



Bitte klopfen!

Von Michael Bohne

Der Körper ist die Bühne der Gefühle.

Über Erfahrungen mit PEP, der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie.

Seit rund zehn Jahren verbreiten sich im deutschen Sprachraum vermehrt Techniken, die gleichsam als Selbsthilfetechniken wie auch als Interventionstools für Psychotherapeuten, Traumatherapeuten, Ärzte, Stressmediziner und Coaches dienen. Gemeint sind die Klopftechniken, wie sie zunächst in der sogenannten Energetischen Psychologie beschrieben wurden. Ihre Wurzeln haben sie in der Medizin, genauer gesagt in der Applied Kinesiology.

Angesiedelt waren diese Ansätze zunächst in esoterik- und kinesiologienahen Bereichen. Dies machte es potenziell interessierten Ärzten, Coaches und Psychotherapeuten, vor allem solchen mit wissenschaftlicher Sozialisation, häufig schwer, sich mit diesen Methoden zu befassen. Jedoch hat kaum eine andere Methode so viele Selbsthilfebücher hervorgebracht wie die verschiedenen Klopftechniken. Kaum ein Ansatz lässt sich so gut auch unabhängig von einem professionellen Therapeuten oder Coach anwenden. Deshalb spreche ich bei den Klopftechniken, ohne zu übertreiben, von einer Demokratisierung der Psychotherapie.

Ich habe die Klopftechniken bei Fred Gallo bereits 2001 kennengelernt und sofort in meine Arbeit integriert, da mich die Wirkung am eigenen „Leibe“ und an meinen auftrittsgestressten Klienten sehr überzeugte. Ich begann die Techniken (zunächst die Gallotechnik EDx™) auszubilden. Dabei machte ich die Erfahrung, dass gerade gut ausgebildete Beratungs- und Therapieprofis diese Techniken trotz einer gewissen Faszination entweder zu technisch, zu esoterisch, mit zu vielen Heilsversprechen aufgeladen oder zu wenig an vorliegende Wirksamkeitshypothesen ankoppelnd empfanden. Vielen war auch der Muskeltest zu intransparent und manipulativ. Bei manchen Klienten wollten die Techniken einfach nicht funktionieren und die herrschenden Erklärungen aus der Energetischen Psychologie trugen nicht wirklich zu einer Erhellung oder Lösung bei.

Mir erschien es deshalb unabdingbar, das Vorhandene von vielfältigem Ballast zu entrümpeln und mit notwendigen Ergänzungen und Erweiterungen zu versehen. Daraus entstand PEP, die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie. PEP ist eine Zusatztechnik, der es, auf der Basis

hypnosystemisch-psychodynamischer Hypothesen, vor allem um die Verbindung von psychischem Erleben mit dem Körper und vice versa geht, embodimentfokussiert eben.

Berührung und Selbstberührung

Der Hirnforscher Antonio Damasio bezeichnet den Körper als die Bühne der Gefühle. Dies ist eine schöne Beschreibung. Gefühle wären ohne den Körper nicht fassbar. Die Klopftechniken setzen genau dort an, wo die Gefühle ihre phänomenologische Bühne betreten – am Körper. Über den Körper wird auf das emotionale Erleben Einfluss genommen. Die Autorengruppe um den Hirnforscher Gerald Hüther¹ bringt es auf den Punkt, wenn sie in ihrem gemeinsamen Buch „Embodiment“ schreibt: „Jede Fachperson, die Menschen berät, therapiert oder erforscht, *ohne* den Körper mit einzubeziehen, sollte eine Erklärung für dieses Manko abgeben müssen.“ Weiter heißt es bei Hüther: „Weil er ursprünglich so eng mit dem Gehirn und allem, was dort geschah, verbunden war, bietet der Körper einen besonders leichten Zugang zu allen Ebenen des Erlebens und Verhaltens, zu den im Gehirn abgespeicherten Sinneseindrücken, den Gefühlen, den unbewusst gesteuerten Verhaltensmustern und nicht zuletzt zu den frühen Erinnerungen.“

Martin Grunwald, Leiter des Haptik-Forschungslabors am Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung an der Universität Leipzig forscht zum Thema Tastsinn und beschäftigt sich von daher auch mit dem Phänomen der Selbstberührung. Er beschreibt eine spannende Beobachtung:² „Probanden sollten Muster ertasten und sich das Ergebnis einprägen. Dabei wurden sie durch eine verstörende Geräuschkulisse aus Schreien und Schüssen irritiert. Am EEG war abzulesen, dass der Stress stieg und das Gehirn vollständig mit der Verarbeitung der aggressiven Töne ausgelastet war. Bis die armen Probanden sich unwillkürlich ins Gesicht fassten oder durchs Haar fuhren – in diesem Moment nahm der Stress signifikant ab und die Konzentration zu. Ein flüchtiger Hautkontakt nur, aber mit frappierenden Folgen.“

Eine amerikanische Forschergruppe, die zum Schlaganfall forscht, hat im Tierversuch mit Ratten festgestellt, dass nach Unterbindung der Hauptschlagader zum Kopf, was eigentlich zu einem künstlich gesetzten Schlaganfall führen muss, eine einmalige Stimulation von Barthaaren reicht, um den Schlaganfall zu verhindern. Die Forscher vermuten, dass die Stimulation von Fingern oder des Gesichts zu ähnlichen

- 1 Storch, M., B. Cantieni, G. Hüther, W. Tschacher (2006): Embodiment. Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Hans Huber
- 2 Bergmann, J. (2003): Der Eigensinnige. brand eins, 12/2003, Artikel im Internet unter: www.brandeins.de
- 3 Kurzinfo: http://www.uci.edu/features/2010/07/feature_whiskers_100713.php
Studie: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0011270>

Bitte Klopfen!



Michael Bohne (Hrsg.)
→ **Klopfen mit PEP**
Prozessorientierte
Energetische Psychologie
in Therapie und Coaching
300 Seiten, Kt, 2010
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-89670-730-7



Michael Bohne
→ **Bitte klopfen!**
Anleitung zur
emotionalen Selbsthilfe
64 Seiten, 5 Abb.,
Kt, 2. Aufl. 2011
€ (D) 7,-/€ (A) 7,20
ISBN 978-3-89670-737-6



Michael Bohne
→ **Einführung in die
Praxis der Energetischen
Psychotherapie**
118 Seiten, Kt,
2., überarb. Aufl. 2010
€ (D) 13,95/€ (A) 14,40
ISBN 978-3-89670-755-0

Package:
Klopfen mit PEP + Bitte klopfen
€ (D) 32,-/€ (A) 32,90
ISBN 978-3-89670-739-0

 Carl-Auer Verlag • www.carl-auer.de
Im Webshop bestellt, deutschlandweit portofrei geliefert!

Effekten führen dürfte. Sie erklären es damit, dass nach Hautstimulation die kortikale Durchblutung zunimmt.³

Aus systemischer Sicht könnte man das Procedere beim Klopfen auch als Perturbation (Verstörung) von emotionalen Verarbeitungsprozessen beschreiben. Denn die Aktivierung eines emotional belastenden Themas bei gleichzeitiger Aktivierung verschiedener Afferenzen, das heißt zum Gehirn hinlaufender Erregungen, etwa durch Klopfen, Summen, Augenbewegungen, selbstbeziehungsverbessernde Affirmationen und andere neuronale Stimuli, könnte es schaffen, die aktivierte emotionale Gedächtnisspur zu schwächen, und eine neuronale Neuorganisation bewirken.

Allem Anschein nach aktiviert dieses Vorgehen den präfrontalen Kortex, der wiederum regulierend auf das limbische System wirken kann. Vernunft und Einsicht kehren an Bord zurück.

Traumatherapeutinnen und -therapeuten beschreiben z. B., dass sie selbst von der Integration des Klopfens in ihre Arbeit profitieren, da sie sich während des Prozesses auch selbst beklopfen. Somit behandelt man seine eigenen durch Empathie und Spiegelneuronenaktivierung präsenten Gefühle. Das Selbstbeklopfen stellt überdies ein Pacing auf ganz basaler körperlicher Ebene her. Bei sehr belastenden Themen scheint das Klopfen ein Immunschutz vor zu starker Spiegelneuronenaktivierung zu sein, Psychohygiene also für die professionellen Anwender. Somit stellen nach bisheriger Erfahrung PEP und das Klopfen eine Burn-out-Prophylaxe und eine Prophylaxe der in der Traumatherapie bekannten sekundären Traumatisierung dar.

Unbewusste Blockaden

Neben dem Klopfen von Akupunkturpunkten als heilsame Verstärkung dysfunktionaler emotionaler Aktivierungsprozesse nutzt PEP eine weitere Interventionsarchitektur, um unbewusste Ursachen von Blockaden hochzuspülen und mittels selbstbeziehungsverbessernder Affirmationen zu transformieren. Wichtig ist es hierbei, dass Hypothesen nicht einfach abgefragt werden, sondern in Form von diagnostischen Testsätzen ausgesprochen werden. Der Klient wird also nicht gefragt, ob er denn etwa der Ansicht sei, es verdient zu haben, sein Problem zu überwinden, oder ob seine Eltern ihm erlauben, richtig erfolgreich zu sein, sondern er wird gebeten, zum Beispiel folgende Testsätze auszusprechen: *Ich habe es verdient, mein Problem zu überwinden bzw. Meine Eltern erlauben es mir, richtig erfolgreich zu sein.*

Anhand dieser Struktur lassen sich natürlich alle erdenkbaren Hypothesen für unbewusste Blockaden testen. Der Klient achtet darauf, ob sich der Satz stimmig anfühlt. Das Aussprechen solcher Aussagen aktiviert erfahrungsgemäß weit mehr unbewusstes Material als eine Frage zu stellen. Eine solche achtsamkeitsbasierte Anwendung von diagnostischen Testsätzen führt, anders als der Muskeltest, nicht zu einem lediglich binären Ja/Nein (starker Muskel/schwacher Muskel), sondern zu einer sehr komplexen Aktivierung unbewussten Materials. Deshalb ist diese Arbeitsweise nach Ansicht vieler Anwender neben den anderenorts⁴ beschriebenen Gefahren und Fallstricken dem Muskeltest weit überlegen.

Der beschriebene Kognitions-Kongruenz-Test der PEP produziert ideodynamisches Material, das in Form von somatischen Markern, inneren Bildern, spontanen Einsichten, Erinnerungen und Lösungsvisionen bewusst wird. Das aufgetauchte und somit bewusst gewordene Material, bei dem es sich z.B. auch um Loyalitäten mit dem Ursprungssystem handeln kann, kann nun anhand der selbstbeziehungsverbessernden Affirmation bearbeitet werden. Der Klient behält die ganze Zeit die Steuerungsgewalt über den Prozess, da die Reaktionen in ihm ablaufen. Er hat die Wahl, ob er über seine inneren Antworten spricht. Indem der Klient immer wieder in sich hineinspürt, trainiert er seine intuitiven Kompetenzen. Das passt gut zur methodentransparenten Arbeitsweise, die die Autonomie des Klienten sowie seine Resilienz und salutogenetische Fähigkeiten fördert.

Die Grundstruktur der selbstbeziehungsverbessernden Affirmationen lautet für unser Beispiel also: *Auch wenn ein Teil von mir unsicher ist, ob ich es verdient habe, das Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.* Oder: *Auch wenn es Teile in mir gibt, die unsicher sind, ob meine Eltern es mir erlauben, richtig erfolgreich zu sein, achte und schätze ich mich so, wie ich bin.*

Modell der Selbstfürsorge

Diese Satzstruktur mutet zunächst vielleicht etwas profan an. Wenn man sich aber verdeutlicht, welche logischen, psychodynamischen und psychotherapiegeschichtlichen Strukturen und Wurzeln in ihr enthalten sind, wird die Auseinandersetzung mit dieser Interventionsarchitektur sehr spannend.

Alles in allem kann man sagen, dass es sich bei der Selbstakzeptanzübung aus systemischer Sicht um eine Sowohl-als-auch-Logik handelt. Aus psychodynamischer Sicht stellt sie eine Art Ambivalenzfähigkeitstraining dar. Aus Sicht der analytischen Psychologie nach C.G. Jung ist es eine Integration des Schattenthemas. Diese Intervention kann auch als Reintegration eines ausgeblendeten Themas, eines unliebsamen Persönlichkeitsanteils oder als Maßnahme zur Auflösung von Abspaltungs- und Dissoziationsprozessen beschrieben werden. Aus phänomenologischer Sicht handelt es sich um ein schlichtes Anerkennen, dass es so ist, also eine Würdigung des So-Seins. Auf der Ebene der Selbstbeziehung kann diese Affirmation dazu beitragen, den Kampf gegen sich selbst zu beenden und in einen Friedensprozess mit sich selbst einzutreten. Bindungstheoretisch gesehen könnte man diese Intervention auch als eine Art „Selbstbeelterungsübung“ verstehen. Ganz allgemein

⁴ siehe Bohne, M. (2010): Einführung in die Praxis der Energetischen Psychotherapie. Heidelberg: Carl Auer, S. 35-36, 41-45, 63, und Bohne, M. (Hrsg. 2010): Klopfen mit PEP. Heidelberg: Carl Auer, S. 25-30

gesprächen handelt es sich um eine Maßnahme zur Verbesserung der Selbstbeziehung. Es ist ferner ein Modell für Selbstfürsorge und Achtsamkeit.

Neben der stress- bzw. emotionsregulierenden Funktion und der Diagnostik und Bearbeitung unbewusster Lösungsblockaden stellt ein dezidiertes Selbstwerttraining in der PEP eine zentrale Säule dar. Historisch liegt dies daran, dass ich in meiner Tätigkeit als Auftrittcoach die fundamentale Bedeutung des Selbstwertgefühls bei öffentlichen Auftritten erlebt habe und bei dieser Erfahrung feststellte, dass häufig auch bei anderen Problemen und Symptomen ein zu geringes Selbstwertgefühl den Boden für störende anhaltende Symptome und Entwicklungsblockaden bildet.

Und schließlich: Psychotherapie ohne Leichtigkeit und Humor ist wie eine Operation ohne Narkose!

Die Integration von Leichtigkeit und Humor, vor allem in Form einer inneren Haltung, aktiviert beim Klienten massiv Ressourcen. Somit werden Humor und Leichtigkeit auch konsequent in der PEP genutzt. Durch die ohnehin schon ungewöhnliche Arbeitsweise mit Klopfen, Summen etc. lassen sich humorvolle Interventionen besonders leicht integrieren. Es geht nicht um Provokation per se, wie in anderen Ansätzen. Es geht nie darum, den Klienten zu provozieren, wenngleich die Integration von liebevollem Humor natürlich meist eine gewisse Provokation darstellt. Die Haltung der Leichtigkeit erscheint mir vor allem aus psychohygienischen Gründen für Therapie- und Beratungsprofis von fundamentaler Bedeutung zu sein.

Was gibt 's sonst noch?

Da alle Klopftechniken, PEP eingeschlossen, lediglich Zusatztechniken darstellen, sollten die Anwender natürlich noch andere Therapie- bzw. Beratungsmethoden beherrschen. Die Wirkhypothesen der PEP haben die energetischen Wirkhypothesen und esoterischen Anmutungen überwunden bzw. gar nicht erst rezipiert, da sich sämtliche Wirkhypothesen der PEP auf die neurobiologische Forschung und die Psychotherapiewirkungsforschung beziehen. Manchen Anwendern gefällt eine solchermaßen entmystifizierte bzw. von den energetischen Wirkannahmen befreite Klopftechnik nicht. Ihnen fehlen gerade die exotisch anmutenden energetischen Erklärungsmodelle.

Was wie und warum wirksam ist, werden künftige Studien zeigen müssen. Die bisherigen Studien zur Energetischen Psychologie überzeugen den kritischen Beobachter nicht wirklich.



© Foto: Anja Weber, Berlin

Dr. Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Coach mit Schwerpunkt Auftritt, entwickelte PEP.
Website: www.dr-michael-bohne.de

Lesen Sie unsere active-books doch, wo Sie wollen.

Die Vorteile von active-books

- 400 eBooks zum kostenlosen Download als PDF-Datei
- Download kostenfrei und ohne Verpflichtungen
- zahlreiche Artikel aus der Zeitschrift »Kommunikation & Seminar«
- vergriffene Bücher sind wieder erhältlich
- Zeitschrift »Beratung Aktuell« als Gratis-eAusgabe

www.active-books.de