt.

Das Böse entfremdet mich von mir. Da bin ich gar nicht mehr ich selbst. Es fühlt sich an, wie im Fremdland zu leben und einer anderen Macht zu gehören. Es stellt sich oft ein Gefühl der Erlösung ein, wenn für ein Problem eine Lösung gefunden ist. Erleichterung geschieht und der Weg führt weg vom Grübeln und von der Traurigkeit über verpasste Möglichkeiten hin zu Freude und Glücke.

### **Serienpunkt: Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit**

Dieser (Dreifacher Erwärmer) steht für Depression, Trauer, Verzweiflung, aber auch für Hoffnung und Leichtigkeit.

Wenn die Sorgen fort sind, wenn Energie spürbar wird, dann kann die Verzweiflung doch verschwinden und ich erlebe eine ungeahnte Leichtigkeit und Hoffnung. Davon kann ich nicht genug bekommen.

### **Thymusdrüse: in Ewigkeit. Amen.**

Die Thymusdrüse ist kein Meridianpunkt. Dort kann man das Herzchakra lokalisieren. Außerdem ist in dieser Drüse das Immunsystem aktiv. In diesem Punkt kommen viele Energien zusammen und finden einen Abschluss. Hier kann man die Energie einatmen im Amen. Es gibt nichts mehr zu tun. Nur noch Sein in der Dankbarkeit des Herzens.

## Die Umsetzung in die Praxis

### 1. Schritt: Einschätzung

Die Jünger fragen Jesus, wie sie beten sollen, weil sie keine Ahnung haben, wie das gehen kann. Jesus bekommt mit, wie schwer sie sich damit tun. Das ist auch der Ausgangspunkt für unsere eigene Einschätzung. Bei einer Skala von 0 – 10. Wie leicht fällt es dir, zu beten? 10 heißt – mir fällt das Beten total schwer. Ich bekomme keinen Zugang dazu. 0 heißt – ich lebe in der Fülle des Gebetes, kein Problem. Wahrscheinlich liegst du irgendwie dazwischen.

### 2. Schritt: Einstimmungssatz

Du klopfst den Handkantenpunkt (siehe Abbildung unten rechts) und sprichst laut folgende oder ähnliche Sätze.

Auch wenn ich manchmal Not habe, weil ich nicht beten kann, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

Auch wenn meine Bilder von Gott nur Bilder sind und ich nicht weiß, wie ich ihn ansprechen soll, liebe und akzeptiere ich mich wie ich bin.

Und auch, wenn ich eher schweigen möchte, weil ich nicht plappern will, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.

### 3. Schritt: Klopfsequenz

Das Gebet laut sprechen und dabei die einzelnen Vaterunser Bitten beklopfen mit folgenden Punkten (mit zwei Fingern ca. 5-10-mal leicht klopfen; siehe Abbildung mit den Punkten von 1 – 11) Die einzelnen Bitten kannst du auch mehrmals wiederholen und nachspüren, wie es sich innen anfühlt. Sprich die Sätze dann immer unterschiedlich aus, mit jeweils größerer Intensität, mal leiser und mal lauter. Spür nach, ob sich dann bei dir etwas verändert.

1 Augenbraue innen: Vater unser im Himmel

2 Augenwinkel außen: Geheiligt werde dein Name

3 Unter dem Auge: Dein Reich komme

4 Unter der Nase: Dein Wille geschehe

5 Unter dem Mund: wie im Himmel so auf Erden

6 Am Schlüsselbein: Unser tägliches Brot gib uns heute

7 Unterm Arm: Und vergib uns unsere Schuld

8 Unter der Brust: wie auch wir vergeben unseren Schuldigern

9 Die beiden Handgelenke aufeinanderlegen und klopfen: Und führe uns nicht in Versuchung

10 Die Handkanten aneinanderlegen und klopfen: sondern erlöse uns von dem Bösen

11 Serienpunkt klopfen: Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit

12 Thymusdrüse/Herz halten mit beiden Händen: in Ewigkeit. Amen.

#### **4. Schritt: neue Einschätzung und Folgeschritte**

Überprüfe noch einmal, ob dein Gebet innerlicher geworden ist, ob deine Verbundenheit gewachsen ist und sich verstärkt hat und wiederhole einfach den Vorgang. Vielleicht bleibst du ja auch an einer Vaterunser Bitte „kleben“ und es zeigt sich bei dir ein verborgenes Thema, ein unerlöstes Gefühl. Wenn da z.B. auf einmal eine Angst auftaucht, dann kannst du das Vaterunser beten und gleichzeitig klopfen, aber der Fokus deiner Aufmerksamkeit geht in das Gespür für die Angst. Das Vaterunser ist bei den meisten Menschen so automatisiert, dass es möglich ist, zugleich zu beten und hinzuspüren.

#### **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. Du kannst auch noch die sogenannte Neun-Gamut-Serie anschließen. Dabei klopfst du permanent den Serienpunkt in der Kühle zwischen den Sehnen des kleinen Fingers und des Ringfingers und machst dabei folgende Aktionen: Augen schließen, Augen öffnen und geradeaus schauen, nach unten links schauen und nach unten rechts schauen ohne Kopfverdrehen, Augen vollständig im Uhrzeigersinn kreisen lassen und anschließend gegen den Uhrzeigersinn, eine einfache Melodie summen, einige Zahlen lauf rückwärts zählen und nochmals summen. Diese Aktion dient dem Ausgleich der Gehirnhälften.

Beten geschieht halt mit Herz, Seele und Verstand.

1 *Augenbraue innen* -Vater unser  
im Himmel

2 *Augenwinkel außen* - geheiligt  
werde dein Name

3 *unter Augenmitte*- Dein Reich  
komme.

4 *unter der Nase* - dein Wille ge-  
schehe

5 *unterm Mund* - wie im Himmel,  
so auf Erden

6 *am Schlüsselbein* - Unser tägli-  
ches Brot gib uns heute.

7 *unterm Arm* - Und vergib  
uns unsere Schuld

8 *unter der Brust* - wie auch wir  
vergeben unseren Schuldigern.

10 *Handkanten* - sondern erlöse  
uns von dem Bösen.

9 *Handgelenke* - Und führe uns  
nicht in Versuchung

Einstimmungssatz mit der Handkante

11 *Serienpunkt* - Denn dein ist das  
Reich und die Kraft und die Herrlich-  
keit, in Ewigkeit Amen

