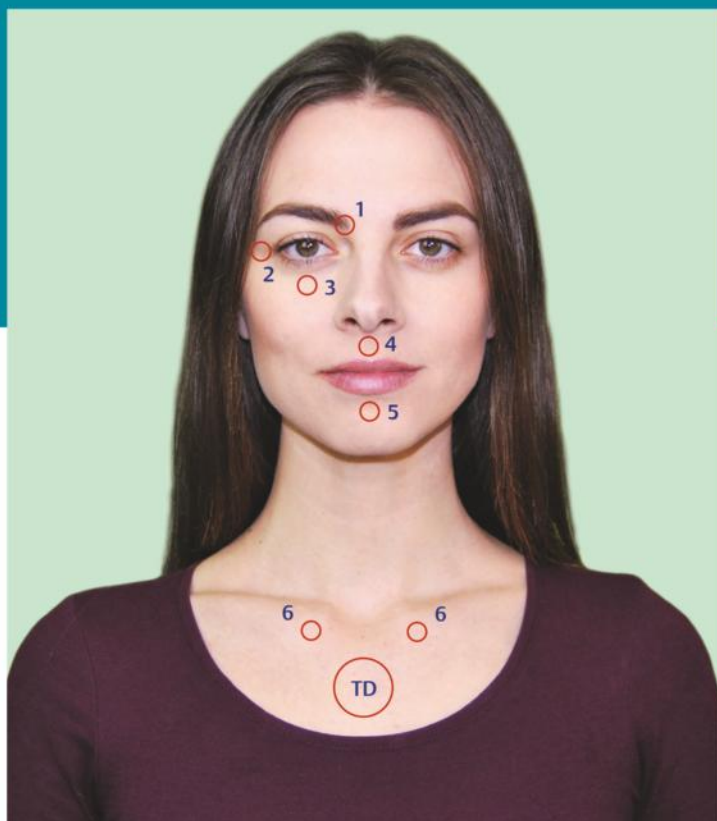


MET-Klopftherapie in der Praxis

Handbuch für Therapeuten und Coaches

Rainer-Michael Franke
Regina Franke

3. Auflage



Rainer-Michael Franke
Regina Franke

MET-Klopftherapie in der Praxis

Handbuch für Therapeuten und Coaches

3., aktualisierte und erweiterte Auflage

25 Abbildungen

Karl F. Haug Verlag · Stuttgart

Anschrift:

Rainer-Michael und Regina Franke
Franke2 Die Akademie S.L.U.
Carrer S'Oliba 83
E 07639 Sa Ràpita
Spanien/Mallorca

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.

Dieses und andere Bücher bequem im Thieme Webshop kaufen:

www.thieme.de/shop

Ihre Meinung ist uns wichtig! Bitte schreiben Sie uns unter:

www.thieme.de/service/feedback.html

© 2026. Thieme. All rights reserved.

Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart, Germany
www.thieme.com

Printed in Germany

1. Auflage 2016

2. Auflage 2019

Covergestaltung: © Thieme

Bildnachweis Cover: © Thieme/Rainer Franke, Sa Ràpita, Mallorca

Zeichnungen: Heike Hübner, Berlin

Redaktion: Ute Haßfeld, Dortmund

Satz: Druckhaus Götz GmbH, Ludwigsburg

Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

DOI 10.1055/b000001102

ISBN 978-3-13-245988-5

1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:

eISBN (PDF) 978-3-13-245989-2

eISBN (epub) 978-3-13-245990-8

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, dürfen die Lesenden zwar darauf vertrauen, dass Autor*innen, Herausgeber*innen und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jede*r Benutzende ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines/r Spezialist*in festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. **Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzenden.** Autor*innen und Verlag appellieren an alle Benutzenden, ihnen etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Marken, geschäftliche Bezeichnungen oder Handelsnamen werden nicht in jedem Fall besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Handelsnamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung und Verbreitung in gedruckter Form, Übersetzung, Übertragung und Bearbeitung in andere Sprachen oder Fassungen sowie die Einspeicherung und Verbreitung in elektronischen Medienformen (z. B. CD-Rom, DVD, USB-Speicher, Datenbank, cloud-basierter Dienst, e-book und sonstige Formen des electronic publishing) und auch öffentlicher Zugänglichmachung (z. B. Internet, Intranet oder andere leitungsgebundene oder -ungebundene Datennetze), u. a. durch Wiedergabe auf stationären oder mobilen Empfangsgeräten, Monitoren, Smartphones, Tablets oder sonstigen Empfangsgeräten per Download (z. B. PDF, ePub, App) oder Abruf in sonstiger Form etc.

Wo datenschutzrechtlich erforderlich, wurden die Namen und weitere Daten von Personen redaktionell verändert (Tarnnamen). Dies ist grundsätzlich der Fall bei Patient*innen, ihren Angehörigen und Freund*innen, z. T. auch bei weiteren Personen, die z. B. in die Behandlung von Patient*innen eingebunden sind.

Die abgebildeten Personen haben in keiner Weise etwas mit der Krankheit zu tun.

Thieme Publikationen streben nach einer fachlich korrekten und unmissverständlichen Sprache. Dabei lehnt Thieme jeden Sprachgebrauch ab, der Menschen beleidigt oder diskriminiert, beispielsweise aufgrund einer Herkunft, Behinderung oder eines Geschlechts. Thieme wendet sich zudem gleichermaßen an Menschen jeder Geschlechtsidentität. Die Thieme Rechtschreibkonvention nennt Autor*innen mittlerweile konkrete Beispiele, wie sie alle Lesenden gleichberechtigt ansprechen können. Die Ansprache aller Menschen ist ausdrücklich auch dort intendiert, wo im Text (etwa aus Gründen der Leseleichtigkeit, des Text-Umfangs oder des situativen Stil-Empfindens) z. B. nur ein generisches Maskulinum verwendet wird.

**Unsere Umwelt ist uns wichtig!**

Papier aus nachhaltigen und kontrollierten Quellen. **Druck** in Deutschland mit kurzen Lieferwegen. **Druckereien** mit hohen Ansprüchen an Ökologie

Vorbemerkung

An dieser Stelle möchten wir anmerken, dass wir abwechselnd die Begriffe Klient und Patient verwendet haben. Zudem bleiben wir aus Gründen des Text- und Sprachflusses vorwiegend bei der im allgemeinen Sprachgebrauch üblichen männlichen Form. An einigen Stellen verwenden wir ausschließlich die weibliche Form, da dieser Bereich vorwiegend Frauen betrifft. In beiden Fällen ist jedoch jeweils das andere Geschlecht ebenfalls gemeint. Manchmal verwenden wir die Er- und die Sie-Form. Einfach gesagt, wir halten uns an die Regeln der deutschen Rechtschreibung.

Wir beide, Rainer und Regina Franke, sind die Autoren dieses Buches. Die MET-Klopftherapie ist ein Gemeinschaftswerk. Wir werden in diesem

Buch daher häufig in der Wir-Form schreiben. Alle beschriebenen Fallberichte stammen aus unseren Seminaren oder aus der Praxis und werden also aus unserer Sicht (Rainer und/oder Regina) wiedergegeben bzw. diskutiert und kommentiert.

Dieses Buch ist kein Lehrbuch für Therapie; denn Therapie kann man nur im Kontakt mit einem Lehrer und durch den eigenen Therapieprozess erlernen. Aber es kann durchaus als Appetitmacher betrachtet werden, eine Therapieausbildung zu beginnen. Dieses Buch ist dementsprechend für Therapeuten gedacht, die die MET-Klopftherapie in ihre Praxis integrieren oder sich Anregungen holen möchten, um ihre eigene Therapieform zu bereichern.

Vorwort zur 3. Auflage

Seit 2001 haben wir durch unsere Seminare und Bücher die Energetische Psychologie im deutschen Sprachraum maßgeblich mitgeprägt. 2003 veröffentlichten wir das erste unserer 7 Bücher, die wir für den Laien geschrieben hatten, mit dem Ziel, den Menschen MET zur Selbstanwendung zu vermitteln. Das vorliegende Buch beschreibt die MET-Klopftherapie aus einem ganz anderen Blickwinkel, nämlich dem des Therapeuten. Es ist ein Handbuch für die MET-Klopftherapie, damit Therapeuten, Mediziner, Coaches mehr über MET erfahren und bereits Geschulte ihr Wissen vertiefen können. Das Buch soll auch verdeutlichen, dass es nicht einfach um wahlloses Klopfen auf irgendwelche Energiepunkte geht, sondern dass es sich hier um ein psychotherapeutisches Verfahren handelt, dem fast 40 Jahre Therapie- und Coaching Erfahrung zugrunde liegen. Der Leser wird feststellen, dass die MET-Klopftherapie in vielerlei Hinsicht die ausgetretenen Pfade der herkömmlichen (Psycho-)Therapie verlässt.

Wie komplex die MET-Klopftherapie eigentlich ist, wurde uns erst durch unsere Ausbildungsgruppen und jetzt vor allem durch das Schreiben dieses Buches bewusst. Am Anfang unserer „Klopfkarriere“ haben wir eher technisch gearbeitet und einfach die emotionalen Belastungen der Menschen beklopft. Die Resultate waren überwältigend, da die Klienten nach einer „Klopfstunde“ von ihrem jeweiligen Thema befreit waren.

Dann haben wir mehr und mehr festgestellt, dass durch das Beklopfen tiefere emotionale Themen hochkamen, deren Bearbeitung profundes therapeutisches Wissen erforderte. So verknüpften wir immer mehr Elemente und Techniken der Gestalttherapie mit Elementen der Energetischen Psychologie. Die MET-Klopftherapie möchten wir insofern als „Energetische Gestalttherapie“ bezeichnen. MET als Psychotherapieverfahren entstand also nicht in der Retorte, sondern aus der Praxis für die Praxis.

Immer wieder wurde speziell Rainer auf Kongressen und Vorträgen angesprochen, diese Therapieform doch einmal zu Papier zu bringen, die MET-Klopftherapie für die Praxis in Buchform zu dokumentieren. Auch wurden wir immer wieder

von Therapeuten, die unsere damaligen Kurzausbildungen besuchten, gebeten, doch eine längere Ausbildung anzubieten. So entstanden unsere ersten Ausbildungsgruppen, um unser komplexes therapeutisches Hintergrundwissen weiterzugeben.

Für unsere Trainees gab es ein Ausbildungshandbuch. Dieses war eine Textsammlung und noch völlig unstrukturiert. Es handelte sich um das Begleitmaterial der Life-Ausbildung, in der wir natürlich unser gesamtes Wissen in Wort und Tat vermittelten. Zum ersten Mal wurde die MET-Klopftherapie als therapeutisches Verfahren im *Compendium der Complementär-Medizin: Naturheilkundlich-ganzheitliche Methoden und Therapeuten* vorgestellt sowie in Rüdiger Dahlkes *Das große Buch der ganzheitlichen Therapien*. Mehr und mehr wurde deutlich, dass MET als eigenständiges therapeutisches Verfahren nunmehr in Fachkreisen nachdrücklich wahrgenommen wird und Bedarf nach einer ausführlicheren Beschreibung der MET-Klopftherapie besteht. Dieses Buch haben wir geschrieben für Ärzte jeglicher Fachrichtung, Psychologen, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Heilpraktiker, aber auch für Hebammen, Altenpfleger, Lehrer, Erzieher und Coaches. Da MET sowohl im Therapie- als auch im Coachingbereich Anwendung findet, sind immer auch Coaches angesprochen, wenn wir von Therapeut oder therapeutischer Praxis sprechen. Aus unserer langjährigen Erfahrung wissen wir, wie gewinnbringend MET in die jeweiligen Bereiche integriert werden kann und schon integriert wird.

In **Teil I** dieses Buches werden wir uns den theoretischen Grundlagen zuwenden und ausführlich über die Entwicklung der Energetischen Psychologie seit Ende der 1970er-Jahre berichten. Wir werden deutlich machen, wie wichtig Meridiane für den Erhalt der psychischen und körperlichen Gesundheit sind. Zudem führen wir wissenschaftliche Studien auf, die die Wirksamkeit meridian-energetischer Verfahren nachweisen. Auch enthüllen wir die theoretischen und praktischen Grundlagen der MET-Klopftherapie und erläutern unseren Therapieansatz. Hier erfährt der Leser die immense Bedeutung nicht gelöster negativer Ge-

fühle und deren schädliche Auswirkungen auf den Menschen. Einen besonderen Stellenwert nimmt hier das Thema der Traumatisierungen, besonders in Kindheit und Jugend, ein. Denn sie sind nach unserer Auffassung der Grund dafür, dass der Erwachsene im späteren Leben Probleme hat, die ihn letztlich in die Therapie führen. Wir werden hier die besonderen Merkmale der MET-Klopftherapie herausarbeiten und die Anwendungsgebiete skizzieren. Richtig spannend wird es bei der MET-Kontaktarbeit. Wir werden das gestalttherapeutische Konzept des Kontakts beschreiben und dem Leser aufzeigen, dass Kontakt der Dreh- und Angelpunkt allen Seins und somit auch der MET-Klopftherapie ist. Wird die lebenswichtige Kontaktfähigkeit unterbunden, führt das zu den Kontaktunterbrechungen: Deflektion, Konfluenz, Introjektion, Retroflektion, Projektion und Egotismus. Diese werden wir plastisch und für jeden nachvollziehbar erläutern, gespickt natürlich mit Beispielen aus der Praxis. Neu hinzugekommen ist in dieser 3. Auflage das sehr wichtige Kapitel „Reaktionsbildungen“ (S.45).

Gerade der Teil I erfordert ein gründliches Studium.

In **Teil II** dieses Buches geht es um den technischen Teil. Wir werden hier die Elemente der MET-Klopftherapie ausführlich beschreiben. Der Leser erlernt die genaue Lage der Klopfpunkte sowie die verschiedenen Varianten des Klopfens. Zudem erfährt der Leser, was es mit dem Heilenden Punkt und der Handrückenreihe auf sich hat. Wir werden dort auch 2 tägliche Energieübungen vorstellen und deren Stellenwert innerhalb der Praxis erörtern. Mit den Wahlsätzen, der Vergebungssequenz sowie der MET-Stuhlarbeit geben wir dem Leser wichtige MET-therapeutische Werkzeuge an die Hand, die wir ebenfalls in diesem Teil ausführlich beschreiben.

Sind Teil I und II dem theoretischen Hintergrund und der Technik gewidmet, so geht es in **Teil III** nunmehr um die praktische Anwendung. Der Leser wird anschaulich in die Welt der MET-Praxis eingeführt:

- Wie verläuft eine MET-Sitzung?
- Welche Bedeutung haben die Gefühle?
- Wie verläuft die Kontaktkurve in einer Therapie-sitzung?

- Welche Bedeutung hat die Körpersprache des Klienten?
- Mit welchen Fragen kann der Therapeut den Prozess des Klienten unterstützen?

All diese Fragen werden in diesem Teil ausführlich und praxisnah erörtert. Auch werden wir aufzeigen, was es mit dem „Elternschonprogramm“ auf sich hat, welche Auswirkungen dies für den Patienten hat und vor allem, wie man dieses Programm auflösen kann. Auch geht es in diesem Teil ganz konkret um die praktische Anwendung von Wahlsätzen und Affirmationen, um die von uns entwickelte Identitätsarbeit mit der Thymusdrüse und wie man die MET-Vergebungsarbeit in die therapeutische Arbeit integriert. Sie werden in die praktische Arbeit mit dem „leeren Stuhl“ und die vielfältigen Möglichkeiten, damit zu arbeiten, eingeführt. Viele Fallbeispiele aus unserer therapeutischen Praxis werden dazu beitragen, sich MET in der praktischen Anwendung bildhaft vorzustellen und nachvollziehbarer zu machen.

Wir freuen uns ganz besonders, die in den letzten Jahren von uns entwickelte MET-Traumatherapie in **Teil IV** vorzustellen, eine unseres Erachtens sehr effektive Traumatechnik, da sie schnell, sanft und nachhaltig ist. Anhand von vielen Fallbeispielen hat der Leser die Möglichkeit, den Ablauf einer Traumabehandlung nachzuvollziehen. In diesem Kontext werden wir auch die Begriffe Machtmissbrauch und sexueller Machtmissbrauch definieren. Im Kontext therapeutischer Arbeit stößt man immer wieder auf blockierende Glaubenssätze, Verträge und Schwüre. Wir werden zeigen, was es damit auf sich hat und wie man sie mit MET auflösen kann.

Ein umfangreiches Kapitel in **Teil V** haben wir körperlichen Symptomen gewidmet, da sie immer wieder zu den Hauptproblemen unserer Klienten gehören. Wir werden unseren Behandlungsansatz detailliert erörtern und zeigen, wie man körperliche Symptome mit MET bearbeitet. Dies ist mit Sicherheit auch für Therapeuten aus dem medizinischen Bereich von großem Interesse. Wir werden auf das Phänomen des primären, sekundären und tertiären Krankheitsgewinns eingehen. Mit vielen Fallbeispielen werden wir das Gesagte illustrieren.

Ebenfalls innovativ ist nach unserer Auffassung unser Ansatz in der Paar- und Familientherapie. Hier werden wir dem Therapeuten wertvolle Anregungen zum Arbeiten mit Paaren und Familien geben. Wir werden auf die Bedeutung des 7-Jahres-Rhythmus in der Partnerschaft eingehen und zeigen, dass das Paar das Zentrum der Familie sein muss. Zwei Fallbeispiele werden die Theorie veranschaulichen. Die MET-Partnerübung bei Konflikten kann der Therapeut praktisch mit seinen Klienten durchführen oder ihnen als Hausaufgabe mitgeben.

In Kap. 20 widmen wir uns dem Thema „Süchte und suchtmäßiges Verlangen“ und werden anhand der MET-Raucherentwöhnung die praktische Anwendung von MET in diesem Bereich veranschaulichen. MET im medizinischen Bereich ist speziell für Ärzte und Pflegepersonal unterschiedlicher Fachrichtungen gedacht und zeigt, wie MET auch im klinischen Bereich Anwendung finden kann und sollte.

Ergänzt wurde diese 3. Auflage durch weitere Fallbeispiele, die die Theorie zusätzlich veranschaulichen sollen, sowie durch das Kap. 25 „Multiple-Choice-Test zur Lern- und Wissenskontrolle“ (S.241) im **Anhang**, mit dem Sie Ihre Kenntnisse zu den Themen „MET-Kontaktarbeit“ und „Reaktionsbildungen“ überprüfen können.

Eine Besonderheit dieses Buches ist, dass wir Arbeitsblätter für die therapeutische Arbeit mit den Klienten vorbereitet haben. Diese können auf der Homepage von Rainer und Regina Franke unter <https://met-praxis-buch.de> heruntergeladen werden.

Sa Ràpita, Mallorca, im Sommer 2025

Rainer und Regina Franke

Einleitung

Als Rainer im Jahre 2001 die Energetische Psychologie im Rahmen einer Fortbildung kennenlernte, ahnten wir nicht, welche weit reichenden Folgen das für unsere Arbeit, unser Leben, für unsere Patienten und viele weitere Menschen haben würde. Aber der Reihe nach.

Hier ist Rainers Geschichte in seinen eigenen Worten: Bis Mai 2001 hatte ich bereits 16 Jahre als Psychotherapeut in meiner Privatpraxis gearbeitet. Dem waren ein Lehramtsstudium, mein Psychologiestudium und 2 Therapieausbildungen von insgesamt 8 Jahren sowie ungezählte Therapiestunden vorausgegangen. Fortbildungen und Supervisionen begleiteten meine therapeutische Arbeit. Meine Einstellung und Erfahrung waren: Psychotherapie dauert lange, man muss Geduld haben und manche Probleme lassen sich nicht lösen, schon gar nicht schnell. Alles war schwer und anstrengend, nicht nur für mich, sondern auch für die Klienten. Richtige Erfolge in dem Sinne, dass die Patienten das, worunter sie litten, nämlich ihre Ängste und Traumata, schnell und dauerhaft lösen konnten, waren eher die Seltenheit.

Im Mai 2001 absolvierte ich eine Fortbildung, die aus heutiger Sicht glücklicherweise auf Mallorca, seit 1995 meine Wahlheimat, stattfand. Dr. Rudolf Kaufmann stand mit seiner Energie-Feld-Therapie auf dem Programm und wollte uns zeigen, wie man Ängste in Minuten auflöst. In meinen Augen ein unseriöses Versprechen, da meine Erfahrungen ganz anders waren. Entsprechend skeptisch und kampfbereit ging ich in dieses Seminar. Ich ließ mich gleich als Erster „beklopfen“ und dachte nur: So ein Blödsinn! Als sich aber innerhalb weniger Minuten eine 40 Jahre lang bestehende Angst, die ich trotz hunderter Therapiestunden noch hatte, auflöste, hatte ich den Eindruck, hier etwas Großartiges entdeckt zu haben, und war erst mal sprachlos. Im Seminar konnte ich dann erleben, wie sich bei allen anderen Teilnehmern Höhenängste, Beziehungsängste, Spinnenphobien in Minuten lösten! Ich kam aus dem Staunen nicht heraus.

Entsprechend energetisiert ging ich nach dem ersten Seminartag nach Hause und sagte zu meiner Frau: „Regina, wenn das wahr ist, was ich gera-

de erlebt habe, dann ist das eine Revolution für die Therapieszene!“ Am 2. Seminartag ging das Staunen weiter. Ich hatte so etwas trotz all meiner Therapieaus- und -fortbildungen noch nie erlebt. In mir entstand eine Vision: „Wenn das wirklich wahr ist, dann mache ich diese Technik in Europa bekannt!“

Ich probierte am Abend dann das Gelernte an meiner Familie aus. Bei meiner Tochter löste sich in Minuten ihre seit Jahren bestehende Spinnenphobie auf, meine Frau verlor ihre Angst, ihr Arbeitspensum nicht zu schaffen, und bei meinem Sohn konnte ich mit diesem merkwürdigen Klopfen eine Enttäuschung auflösen. Aber Familie reichte mir nicht. Ich begann, zuerst an 30 Freiwilligen, vor allem extrem skeptischen Berufskollegen, meine neuen Kenntnisse auszuprobieren. Auch hier funktionierte es bei allen Problemstellungen. Egal, welches Problem die Menschen hatten, es löste sich auf! Dann begann ich, das Klopfen in meine Praxis zu integrieren. Und auch hier funktionierte es. Ängste und emotionale Folgen von Traumata waren in so atemberaubend kurzer Zeit aufgelöst, dass ich anfang, mich näher mit diesem Phänomen zu befassen.

Das damals noch magere Internet gab nicht so viele Informationen preis, aber immerhin. Ich stieß auf Fred Gallos Energetische Psychologie, Dr. Roger Callahans TFT (Thought Field Therapy), Gary Craigs EFT (Emotional Freedom Techniques) und Dr. Hawkins AFT (Attractor Field Therapy). Ich war begeistert von diesen neuen Therapieansätzen und absolvierte den Aufbaukurs von Dr. Rudolf Kaufmann sowie anschließend den EFT-Practitioner im Fernstudium bei Gary Craig. Zusammen mit Dr. Kaufmann begründete ich dann 2002 das Europäische Institut für EFT, mit dem wir EFT in Europa bekannt machen wollten. Ein Jahr führten wir sehr erfolgreich EFT-Seminare in Deutschland durch. Meine Frau Regina hatte ich mittlerweile schon längst „infiziert“. Mit Einverständnis von G. Craig übersetzte sie damals das EFT-Manual ins Deutsche, das wir dann kostenlos zum Download auf unserer Webseite anboten. In meiner Praxis als Gestalttherapeut arbeitete ich nur noch mit den Klopftechniken und war immer wieder verblüfft,

wie effektiv diese Methoden beim Auflösen von Ängsten, Phobien und anderen negativen Gefühlen waren.

2003 trennte ich mich von Dr. Kaufmann und Gary Craig. Regina und ich begannen, unsere eigenen Wege zu gehen, da uns EFT zu technisch war und uns der therapeutische Ansatz und Anspruch fehlte. Ab 2003 nannten wir unsere Form der Klopftherapie MET (Meridian-Energie-Techniken).

Zwischenzeitlich hatten wir hunderte von Patienten beklopft und auch angefangen, deutschlandweit Seminare für Laien zu anzubieten. Der Zulauf war enorm. Es schien, dass die Menschen auf eine Methode gewartet hatten, die ihnen wirklich Erleichterung, speziell bei Ängsten, verschaffte. Die Erfolge waren immer wieder beeindruckend. Im Jahre 2003 schrieben wir dann mit Frau Schlieske als Co-Autorin unser erstes Buch: *Klopfen Sie sich frei!* Es wurde ein Bestseller (im Jahr 2015 erschien die 17. Auflage; 2024 Rowohlt Taschenbuch; 22. Edition) und ist inzwischen sogar ins Chinesische (2013) übersetzt. Hier verarbeiteten wir unsere mittlerweile doch sehr umfangreiche Praxiserfahrung.

Im Jahre 2004 schrieben wir das 2. Buch *Sorgenfrei in Minuten* als Praxisbuch und Vertiefung unseres ersten Buches. Bis heute haben wir 8 Bücher zur MET-Klopftherapie geschrieben, ein Kartenset entwickelt und eine DVD zur MET-Klopftherapie produziert. 2 unserer Bücher sind inzwischen in 5 Sprachen übersetzt worden. 2015 veröffentlichten wir im Eigenverlag 3 unserer Bücher als E-Book.

Im Laufe der Jahre entwickelten wir aufgrund der Praxiserfahrung mit zahlreichen Privatpatienten und Seminarteilnehmern die MET-Klopftherapie, die auf Rainers langjähriger Erfahrung als Psychotherapeut basiert. MET ist ein eigenständiges Therapieverfahren, das der Energetischen Psychologie (EP) zuzuordnen ist. MET ermöglicht, die emotionalen Belastungen, unter denen Patienten leiden, sofort und dauerhaft aufzulösen, und verbindet therapeutisches Arbeiten mit Verfahren der Energetischen Psychologie als Lösungsmöglichkeit aufkommender negativer Gefühle und Gedanken. Dass es funktioniert, konnte ich in der Praxis tausendfach erfahren und nachprüfen. Wir hoffen, dass dieses Buch für viele Universitäten Anlass sein wird, sich im deutschsprachigen Raum wissenschaftlich dem Phänomen der Energetischen Psy-

chologie/Psychotherapie mehr zuzuwenden und Forschungsprojekte zu initiieren, wie es in den USA der Fall ist. Erste Ansätze sind auch an deutschen Universitäten schon zu verzeichnen.

MET

MET, die Abkürzung für „Meridian-Energie-Techniken“, ist gleichbedeutend mit „MET-Klopftherapie“ oder „MET-Klopftechnik“. Der Begriff wird lediglich, je nach Inhalt bzw. Bezugsgruppe, unterschiedlich eingesetzt.

Bisher sind all unsere Bücher überwiegend von Laien gekauft worden und haben dort eine große Verbreitung gefunden, was zeigt, dass ein immenser Bedarf an einer Technik besteht, die wirklich funktioniert. Es kam immer wieder vor, dass Ärzte in unseren Seminaren landeten, weil Patienten ihnen unser erstes Buch unter die Nase hielten mit den Worten: „Wenn Sie das können, komme ich wieder!“ Und das ist kein Einzelfall geblieben! Inzwischen haben wir mehrere hundert Ärzte und Psychologen ausgebildet. Besonders Psychotherapeuten, die MET in meinen Seminaren kennenlernen, können es oftmals nicht fassen, wie schnell sich Ängste und andere negative Gefühle auflösen lassen. Denn an den Universitäten und in den Therapieausbildungen wird anderes gelehrt. Aber die Erfolge sprechen für sich. MET hat mittlerweile Eingang gefunden in viele therapeutische Praxen und Kliniken.

Wir sind überzeugt, dass dieses Buch dazu beitragen wird, dass die MET-Klopftherapie als Verfahren der Energetischen Psychologie in Fachkreisen noch breitere Verbreitung findet, um so den Patienten wirklich schnelle und effektive Hilfe zu bringen, was für hunderte von ausgebildeten MET-Therapeuten jetzt schon Alltag ist. Die Energetische Psychologie stellt eine Herausforderung für die herrschende Lehrmeinung dar. Nach wie vor (Stand Februar 2025) werden Fortbildungen in Energetischer Psychologie von den Psychotherapeutenkammern (PTK) nicht angeboten. Auch auf der Webseite Berufsverband Deutscher Psychologen erscheint der Begriff „Energetische Psychologie“ nicht.

Auch viele Berufskollegen tun sich nach wie vor extrem schwer damit, sich mit der Energetischen Psychologie anzufreunden bzw. auseinanderzusetzen. Dies ist verständlich. Sie alle sind noch in ihren alten Konzepten und Denkmustern verhaftet, die sich primär an der klassischen Newton'schen Physik von Ursache und Wirkung orientiert. Zudem spielen finanzielle Erwägungen eine Rolle. Dazu ein Beispiel aus einem von Rainers Seminaren: Nach einer erfolgreichen Spinnenphobiebehandlung einer Teilnehmerin in einem Seminar, die ca. 30 Minuten dauerte, fragte ein Teilnehmer, Verhaltenstherapeut, ob Rainer allen Ernstes von ihm erwarten würde, dass er ab jetzt Phobien nur noch in einer Stunde mit MET auflösen solle, wo er

doch von der Kasse 26 Stunden für eine Phobiebehandlung bewilligt bekomme. Das ist die Situation in vielen therapeutischen Praxen und zeigt, wie schwer es sein wird, die effektiven Klopftherapien zu etablieren, solange von den Kassen nur die Richtlinienverfahren unterstützt werden.

Wir sind in unserer täglichen Praxis nach wie vor von der hohen Wirksamkeit der MET-Klopftherapie begeistert und mit uns viele hunderte von uns ausgebildete MET-Therapeuten und all die Patienten und Seminarteilnehmer, die wir in vielen Jahren begleiten durften. Wir freuen uns, mit diesem Buch die MET-Klopftherapie an Sie weitergeben zu können.

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Einführung in die Energetische Psychologie	20
1.1	Geschichte der Energetischen Psychologie	20
1.2	Forschungen über Meridiane und Akupunktur	22
1.2.1	Beweise	22
1.2.2	Erklärung der Wirkung	23
1.3	Fallberichte und -studien zu Verfahren der Energetischen Psychologie	24
1.4	Eigene Studien zur MET-Klopftherapie	25
1.4.1	Messungen mit Prognos und Kardivar	25
1.4.2	Psychophysiologische Messungen von MET-Behandlungen	26
2	MET-Klopftherapie	29
2.1	Einleitung	29
2.2	Theoretische und praktische Grundlagen	29
2.3	Therapieansatz	30
2.4	Traumatisierungen und Gefühle	31
2.5	Besondere Merkmale der MET-Klopftherapie	32
2.6	Anwendungsgebiete	33
2.7	MET-Kontaktarbeit	34
2.7.1	Kontakt	34
2.7.2	Kontaktunterbrechungen	37
2.7.3	Reaktionsbildungen	45

II Elemente der MET-Klopftherapie

3	Beschreibung der Technik und des Ablaufs	52
3.1	Lage der Klopfpunkte	52
3.2	Verschiedene Varianten des Klopfens	53
3.3	Praktische Hinweise zum Klopfsatz	54
3.3.1	Subjektive Stressskala	55
3.3.2	Warum das Negative benennen?	56
3.4	Hinweise zum Klopfen	57
3.4.1	Mögliche körperliche Reaktionen der Klienten	57
3.4.2	Hyperventilation	57
3.4.3	Klopfen ist Schwerstarbeit	58
3.4.4	Umgang mit Medikation	58
3.5	Heilender Punkt	59
3.5.1	Obwohl-Satz	60
3.6	Handrückenserie	61
3.6.1	Praktische Anwendung der Handrückenserie	62

3.7	Tägliche Übungen	62	3.8	Wahlsätze	63
3.7.1	Atemgleichgewichtsübung	62	3.9	Vergebungssequenz	65
3.7.2	Thymusdrüse	63	3.10	MET-Stuhlarbeit	65

III MET-Klopftherapie in der praktischen Anwendung

4	Verlauf einer MET-Sitzung	68
5	Gefühle in der MET-Klopftherapie	71
6	Die Kontaktkurve in der Therapie	73
7	Bedeutung der Körpersprache	75
8	Unterstützende Fragen des Therapeuten	76
9	Elternschonprogramm	79
10	Wahlsätze und Affirmationen	82
10.1	Formulierung	82
10.2	Beispiele für Wahlsätze	83
10.2.1	Allgemeine Themen	83
10.2.2	Bei Schlafstörungen	84
10.2.3	Ursprungsfamilie	84
10.3	Verbinden mit Ressourcen	84
10.4	Affirmationen	85
11	Arbeit mit der Thymusdrüse	86
11.1	Identitätsfunktion	86
11.2	Negativüberzeugungen	87
11.2.1	Arbeit mit Negativüberzeugungen	87
12	Vergebung	89
12.1	Vergebungssätze	89
13	Der leere Stuhl in Aktion	92
13.1	Praktische Hinweise zur Stuhlarbeit	92
13.2	Konflikte mit anderen Personen	93

13.3	Körperliche Symptome	94	13.4	Entscheidungen	96
13.3.1	Vorgehen	95	13.5	Abschließende Bemerkungen ..	101
14	Arbeit mit blockierenden Glaubenssätzen	102			
14.1	Glaubenssätze mit MET auflösen	104			
14.2	Verträge und Schwüre	105			
15	Fallbeispiele zur Veranschaulichung	106			
15.1	Einzeltherapien	106	15.2	Gruppentherapien	122
15.1.1	Anerkennung durch den Vater	106	15.2.1	Massive Rückenschmerzen	122
15.1.2	Resignation in Bezug auf die eigenen Wünsche	110	15.2.2	Auf die Ehe einlassen	126
15.1.3	Schuldgefühle einer Mutter	113	15.2.3	Als Mann Frauen Grenzen setzen..	130
15.1.4	Abschied vom Vater	117	15.2.4	Muttersöhnchen – Kastration durch die Mutter	133
15.1.5	Verachtung für den Partner.	119			
15.1.6	Blasenentzündung	121			

IV MET-Traumatherapie

16	MET-Klopftherapie bei Traumata	138			
16.1	Einleitung	138	16.5	Fallbeispiele	146
16.2	Beschreibung und Ablauf der Technik	140	16.5.1	Schwerer Verkehrsunfall	146
16.2.1	Schritt 1: Vorbereitungsphase	140	16.5.2	Sexueller Machtmissbrauch in der Kindheit	149
16.2.2	Schritt 2: Annäherung in Schwarz- Weiß	141	16.5.3	Geburtstrauma mit Vergebungssequenz	152
16.2.3	Schritt 3: Annäherung in Farbe ...	144	16.6	Machtmissbrauch und sexueller Machtmissbrauch	155
16.2.4	Schritt 4: Erzählen des Traumas...	144	16.6.1	Ausdrucksformen des Machtmissbrauchs	155
16.2.5	Schritt 5: Vergeben	145	16.6.2	Definition	156
16.3	Containertechnik	146	16.6.3	Sexuelle Gewalt	156
16.4	Abschließende Bemerkung	146			

V Weitere Anwendungsgebiete der MET-Klopftherapie

17	MET-Klopftherapie bei körperlichen Symptomen	160
17.1	Grundsätzliche Anmerkungen ..	160
17.2	Konkrete Vorgehensweise	163
17.2.1	Gefühle	163
17.2.2	Glaubenssätze	166
17.2.3	Lebensereignisse	168
17.2.4	Symptom beklopfen	169
17.2.5	Krankheitsgewinn	169
17.2.6	Auflösen innerer Widerstände	170
17.2.7	Wahlsätze bei körperlichen Symptomen	171
17.2.8	Vergebungssequenz	171
17.2.9	MET-Zielearbeit bei körperlichen Symptomen	172
17.3	Akute körperliche Symptome ...	175
17.3.1	Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen	175
17.3.2	Verbrühungen, Verbrennungen, Schnittwunden, Unfälle	175
17.3.3	Erkältungen	175
17.3.4	Kopfschmerzen	176
17.4	Fallbeispiele	176
17.4.1	Psoriasis	176
17.4.2	Allergien	177
17.4.3	Tremor	179
18	MET-Klopftherapie bei Phobien, Angststörungen und Burn-out	180
18.1	Angststörungen und Panikattacken	180
18.1.1	Abschließende Bemerkungen	183
18.2	Phobien	183
18.2.1	Vorgehensweise am Beispiel Spinnenphobie	184
18.2.2	Katzenphobie	185
18.2.3	Zahnarzt- und Spritzenphobie	185
18.3	Stress und Burn-out	185
18.4	Fallbeispiele	187
18.4.1	Innere Unruhe	187
18.4.2	Zwangsstörungen	188
19	MET-Klopftherapie in der Paar- und Familientherapie	190
19.1	Grundsätzliche Anmerkungen ..	190
19.2	Arbeit mit Paaren	190
19.3	7-Jahres-Rhythmus in der Partnerschaft	191
19.4	Das Paar – Zentrum der Familie .	192
19.5	Ablauf einer MET-Paarsitzung ...	193
19.6	Die erste Sitzung	194
19.6.1	Fallbeispiel „Paartherapie I“	195
19.6.2	Fallbeispiel „Paartherapie II“	198
19.7	Die Rolle der Kinder in der Paartherapie	203
19.8	MET-Partnerübung bei Konflikten	205

20	MET-Klopftherapie bei suchtmäßigem Verlangen und Süchten	207
20.1	Einführung	207
	20.2.3 Zweite Sitzung	216
	20.2.4 Dritte Sitzung	220
20.2	Nikotinabhängigkeit	208
20.2.1	Klopfen Sie sich rauchfrei	209
20.2.2	Erste Sitzung	210
	20.3 Suchtmäßiges Verlangen nach Genussmitteln	228
	20.4 Probleme mit Alkohol	229
21	MET-Klopftherapie im medizinischen Bereich	231
21.1	MET in der Geburtshilfe	231
21.2	MET in der Arztpraxis	234
21.3	MET in der Zahnarztpraxis	234
21.4	MET im stationären Bereich	235
 VI Anhang		
22	Nachwort	238
23	Informationsangebote im Internet	239
24	Literatur	240
25	Multiple-Choice-Test zur Lern- und Wissenskontrolle	241
25.1	Fragen zum Thema „Konfluenz“	241
25.2	Fragen zum Thema „Introjektion“	242
25.3	Fragen zum Thema „Projektion“	243
25.4	Fragen zum Thema „Retrofektion“	243
25.5	Fragen zum Thema „Deflektion“	244
25.6	Fragen zum Thema „Egotismus“	245
25.7	Fragen zum Thema „Reaktionsbildungen“	246
25.8	Lösungen zu den Fragen	248
	Sachverzeichnis	249

Das Autorenpaar: Rainer-Michael und Regina Franke



Rainer-Michael und Regina Franke sind renommierte Experten auf dem Gebiet der energetischen Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung. Seit 2002 bilden sie Therapeuten und Coaches aus. Gemeinsam haben sie seit 2001 die MET-Klopftherapie entwickelt und europaweit bekannt gemacht. Mit ihrer Methode haben sie außergewöhnliche Erfolge in Therapie, Coaching und Selbsthilfe erzielt. Beide sind Begründer der Franke-Akademie und haben bisher mehr als 15 000 Seminarteilnehmer begrüßen können. Sie haben acht Bücher geschrieben, von denen vier Bestseller sind und zwei in mehrere Sprachen übersetzt wurden. Ihr bekanntestes Werk *Die MET-Klopftherapie in der Praxis* gilt als Standardwerk der energetischen Psychologie. Gemeinsam haben sie Tausenden von Menschen geholfen, ihre inneren Potenziale zu entfalten und ein erfüllteres Leben zu führen.

Rainer-Michael Franke, Jahrgang 1953, ist Diplom-Psychologe, Gestaltpsychotherapeut und seit 1985 selbstständig in eigener Praxis in den Bereichen Therapie, Coaching und Ausbildung tätig. In diversen Fernsehsendungen und -magazinen, sowohl bei öffentlich-rechtlichen als auch privaten Sendern (ARD, ZDF, EinsPlus, NDR, HR3, RTL, SAT 1, ntv, VOX u.v. a.m.) konnte er die Wirksamkeit der MET-Klopftherapie unter Beweis stellen.

Regina Franke ist Mutter von drei erwachsenen Kindern, Heilpraktikerin, MET-Therapeutin und MET-Trainerin. Sie ist gelernte Fremdsprachenkorrespondentin, machte 1978 das Wirtschaftsabitur in Hamburg und ist seit 1988 Heilpraktikerin. Von 1988 bis 1993 machte sie eine Ausbildung in klassischer Homöopathie nach Hahnemann. Seit 1991 arbeitet sie in eigener Praxis.

I Grundlagen

1	Einführung in die Energetische Psychologie	20
2	MET-Klopftherapie	29

1 Einführung in die Energetische Psychologie

1.1 Geschichte der Energetischen Psychologie

Ende der 1970er-Jahre machte der US-amerikanische klinische Psychologe Dr. Roger Callahan eine bahnbrechende Entdeckung. Callahan hatte bis zu diesem Zeitpunkt in seiner psychotherapeutischen Praxis mit klassischen Therapieverfahren (Kognitive Therapie, Hypnosetherapie, Klientenzentrierte Therapie etc.) gearbeitet. Zu seinen Spezialgebieten gehörte die Behandlung von Phobien. Jedoch war Callahan mit den Behandlungsmethoden, die ihm in der traditionellen Psychotherapie zur Verfügung standen, nicht zufrieden. Sie dauerten ihm zu lang und ein nachhaltiger Erfolg blieb allzu oft aus. Er absolvierte verschiedene Fortbildungen im Bereich Applied Kinesiology bei Dr. Goodheart und Behavioral Kinesiology bei Dr. John Diamond. Hier eignete er sich das Wissen um die Leitbahnen und die Lage der Akupunkturpunkte an. Dies sollte seine psychotherapeutische Tätigkeit nachhaltig beeinflussen.

► **Behandlung der Wasserphobie.** Zu diesem Zeitpunkt hatte Dr. Callahan eine Klientin in Behandlung, die seit ihrer frühesten Kindheit unter einer massiven Wasserphobie litt. Jeglicher Kontakt mit Wasser, sei es Regen oder auch ein Dusch- oder Wannenbad, sogar Bilder im Fernsehen oder der Gedanke an Wasser, lösten bei ihr massive Ängste sowie Schwindel und Übelkeit aus. Nachts litt sie unter Alpträumen von Wasser, das sie verschlang. Anderthalb Jahre traditionelle Psychotherapie (Klientenzentrierte Therapie, Rational-emotive Therapie, Systematische Desensibilisierung, Hypnose und andere Therapien) hatten nur dazu geführt, dass sie neben Dr. Callahans Pool, seine Praxis befand sich in seinem Privathaus, sitzen konnte, allerdings ohne das Wasser anzuschauen. Während der Sitzungen wurde die Klientin immer mit Wasser konfrontiert. Dies produzierte enormen Stress, sodass sie nach jeder Sitzung reißende Kopfschmerzen hatte.

Während einer dieser für die Klientin quälenden Sitzungen beschloss Dr. Callahan, etwas auszuprobieren. Da sie des Öfteren geäußert hatte, dass der Gedanke an Wasser Magenbeschwerden hervorrufe, bat er sie, einen Punkt auf der Magenleibbahn unterhalb des Auges leicht mit den Fingern zu beklopfen. Nachdem sie einige Sekunden diesen Punkt beklopft hatte, rannte sie zum Pool. Dr. Callahan lief ihr hinterher, da er wusste, dass sie nicht schwimmen konnte, woraufhin sie stehenblieb, sich umdrehte und sagte: „Keine Angst, Dr. Callahan, ich weiß, dass ich nicht schwimmen kann!“ spritzte sich Wasser ins Gesicht und rief überglücklich: „Es ist weg, Dr. Callahan, das schreckliche Gefühl in meinem Magen ist vollkommen verschwunden!“ Diese Äußerung ist insofern bedeutsam, da sie einen wichtigen Beweis dafür liefert, dass das Auflösen der Angst nicht dazu führte, dass die Klientin unvorsichtig wurde. Callahan geht davon aus, dass, während die Klientin ihr Bewusstsein auf das Gedankenfeld Wasser lenkte, oder anders gesagt: an Wasser dachte, das Klopfen eine Harmonisierung der Magenleibbahn bewirkte.

► **Thought Field Therapy.** Dieses ungewöhnliche, seinen bisherigen Erfahrungen in der Behandlung von Phobien vollkommen entgegengesetzte Erlebnis führte dazu, dass Callahan sich intensiv mit dem Phänomen der Heilung dieser Wasserphobie auseinandersetzte. Ihm wurde bewusst, dass die Stimulation der Magenleibbahn in Verbindung mit dem Gedanken an das Wasser zur Heilung der Phobie geführt hatte. Er entwickelte in den Folgejahren seine Thought Field Therapy (TFT), die auf der Annahme basiert, dass Störungen im Gedankenfeld zu einer Unterbrechung im Meridiansystem führen, was dann zu störenden Veränderungen im Bereich Neurologie, Neurotransmitter, Hormone und der Kognition führt. Seine These ([1], S. 187) ist also, dass jedes Trauma eine Störung in einem Gedankenfeld hinterlässt. Und diese Störung und nicht das Trauma selbst verursachen Alpträume, Zwangsvorstellungen, emotionale Belastungen. In dem Moment, wo diese Störungen durch das Beklopfen von Meridianpunkten beseitigt werden, verschwinden auch alle durch sie verursachten Belastungen.

► **Störung im Gedankenfeld.** Nach Callahan ist eine Angstreaktion nicht das Ergebnis eines Traumas, sondern lässt sich auf eine Störung im Gedankenfeld zurückführen. Jede Störung im Gedankenfeld ist an einen oder auch mehrere Energieleitbahnen gekoppelt. Eine Person denkt etwa an eine traumatische Situation, ihr wird übel und sie bekommt Schweißausbrüche. Da sich das zugrunde liegende traumatische Erlebnis nicht ungeschehen machen lässt, muss es nun, so Callahan, darum gehen, das Gedankenfeld zu „reparieren“, um die negative Reaktion auf das Trauma auflösen zu können. Nach Callahans Theorie werden mit seiner Thought Field Therapy jedoch nicht nur die Gedankenfelder repariert, sondern auch die dazugehörigen Blockaden in den Leitbahnen aufgelöst. Nach der Behandlung kann der Patient an sein Trauma denken, ohne die ehemals problematischen Reaktionen zu zeigen. Wohlbemerkt: Der Patient vergisst sein traumatisches Erlebnis nicht. Oft erinnert er sich sogar besser als zuvor auch an die Einzelheiten des Geschehens. Das Besondere an der Gedankenfeldtherapie nach Callahan ist, dass der Patient aufgefordert wird, an sein Problem zu denken. Währenddessen beklopft er bestimmte Meridianpunkte, um die zugrunde liegenden Blockaden in seinem Energiesystem bzw. Gedankenfeld zu beheben.

Wie Callahan im Laufe der Zeit herausfand, ließ sich seine Therapieform nicht nur auf Phobien anwenden, sondern auch auf eine Vielzahl anderer psychischer Störungen, wie Depressionen, generalisierte Angststörungen, Traumata, bei Trauer, Ärger, Zorn, aber auch bei Süchten, Essstörungen und Schmerzzuständen.

► **Psychologische Umkehr.** Anfänglich lag Dr. Callahans Erfolgsquote bei 40–50 %. Doch die andere Hälfte seiner Patienten schien auf die Behandlung nicht anzusprechen. Callahan fand die Erklärung dafür in einem Phänomen, das er „Psychologische Umkehr“ ([1], S. 73) nannte. Ist ein Mensch im Zustand der Psychologischen Umkehr, macht er genau das Gegenteil von dem, was für ihn gut wäre. In diesem Zustand sabotiert man die eigenen positiven Anstrengungen und Absichten. Psychologische Umkehr (PU) ist ein Zustand des Systems, das Heilung im weitesten Sinne nicht zulässt.

Harold Saxon Burr (1972) von der Yale University maß die Polarität von Lebewesen mithilfe eines Voltmeters und fand, dass jede Zelle polarisiert sei. Im Zustand der PU liegt offensichtlich eine Polaritätsumkehrung vor ([1], S. 73). Die Entdeckung der PU und ihre Korrektur zählt Callahan zu seinen wichtigsten Beiträgen. Als Roger Callahan schließlich einen Weg fand, die Psychologische Umkehr zu korrigieren, stieg seine Erfolgsquote auf 80–95 % an.

► **Weitere Techniken.** Heute gibt es viele verschiedene Meridiantekniken und Klopftherapien, die sich teilweise aus der TFT von Callahan entwickelten, mit jeweils unterschiedlichen therapeutischen Ansätzen:

- EFT (Emotional Freedom Techniques) des Ingenieurs Gary Craig
- EdxTM (Energy Diagnostic & Treatment Method) und NAEM (Negative Affect Erasing Method) von Dr. Fred Gallo
- AFT (Attractor Field Techniques) von Dr. David Hawkins
- TAT (Tapas Acupressure Technique) von Tapas Fleming
- PEP von Dr. M. Böhne
- ESM (Emotionales Selbstmanagement) von Lambrou und Pratt
- MET-Klopftherapie (Meridian-Energie-Techniken) nach Franke

► **Geburtsstunde der Energetischen Psychologie.**

Man kann sagen, dass Callahans Einführung des Energetischen Paradigmas in die Psychotherapie als die Geburtsstunde der Energetischen Psychologie angesehen werden muss. Denn bis dahin hatte kein Psychotherapeut oder psychotherapeutisch arbeitender Arzt das Energiesystem des Körpers bzw. den Energiekörper zur Kenntnis genommen und schon gar nicht in Erwägung gezogen, dass man über die Stimulation der Leitbahnen psychische Probleme beeinflussen kann. Dies ist natürlich der Tatsache geschuldet, dass die herrschende Wissenschaft die Existenz dieses Energiesystems geleugnet hat und teilweise bis heute immer noch leugnet. Denn wenn man das Energiesystem des Menschen in die klinische Psychologie integrieren würde, müsste man auch akzeptieren, dass so genannte Psychopathologien auf feine Sti-

mulation dieses Energiesystems ansprechen. Noch einen Schritt weiter müsste angenommen werden, dass psychische Probleme lediglich eine Funktion des Energiesystems darstellen ([13], S. 41).

Vor dem Hintergrund der vielen empirischen Belege und wissenschaftlichen Studien für die Wirksamkeit der Klopftherapien, die inzwischen weltweit vorliegen, müssten viele Theorien neu überdacht und viele Bücher neu geschrieben werden. Dies stellt verständlicherweise eine Bedrohung der herrschenden Wissenschaft dar. Bisher scheint sich in Deutschland noch keine Veränderung abzuzeichnen. So wurden meine Ausbildungen in der MET-Traumatherapie 2014 von einer Psychotherapeutenkammer anerkannt; im Jahr 2015 nicht mehr. Aber es scheinen sich zumindest die Universitäten dem Phänomen der Energetischen Psychologie mehr und mehr zu öffnen. Mittlerweile werden Diplom- und Doktorarbeiten zu diesem Thema zugelassen. Wir hoffen, dass dieses Buch dazu beiträgt, die Klopftherapien in Deutschland bekannter zu machen, mehr und mehr zu etablieren und dass die Universitäten anfangen, die Klopftherapien auf ihre Wirksamkeit hin zu untersuchen.

1.2 Forschungen über Meridiane und Akupunktur

Die Wurzeln der Energetischen Psychologie liegen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), speziell der Akupunkturlehre. Schon vor über 5000 Jahren machten die Chinesen die Entdeckung, dass den Körper Bahnen durchziehen, in denen ständig eine geringe elektrische Energie fließt. Kann diese Energie frei fließen, ist der Mensch ganz im Einklang mit sich selbst und der Welt, er fühlt sich wohl und ist gesund. Blockaden bzw. Störungen in diesem feinenergetischen System führen zu psychischen oder somatischen Beschwerden. Diese Energiekanäle, die auch Meridiane genannt werden, bilden zusammen mit den Organen und der Körperoberfläche eine Einheit. Sämtliche asiatische Gesundheitspraktiken (Akupunktur, Akupressur, Jin Chin Jitsu, Tai Chi, Qi Gong und andere) zielen auf ihre Harmonisierung bzw. Stimulation ab.

1.2.1 Beweise

Die Existenz der Meridiane und Akupunkturpunkte sowie die Wirksamkeit der Akupunktur sind mittlerweile hinreichend wissenschaftlich nachgewiesen. Hier seien nur einige Beispiele genannt: Dr. Hiroshi Motojama, Prof. Dr. Candace Pert et al., der Physiker Zang-Hee Cho, der Arzt Reinhard Voll und andere.

► **Geräte.** Auch mit Geräten lässt sich die Meridianaktivität messen. Dr. Hiroshi Motojama, der Gründer des Institute for Human Sciences, entwickelte einen Meridianlokalisator (ML), der die elektrische Leitfähigkeit der Meridiane misst (berichtet von P. Lambrou und G. Pratt [19], S. 64–65).

► **Physikalische Beweise.** Die Ärzte Jean-Claude Darras, Pierre Albarède und Pierre de Vernejoul, Pariser Universitätsklinik, lieferten physikalische Beweise für die Existenz der Meridiane. Sie injizierten eine radioaktive Tracersubstanz in Meridianpunkte sowie in Vergleichspunkte außerhalb der Meridianpunkte. Die in die Meridianpunkte injizierte Flüssigkeit verbreitete sich innerhalb der bekannten Meridianverläufe. Der in die Vergleichspunkte injizierte Marker verteilte sich hingegen regellos im Gewebe rund um die Einstichstelle. Wenn eine Injektion an einem Akupunkturpunkt durchgeführt wird, breitet sich die Substanz geradlinig von diesem Punkt aus. Zum Beispiel: Wird am Akupunkturpunkt „Renal 7“, der an der Innenseite des Beins, oberhalb und hinter dem Innenknöchel liegt, injiziert, dann breitet sich die Substanz 30 cm nach oben aus. Diese Art der Ausbreitung, die von verschiedenen Punkten an Armen und Beinen ausgeht, folgt immer den gleichen Wegen, sowohl bei gesunden Personen als auch bei Patienten mit verschiedenen Erkrankungen. Die so beobachteten Pfade entsprechen den „Meridianen“, wie sie in der traditionellen chinesischen Medizin beschrieben werden ([4], S. 409).

► **Elektro-Punktur-Diagnostik Prognos.** Einen weiteren Nachweis der Existenz des Meridiansystems liefert die Diagnose-Messmethode der Elektro-Punktur-Diagnostik Prognos. Dieses Messverfahren wurde in der früheren Sowjetunion entwickelt und basiert auf den Kenntnissen der TCM, speziell der Akupunkturlehre. Mithilfe dieses Geräts werden

Meridian-Anfangs- und -Endpunkte gemessen, um die energetischen Zustände des Körpers zu analysieren. Das von einer Software in ein Diagramm ausgegebene Ergebnis zeigt den Energiefluss in den Meridianen bzw. deckt Energieblockaden auf. Das Gerät wurde auf dem bisher längsten Raumflug der „MIR“ eingesetzt, um den Gesundheitszustand des Kosmonauten Poljakow zu überwachen und etwaige Störungen sofort auszugleichen. Mitentwickler ist der russische Wissenschaftler Dr. Alexej Rosanov. Das Gerät wird mittlerweile von vielen Ärzten zur Diagnose und Behandlung ihrer Patienten eingesetzt, u. a. auch vom ärztlichen Direktor der Humboldt-Klinik in Bad Steben, Dr. J. Wilkens. Auch Prof. Dr. Treugut von der Deutschen Gesellschaft für Energetische und Informationsmedizin konnte in einer Studie die Reliabilität der energetischen Meridianmessung nach Prognos nachweisen [35].

1.2.2 Erklärung der Wirkung

Die heilende Wirkung der Stimulation von Akupunkturpunkten hat mehrere Ursachen. Erstens kann dadurch die Freisetzung von Endorphin, Serotonin, Enkephalin und Oxytocin (die so genannten Glückshormone) gefördert werden, die schmerzlindernd wirken und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Zudem beeinflusst Akupunktur das zentrale und periphere Nervensystem, indem sie die Aktivität der Nervenfasern verändert und so die Schmerzverarbeitung im Gehirn moduliert. Auch wird durch die Stimulation bestimmter Punkte die lokale Durchblutung verbessert, was den Heilungsprozess unterstützt und Entzündungen reduziert. Darüber hinaus gibt es Hinweise darauf, dass Akupunktur die Immunfunktion modulieren kann, indem sie die Produktion von Zytokinen und anderen Immunzellen beeinflusst. Diese vier Faktoren wirken gemeinsam, um sowohl physiologische als auch psychologische Prozesse im Körper positiv zu beeinflussen.

Die Forschungsarbeiten von Prof. Dr. Candace Pert haben ähnliche Resultate ergeben. Sie hat in zahlreichen Studien nachgewiesen, dass die Akupunktur eine Freisetzung von Endorphinen in die Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit bewirkt und dadurch Schmerzen lindert. Dass dieser erhöhte Endorphinfluss die Schmerzlinderung bewirkte, bewies Pert, indem sie in einem Versuch die Opiat-

rezeptoren durch Naxolon (Endorphin-Antagonist) blockierte, woraufhin die schmerzlindernde Wirkung der Akupunktur verschwand ([30], S.424–425).

Lambrou und Pratt ([19], S.69–70) folgern daraus, dass auf der Ebene der Energien und Schwingungen etwas vor sich geht. Anzunehmen sei, dass die durch die Meridiane strömende Energie spezifische Zellen dazu anregt, mit der Produktion von Neuropeptiden zu beginnen. Es scheint eine signifikante Interaktion zwischen den Energien unserer Gedanken und dem Meridiansystem zu geben, die eine Elektronenkaskade auslöst. Diese Kaskade bewirkt, dass bestimmte Nerven aktiv werden und elektrische sowie chemische Signale im gesamten Körper bewirken. Wenn die Energien der Meridiane und der Gedanken auf harmonischen Frequenzen schwingen, bleibt das Elektronengleichgewicht ungestört. Diese Hypothese stützt sich auf die Prinzipien der Quantenphysik und auf Experimente mit Gedankenenergie.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass es vor 5 000 Jahren noch keine Akupunkturnadeln gab. Es gibt Hinweise, dass die Ursprungsakupunktur darin bestand, dass bestimmte Energiepunkte massiert oder eben mit den Fingerspitzen beklopft wurden, um den Energiefluss anzuregen. Es gibt Hinweise darauf, dass die Ursprünge der Akupunktur in der manuellen Stimulation bestimmter Energiepunkte liegen, um den Energiefluss im Körper anzuregen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wurden vor der Entwicklung der Nadelakupunktur Methoden wie An Mo (Pressen und Reiben) und Tui Na (Schieben und Greifen) angewendet, um die Meridiane zu beeinflussen und das Gleichgewicht von Qi (Lebensenergie) wiederherzustellen.

Diese manuellen Therapien nutzten Druck, Reibung und Klopfen auf spezifische Punkte des Körpers, die später als Akupunkturpunkte identifiziert wurden. Die Anwendung von Fingerdruck oder Klopfen auf diese Punkte sollte Blockaden im Energiefluss lösen, um die Gesundheit zu erhalten bzw. Heilung anzuregen. Mit der Zeit entwickelte sich aus diesen manuellen Techniken die Praxis der Akupunktur, bei der Nadeln zur Stimulation der Akupunkturpunkte verwendet werden.

Die klassische Akupunkturlehre geht von 14 Hauptleitbahnen aus, wovon 12 organbezogen

sind und 2 sogenannte Sammelmeridiane. Auf diesen Meridianen liegen ca. 365 Akupunkturpunkte, die pro Meridian durchnummeriert werden. So ergibt sich z.B., dass der 6. Klopfpunkt „Niere 27“ heißt, also der 27. Punkt auf dem Nierenmeridian.

✓ Merke

Die Akupunktur hat einen vorwiegend organischen bzw. körperlichen Bezug. Entsprechend werden vom Akupunkteur gemäß den körperlichen Symptomen des Patienten die Nadeln gesetzt. Der Patient bleibt passiv.

Bei der MET-Klopftherapie ist der Klient dagegen aktiv und stimuliert die Punkte selbst. Man könnte also sagen, MET ist eine psychologische Variante der Akupunktur.

1.3 Fallberichte und -studien zu Verfahren der Energetischen Psychologie

In Bezug auf verschiedene Techniken der Energetischen Psychologie (EP), wie TFT, EFT, TAT und MET, gibt es inzwischen unzählige Fallberichte und -studien von Therapeuten und Anwendern über erfolgreiche Behandlungen, die an sich schon überzeugend sind. Eine Sammlung von ausgewählten Beispielen findet man in unseren Büchern, in vielen Fachartikeln [8] und auf einschlägigen Webseiten. Allein die EFT-Webseite emofree.com (Stand Dezember 2024) beinhaltet 165 Einträge zu Depressionen, 460 zu Angst, 102 zu Posttraumatischer Belastungsstörung, 141 zu Gewichtsreduzierung, 128 zu suchtmäßigem Verlangen, 90 zur sportlichen Leistungssteigerung und 389 für körperliche Schmerzen. Die Hauptseite von TAT (tatlife.com, Stand Dezember 2024) beinhaltet 93 kurze Anwenderbeispiele für erfolgreiche Anwendung von TAT für eine Reihe von allgemeinen Problemen. Über TFT liegen über 350 Fallbeispiele in der Behandlung von Posttraumatischer Belastungsstörung und anderen klinischen Themen vor. In Bezug auf die MET-Klopftherapie liegen uns mehr als 8000 Fallbeispiele aus den unterschiedlichsten Bereichen (Ängste, Phobien, Trauma, körperliche Symptome etc.) vor. Eine Vielzahl an Fallbeispielen findet man auch in folgendem Ar-

tikel von D. Feinstein: https://innersource.net/ep/images/stories/downloads/Acupoint_Stimulation_Research_Review.pdf (Stand Februar 2025).

► **RCT-Studien.** All diese Fallbeispiele haben natürlich keine wissenschaftliche Aussagekraft, haben jedoch dazu geführt, dass immer mehr Wissenschaftler sich dieser Materie annahmen und beeindruckende Studien durchgeführt haben. Hauptsächlich in den USA hat es ab 1987 eine Reihe von unkontrollierten und kontrollierten RCT-Studien (RCT: Randomized controlled Trials) gegeben. Die bisherigen Studien wurden zu folgenden Störungen durchgeführt:

- PTSD (Post-traumatic Stress Disease)
- spezifische Phobien
- Sprechangst
- Depressionen
- generalisierte Angststörung
- psychologische Symptome
- Schmerzen und körperliche Krankheiten
- Gewichtskontrolle
- Leistungssteigerung bei Sportlern
- Dentalphobien
- Fibromyalgie
- Stress
- Prüfungsangst

Eine vollständige Übersicht über die bisherigen Fallstudien, systematischen Beobachtungen, unkontrollierten Studien und RCT-Studien findet sich in David Feinsteins Artikel „Accupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy“ [8]. So beschreibt Feinstein 14 Ergebnisstudien, die ohne Kontrollgruppe durchgeführt wurden. Die Vorher-nachher-Messung mit standardisierten Methoden (SA-45, EEG, CROPS, PROPS, PTSD-Checklist, BDI u.a.) erbrachte signifikante Ergebnisse. Darüber hinaus beschreibt Feinstein 18 randomisierte kontrollierte Studien (RCT) zur Wirksamkeit von TFT, EFT und EMDR. Diese fanden in einem Zeitraum von 1999–2012 statt. Im Ergebnis zeigten alle eine signifikante Verbesserung durch Methoden der EP. Alle Studien, die mittlerweile weltweit durchgeführt wurden, haben die Wirksamkeit der Stimulation von Akupunkturpunkten nachgewiesen, wobei die Studien allesamt wissenschaftlichen Standards entsprachen. Feinstein fasst das folgendermaßen zusammen: