

Michael Bohne (Hrsg.)

Klopfen mit PEP

Prozess- und Embodiment-
fokussierte Psychologie
in Therapie und Coaching

Dritte Auflage, 2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedeberth Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Umschlagfoto: © W. Martin – digitalstock.de
Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Dritte Auflage, 2016
ISBN 978-3-8497-0147-5
© 2010, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Besonderer Hinweis

Dieses Buch informiert über eine neue Stressreduktions- bzw. Psychotherapietechnik, die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP), die eine Weiterentwicklung der sogenannten Klopftechniken darstellt und deren Stärke u. a. darin liegt, dass sie auch als Selbsthilfetechnik genutzt werden kann. Die beschriebenen Übungen haben sich in der Praxis als sicher und effektiv bewährt. Natürlich kann es immer passieren, dass das Klopfen und die Selbstakzeptanzübungen nicht wirken, da man bei der Selbstanwendung etwas nicht bedacht hat, man sich nicht auf den für das belastende Thema relevanten Aspekt eingeschwungen hat oder da eine vielschichtigere Problematik vorliegt, bei der die beschriebenen Tools als Selbsthilfeverfahren allein nicht ausreichen.

Wer mittels der beschriebenen Übungen und Klopftechniken eigene Anliegen behandelt, tut dies natürlich auf eigene Verantwortung hin. Der Autor beabsichtigt nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder dezidierte Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Techniken und Übungen sind nicht als Ersatz für eine professionelle Behandlung bei gesundheitlichen Problemen oder behandlungsbedürftigen psychischen Störungen zu verstehen, sondern sollen es ermöglichen, erste eigene Anwendungserfahrungen mit den Klopftechniken zur Stressreduktion zu machen.

Wer professionell Patienten oder Klienten mittels einer der Klopftechniken oder PEP behandeln möchte, sollte sich trotz der bisweilen einfach anmutenden Techniken unbedingt darin von einem erfahrenen Ausbilder ausbilden lassen.

Vorwort zur zweiten, aktualisierten und erweiterten Auflage

Obwohl erst drei Jahre seit der ersten Auflage dieses Buches vergangen sind, hat sich viel getan. Das Autorenteam um Geßner-van-Kersbergen, Aalberse und Andrade hat 2012 ein sehr umfangreiches Buch zu den Klopfttechniken vorgelegt, in dem es auch diesen Autoren ein Anliegen ist, die positiven Erfahrungen der Klopfttechniken vor allem neurobiologisch zu erklären (Aalberse u. Geßner-van-Kersbergen 2012). Andrade ist Arzt und Psychoneuroimmunologe und hat eine Fülle von spannenden Ergebnissen aus der Akupunkturforschung und aus eigenen Untersuchungen vorgelegt, die hier gar nicht im Einzelnen erwähnt werden können. Das Buch ist eine echte Bereicherung im Feld der Klopfttechniken und das Autorenteam hat einen Begriff geprägt, der Psychotherapiegeschichte schreiben könnte – sie sprechen von *bifokal-multisensorischen Aktivierungen/Stimulationen* bzw. *bifokal-multisensorischen Interventionsstrategien/-techniken*. Hiermit war zunächst ein neuer Begriff für bestimmte Klopfttechniken eingeführt worden. Auch diese Terminologie lässt die energetischen Wirkhypothesen weitestgehend hinter sich und fokussiert auf neurobiologische Wirkmechanismen. Die Terminologie lässt sich aber auf alle Techniken anwenden, die zunächst ein belastendes Thema aktivieren und dann gleichzeitig (also bifokal, unter Herstellung einer geteilten Aufmerksamkeit) multisensorische Stimuli setzen, wie z. B. Augenbewegungen, haptisch-taktile Stimuli, wie Klopfen, oder die mit Gerüchen, dem Geschmackssinn oder Geräuschen arbeiten.

Der Begriff *bifokal-multisensorische Interventionsstrategien* erscheint als einender Hauptnenner für viele innovative Techniken, wie Brainspotting, EMDR (Eye Movement Desensitization and Re-processing), EMI (Eye Movement Integration), hypnotherapeutische Ansätze, Aufstellungsphänomene, sämtliche Klopfttechniken und PEP. Der Begriff »BMSI« scheint auch geeignet, unterhalb der erwähnten Ansätze mögliche Hürden und Ressentiments zu überwinden und sich hinsichtlich der Wirkhypothesen und praktischer Anwendungen gegenseitig zu inspirieren und voneinander zu lernen.

Ein wesentlicher Aspekt, der mir am Herzen liegt, ist, neben der Entmystifizierung der Klopfttechniken, die Kombination von psychody-

namisch-systemischem Wissen mit den bifokal-multisensorischen Aspekten der Klopfttechniken. Hierzu zählt die geradezu atemberaubende Entdeckung der letzten Jahre, dass eigentlich immer die gleichen ein bis fünf psychodynamisch-systemischen Gründe vorliegen, wenn BMSI-Techniken, aber auch Psychotherapie generell, nicht wirken. Diese Blockaden habe ich deshalb als die »*Big-Five*«-Lösungsblockaden (S. 53) bezeichnet. Sie haben mich wieder mit psychodynamischen Ansätzen versöhnt und auch dazu geführt, dass Kolleginnen und Kollegen mit psychodynamischem, tiefenpsychologischem und psychoanalytischem Hintergrund ein großes Interesse an PEP haben und PEP gut integrieren können. Auch der Kognitions-Kongruenz-Test (S. 68) hat sich als beeindruckendes diagnostisches Instrument für vor- und unbewusste Blockaden bestätigt. Mit ihnen und dem zu PEP gehörenden Selbstwerttraining weist PEP weit über den Status einer bifokal-multisensorischen Klopfttechnik hinaus. Nicht zuletzt ist es mir ein wichtiges Anliegen, auf die wesentliche Bedeutung der therapeutischen Beziehung und der inneren Haltung des Therapeuten einzugehen. Die innere Haltung, so hat es der Hypnotherapeut Jeffrey Zeig einmal bezeichnet, ist eine hoch wirksame Tranceinduktion und unser innerer Zustand hat nicht erst seit der von Stephen Porges (2010) beschriebenen Polyvagal-Theorie einen direkten stresssteigernden oder stressmindernden Einfluss auf unsrer Gegenüber. Somit ist PEP gekennzeichnet von einer inneren Haltung, die auf dem Fundament von Wertschätzung, Humor und Leichtigkeit steht. Ohne solch eine humanistische Grundhaltung laufen die bifokal-multisensorischen Techniken Gefahr, eine inhumane, leistungsorientierte und technische therapeutische Atmosphäre zu erzeugen. Wie könnte man Paracelsus im 21. Jahrhundert, also in einer Zeit, in der Effizienz, Technikorientierung und Machbarkeitswahn uns alle nicht gänzlich unbeeinflusst lassen, ergänzen? Die wichtigste Arznei für den Menschen ist – *und bleibt* – der Mensch.

Michael Bohne

2013

Teil I: Vom energetischen Paradigma zur Prozess- und Embodiment- fokussierten Psychologie (PEP)

Michael Bohne

1. Es war einmal im alten China, oder: Once upon a time in America ... Historische Wurzeln der Klopfttechniken

Da die bislang bekannten Klopfttechniken alle das Meridiansystem zur Stimulation des Körpers nutzen, haben sie somit natürlich ihre ältesten Wurzeln im alten China. Die Beobachtung, dass sich über die Stimulation von Akupunkturpunkten auch Emotionen therapeutisch verändern lassen, ist im Grunde so alt wie die Akupunktur selbst, also ca. 5000–6000 Jahre. Emotionen werden in der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) als »Bewegungen des Qi der Organe« bezeichnet (siehe Kubny 2002, S. 127) und waren immer nur ein Teil einer Gesamtdiagnose und -behandlung der TCM. Die Psychotherapie westlicher Prägung gab und gibt es weder im alten noch im neuen China (abgesehen von ersten Kontakten mit westlichen Therapiemethoden seit den 90er-Jahren des 20. Jahrhunderts).

Wenngleich viele Menschen in Deutschland denken, Fred Gallo habe die Energetische Psychologie entwickelt, war es doch der amerikanische Arzt und Chiropraktiker George Goodheart, der das Klopfen von Akupunkturpunkten zur Auflösung von Stress als Erster beschrieben hat. Goodheart, der in den 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts das alte Wissen der TCM mit verschiedenen manualtherapeutischen Methoden und dem aus der Physiotherapie kommenden Muskeltest zusammenbrachte, war einer der Hauptvertreter der *Applied Kinesiology* (AK), jener ganzheitlichen ärztlichen Behandlungsmethode, bei der körperliche Störfelder mittels Muskeltest aufgesucht und mit verschiedensten manualtherapeutischen Techniken behandelt werden. Goodheart formulierte die Hypothese, dass die »somatische Verarbeitung psychischer Reize« vor allem durch die Behandlung der Anfangs- und Endpunkte der Meridiane günstig beeinflusst würde (Burtscher, Eppler-Tschieder, Gerz u. Suntinger 2002, S. 174). Die meisten Klopfttechniken nutzen auch heute noch für die Klopfbehandlung die Anfangs- und Endpunkte der Meridiane. Im Folgenden waren es dann zwei ungewöhnliche und innovative Psychotherapeuten, die diese Beobachtungen und Hypothesen Goodhearts (vielleicht etwas zu) konsequent auf die Psychotherapie anwandten. Zum einen war es der australische Arzt, Psychiater und jungsche Psychoanalytiker John Diamond, zum anderen der amerikanische Psychologe Roger

Callahan, die eine Fortbildung in Applied Kinesiology absolvierten (Diamond 2001, S. 16; Callahan 2001, S. 8 f.). Ferner soll Callahan entscheidende Impulse zur Behandlung von Emotionen wiederum von John Diamond erhalten haben (Gallo 2002a, S. 10). Callahan betrachtete laut Gallo den Großteil seiner Arbeit als »Betriebsgeheimnis«. Er entwickelte ein System, in dem je nach Diagnose ganz konkrete Akupunkturpunkte in einer ganz genauen Reihenfolge beklopft werden mussten, damit sich die Symptome auflösen konnten (Thought Field Therapy = TFT). Zur teilweise abenteuerlichen Geschichte der Energetischen Psychologie siehe unter Gallo (2000, 2002a). Gallo hat sich mit den unterschiedlichsten energetischen und kinesiologischen Techniken beschäftigt, später noch bei Callahan gelernt und dann sein eigenes System (EDxTM = Energy Diagnostic and Treatment Methods) entwickelt. In seinem System werden die betroffenen Meridiane, die Behandlungspunkte, die dysfunktionalen Kognitionen und aus psychodynamischer Sicht die unbewusste Abwehr (in der Energetischen Psychologie *psychische Umkehrung* genannt) vor allem mittels Muskeltest ermittelt.

Ein weiterer sehr wichtiger Vorreiter der Energetischen Psychologie ist der Ingenieur und Coach Gary Craig, dem die unterschiedlichen Behandlungsabfolgen von Callahan nicht plausibel erschienen und der die Idee entwickelte, einfach alle Meridiane durchklopfen zu lassen, in der Annahme, dass ja die betroffenen Meridiane und Akupunkturpunkte so in jedem Fall dabei sein würden. Seine Technik, die Emotional Freedom Techniques (EFT), ist im Selbsthilfebereich sicherlich bislang die populärste. Dies liegt außer am professionellen Marketing nicht zuletzt daran, dass EFT stark vereinfacht ist und so auch ohne große Vorerfahrungen angewandt werden kann. Es mag auch daran liegen, dass im EFT gewisse omnipotente Heilsversprechungen (nicht nur unter dem Namen *emotionale Befreiung* bzw. *Freiheit*) gemacht werden, die bei Hilfe Suchenden natürlich gut ankommen. Dies wiederum ist verständlich, da Gary Craig und wohl immer noch die meisten EFT-Anwender eben keine ausgebildeten Psychotherapeuten sind, sie somit nicht die Differenziertheit und Komplexität vieler Störungsbilder berücksichtigen und berücksichtigen können. Da die Klopfttechniken in einigen Bereichen, wie z. B. bei Ängsten und bei posttraumatischem Stress, enorme Wirksamkeit zeigen, propagieren viele EFT-Anwender diese Wirksamkeit auch bei anderen, weit komplexeren Störungsbildern. Trotz alledem stellt EFT einen wichtigen,

hilfreichen und wesentlichen Zweig der Energetischen Psychologie, zumindest für den Bereich der Selbsthilfe, dar. Erfahrene und gut ausgebildete Psychotherapeuten berichten jedoch immer wieder, dass ihnen die Fortbildungskurse bei EFT-Ausbildern zu oberflächlich seien und die Ausbilder die Klopfttechniken nicht gut aus psychotherapeutischer Sicht erklären könnten und auch nicht gut erklären könnten, wie die Klopfttechniken in die unterschiedlichsten Psychotherapiemethoden integriert werden können, da sie selbst oft gar nicht oder kaum psychotherapeutisch ausgebildet sind. Leider hört man auch immer wieder, dass einzelne EFT-Ausbilder die anerkannte Psychotherapie bzw. Psychotherapeuten entwerten, ohne sie wirklich differenziert zu kennen oder beurteilen zu können. Auch eine kritische Distanz zu den energetischen Wirkhypothesen und eine Reflexion anderer, vor allem neurobiologischer Wirkhypothesen findet man eher selten im Bereich der EFT. So führen EFT-Autoren und -Anwender immer wieder die wohl von Craig oder Callahan stammende Behauptung an, dass *allen negativen Emotionen eine Störung innerhalb des körpereigenen Energiesystems zugrunde liege* (siehe z. B. Hartmann 2002, S. 19; Benesch 2005, S. 23; Wells a. Lake 2006, p. 13; Keller 2005, S. 13). Es findet sich kaum ein EFT-Buch, in dem diese Behauptung nicht vertreten wird, und kaum eine Homepage von EFT-Anwendern, die nicht durch dieses Zitat geziert wird. Häufig finden sich auch in den Namen der Klopfttechniken diese energetischen Hinweise, wie etwa bei *Meridianfeld-Therapie*, *Meridian-Energie-Technik* oder *Healing-Energy-Light-Process*. Wenn man Publikationen zur Energetischen Psychologie liest, bekommt man schnell das Gefühl, dass die Autoren die energetischen Wirkhypothesen als Wahrheiten verstehen, und es fällt auf, dass der Anschluss an andere, nicht energetisch orientierte Wissensquellen kaum vorhanden zu sein scheint. Auch Gallo nennt sein 2009 erschienenes Buch *Energetische Selbstbehandlung. Durch Meridianklopfen traumatische Erfahrungen heilen*. Aus wissenssoziologischer Sicht haben wir es also mit einem selbstreferenziellen System zu tun, das Wissen nur aus sich selbst heraus generiert und nicht aus andern Wissensquellen. Dies beinhaltet natürlich die Gefahr der methodisch-theoretischen Inzucht.

Damit man die Unterschiede zwischen der Energetischen Psychologie und den meisten psychotherapeutischen Schulen versteht, ist es aus wissenssoziologischer Sicht wichtig zu bedenken, dass die Grundhaltung in der Applied Kinesiology und somit auch bei ihrem

Ableger, der Energetischen Psychologie, eine vollkommen andere ist als in der abendländischen Psychotherapie. Während in der Psychotherapie großer Wert auf die Beziehungsgestaltung gelegt wird (nicht zuletzt, da ja die Güte der Beziehung nach wie vor ein wesentlicher Wirkfaktor ist), findet man in der meist am Körper orientierten Applied Kinesiology, aber auch in der sich primär auf die Psyche beziehenden Energetischen Psychologie immer wieder eine eher mechanistische bzw. an körperlichen Strukturen und Befunden orientierte Grundhaltung, in der ein Behandler Dutzende, ja teils Hunderte von Muskeltests *am Patienten* durchführt. Der Behandler kennt Mittel und Wege in Form von geeigneten Techniken und Tools, um die körperlichen, energetischen oder psychischen Blockaden des Klienten zu lösen, quasi wieder *einzurenken*. Es herrscht eher die Grundhaltung vor: *Therapeut behandelt aktiv den Klienten* (was ja in der Behandlung körperlicher Leiden absolut normal ist), während bei der Psychotherapie und noch mehr beim Coaching die Rolle des Behandlers eher die des anregenden, hinterfragenden oder unterstützenden Gegenübers ist. Die Hauptarbeit muss bei Psychotherapie und Coaching der Klient selbst machen, während er bei der Applied Kinesiology und nicht selten bei der Energetischen Psychologie aktiv *behandelt* oder *getestet* wird. Auch die Steuerung des Prozesses wird bei Psychotherapie und Coaching viel stärker vom Klienten bestimmt. Ferner wird mittlerweile bei den meisten Psychotherapiemethoden und beim Coaching sowieso großer Wert auf Methoden- und Prozesstransparenz gelegt, während der Behandler bei der Applied Kinesiology und häufig bei der Energetischen Psychologie die einzelnen therapeutischen Schritte nicht unbedingt transparent macht. Bei der Arbeit am Körper ist dies ja in der Medizin ohnehin nicht üblich, und es wird auch von Patienten meist nicht erwartet, dass jeder diagnostische Teilschritt sofort erklärt wird. Da es aber in der Psychotherapie immer wieder um Themen wie Autonomie, Kontrolle und Identität geht, ist es unabdingbar, dass zumindest größere Teilschritte und Hypothesen transparent gemacht werden.

Meine Kritik am Muskeltest bezieht sich also keineswegs auf seine Anwendung innerhalb einer am Körper orientierten medizinischen Behandlung, auch halte ich größte Stücke auf die differenzierte Behandlungsweise der Manualtherapie und der Applied Kinesiology (auch aus eigener Patientenerfahrung). Der Unterschied liegt jedoch darin, dass bei der Applied Kinesiology mittels eines am Körper orientierten Tests, des Muskeltests, im Körper befindliche Störungen

aufgespürt werden, während die Anwender des Muskeltests in der Psychotherapie mittels dieses am Körper orientierten Tests Diagnostik auf der Ebene von Emotionen, Kognitionen und Erinnerungen machen, und die sind nicht primär körperlich, auch wenn sie körperliche Auswirkungen haben mögen. Man testet quasi auf einer anderen Ebene als der, auf der das Problem liegt. Aufgrund dieser aufgezeigten historischen Entwicklungslinie muten manche Klopfttechniken eben noch heute sehr technisch an, vor allem wenn der Muskeltest, wie im Falle der Gallo-Technik (EDxTM), einen großen Raum einnimmt.

2. Die Energetische Psychologie – eine kollektive Hypnotisierung?

Als ich 2001 das erste Mal Kontakt zur Energetischen Psychologie bekam und einen Workshop von Fred Gallo besuchte, war ich zum einen erstaunt, zum anderen fasziniert und beeindruckt. Dass die Beeinflussung des Körpers auch emotionale Veränderungsprozesse in Gang setzen kann, hatte ich bereits in meinem ersten Beruf als Physiotherapeut, genauer: als Masseur, feststellen können. Bei der Anwendung der Bindegewebsmassage, einer Reflexzonentherapie, zeigten Patienten immer wieder starke emotionale Reaktionen, bzw. ihre Stimmung besserte sich nach einer solchen Maßnahme. Im Bereich der physikalischen Therapie hatte sich jedoch niemand so recht für diese Phänomene interessiert. Nun war ich mit der Energetischen Psychologie wieder konfrontiert mit einer den Körper stimulierenden therapeutischen Interventionstechnik, was bei mir persönlich somit an alte berufliche Erfahrungen anknüpfte. Gänzlich neu waren jedoch die verschiedensten Begrifflichkeiten und Erklärungen, die, im Nachhinein betrachtet, eine interessante Auswirkung auf das Denken und Verstehen vieler Anwender hatten und haben, wobei ich mich da gar nicht ganz ausschließen möchte. Etwas humorvoll zusammengefasst zeigte sich ungefähr folgendes Bild:

... Plötzlich war der einzige Grund für jegliche belastenden Gefühle und Gedanken in einer Blockade der Meridiane, der Energiebahnen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), zu suchen. Das Beklopfen der Akupunkturpunkte verursachte blitzschnell eine Balancierung der zuvor blockierten Meridiane, was natürlich sofort dazu führte, dass der Energiefluss wieder