

Sorgenfrei in Minuten



Rainer und Regina Franke

# Sorgenfrei in Minuten

Klopfen Sie sich gesund und glücklich  
mit Meridian-Energie-Techniken

**Bassermann**

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN 978-3-8094-4324-7

5. Auflage 2024

Sonderausgabe © 2021 by Bassermann Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81637 München

© Originalausgabe 2005 by Integral Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81637 München

[produktsicherheit@penguinrandomhouse.de](mailto:produktsicherheit@penguinrandomhouse.de)

Umschlaggestaltung dieser Ausgabe: Atelier Versen, Bad Aibling,  
unter Verwendung eines Motivs von Rainer und Regina Franke

Illustrationen: Reinert und Partner, München

Projektkoordination dieser Ausgabe: Birte Dittmann

Herstellung: Marleen Janzen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

29991471117

# Inhalt

Einleitung . . . . .	11
Grundlagen . . . . .	14
Psychotherapie im Umbruch . . . . .	16
Gedankenfeldtherapie . . . . .	19
Wie kann das angehen? . . . . .	20
Energie – das A und O . . . . .	22
Seltsame Felder . . . . .	23
Wie MET wirkt – ein neuer Erklärungsansatz . . . . .	27
Die Hierarchie der Bewusstseinssebenen . . . . .	30
MET – die Methode . . . . .	35
Die Behandlung im Überblick . . . . .	35
Erster Schritt: Herausarbeiten und Formu- lieren des Problems . . . . .	35
Zweiter Schritt: Atemgleichgewichtsübung . . . . .	36
Dritter Schritt: Aktivierung der Thymusdrüse . . . . .	37
Vierter Schritt; Heilender Punkt – Heilende Sätze . . . . .	39
Fünfter Schritt: Beklopfen der 14 Behandlungspunkte . . . . .	42
Sechster Schritt: Handrückenreihe . . . . .	45

Siebter Schritt: Überprüfung und eventuell Neubestimmung des Problems . . . .	46
Warum das Klopfen funktioniert – und manchmal nicht . . . . .	47
Worauf Sie achten sollten . . . . .	48
MET in der Fremdbehandlung . . . . .	52
Vorherrschende Bewusstseinssebene . . . . .	53
Wenn der Erfolg auf sich warten lässt – Stehen Sie sich selbst im Weg? . . . . .	54
Beispiel: MET gegen Rückenschmerzen . . . .	58
Mentales Klopfen . . . . .	59
 Körperliche Erkrankungen . . . . .	 61
Homöostase – die Suche nach dem Gleichgewicht . . . . .	 62
Wo tut's weh? . . . . .	63
Die Emotionen aufdecken . . . . .	65
Glaubenssätze . . . . .	67
Heilende Sätze – Medizin für Körper und Geist . . . . .	 67
Wut, Ärger, Hass . . . . .	72
Praktischer Leitfaden . . . . .	73
Krankheit – ein Gewinn? . . . . .	75
Nicht ohne Ihren Therapeuten . . . . .	77
 Abtreibung und ihre meridian-energetische Behandlung . . . . .	 82
Heilende Sätze . . . . .	84
Vergeben Sie sich selbst! . . . . .	88

Schuldgefühle und Vergebung . . . . .	89
Mea maxima culpa? . . . . .	89
Klopfen, um zu verzeihen . . . . .	90
Vergebung in der Behandlung . . . . .	92
 Innere Wunden heilen – die Welt heilen . . . . .	 95
Vergangenheitsbewältigung einmal ganz anders . . . . .	 97
Jeder ist seines Glückes Schmied . . . . .	97
Vergeben statt vergessen . . . . .	98
Was tun? . . . . .	99
Beklopfen der Vergangenheit . . . . .	100
 MET für Fortgeschrittene: Affirmationen und Wahlmöglichkeiten . . . . .	 105
Positiv denken – aber richtig! . . . . .	105
Affirmationen klopfen . . . . .	107
Setzen Sie ruhig noch einen drauf! . . . . .	108
Wählen – gewusst, wie . . . . .	109
Vorschläge für verschiedene Themenbereiche	111
 MET mit Kindern . . . . .	 117
Die Familie – ein kleiner Kosmos . . . . .	118
Mutter und Kind – eine energetische Einheit .	119
Kinder – ein kostbarer Schatz . . . . .	121
Folgen für die therapeutische Praxis . . . . .	124
Behandlungsgrundsätze für Eltern . . . . .	126
Blockierende Glaubenssätze gegenüber Kindern . . . . .	 128

Ihr inneres Kind heilen . . . . .	131
MET-Behandlung bei Säuglingen, Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen . . .	136
Übergewicht . . . . .	145
Art und Weise der Nahrungsaufnahme . . . .	146
Belastende Lebenssituationen . . . . .	150
Glaubenssätze zum Thema Essen und Übergewicht . . . . .	152
Emotionen zum eigenen Essverhalten und Übergewicht . . . . .	156
Traumen aus der Kindheit . . . . .	160
Das liebe Geld . . . . .	162
Geldbotschaften aus Ihrer Kindheit . . . . .	164
Glaubenssätze über Geld . . . . .	166
Behandlungssätze . . . . .	167
Geldwerte Affirmationen . . . . .	169
Ziele, Wünsche . . . . .	172
Wir alle sind Schöpfer . . . . .	174
Dem Leben eine Richtung geben . . . . .	174
Folgen Sie Ihren Visionen . . . . .	177
Klopfen Sie sich zum Erfolg! . . . . .	179
Stimmt auch alles? Der Bauchnabeltest . . . .	182
Sucht, Abhängigkeit und Angst . . . . .	185
Eine letzte Zigarette ... . . . .	188
Raucherentwöhnung mit MET . . . . .	191



Der große Hunger nach Süßem . . . . .	197
Abhängigkeit von harten Drogen . . . . .	198
Erfülltes Altern mit METhusalem . . . . .	200
Wann wollen Sie sterben? . . . . .	202
Denken Sie sich jung! . . . . .	202
Gebieten Sie Ihren Ängsten Einhalt . . . . .	204
Wahlmöglichkeiten zum Thema »Alter« . . . . .	205
MET mit Tieren . . . . .	208
Die Behandlung im Überblick . . . . .	210
Häufig gestellte Fragen . . . . .	212
Über die Autoren . . . . .	218
Seminarangebot der Franke-Akademie. . . . .	219
Dank . . . . .	222
Literatur . . . . .	223



## Einleitung

Sorgenfrei in Minuten ... ein hoher Anspruch?

Lassen Sie uns Ihnen ein Beispiel erzählen. Seit ihrer Kindheit litt Birgit W. unter Höhenangst. Mehr als drei Stufen einer gewöhnlichen Haushaltsleiter konnte die Berlinerin nicht erklimmen, Brücken waren für sie wie für Hunderttausende ihrer Leidensgenossen ein beinahe unüberwindliches Hindernis. Als Frau W. zu einer Ausgabe der Talkshow »Fliege« eingeladen wurde, musste sie die lange Reise von Berlin nach München mit dem Zug antreten – zu fliegen hätte sie sich nicht getraut.

Und dann? Nach 55 Minuten »Fliege« war Birgit W. ihre Phobie los. Sie betrat eine Hebebühne, ließ sich heiter und völlig entspannt in sechs, sieben Meter Höhe transportieren – so weit der Hubtisch eben auszufahren war.

Ein Wunder? Jedem, der sich eine Vorstellung von den Qualen machen kann, die Höhenängstliche erleiden müssen, wird es so vorkommen. Schweißausbrüche, Herzrasen, Zittern, dazu die Folgewirkungen: Vermeidungsstrategien, dramatische Verringerung des Selbstbewusstseins ... ein Martyrium. Und an Angststörungen dieser oder anderer Art leiden immerhin fünfzehn Prozent der Bevölkerung. Konfrontations-

therapien versprechen Abhilfe und sind manchmal auch erfolgreich, erfordern aber einen enormen Zeit- und Kostenaufwand.

Doch zurück zu Birgit W. Rainer hatte das Privileg, sie bei »Fliege« etwa 20 Minuten lang mit Meridian-Energie-Techniken (MET) behandeln zu dürfen. Dabei handelt es sich – ganz kurz gesagt – um einen Zweig der Energetischen Psychologie, eine ursprünglich aus den USA stammende lösungsorientierte Methode, die aus einer Kombination von mechanischer Einflussnahme auf die Energiebahnen im Körper (»Beklopfen«) mit mentaler Einstimmung auf die Lösung des belastenden Problems besteht.

Die schnelle und durchgreifende Wirkung, die unsere Meridian-Energie-Techniken auf Frau W. hatten, hat mich natürlich nicht überrascht. Und dennoch ist es auch für mich immer wieder wie ein kleines Wunder, wenn sich unsere Methode als so schnell und so effektiv erweist.

Diese durchschlagenden Erfolge erleben wir auch immer wieder in der Behandlung von traumatisierten Patienten. Folgen von Traumen (Missbrauch, Vergewaltigung, Kriegserlebnisse, Unfälle, Naturkatastrophen usw.) lassen sich oft in nur ein bis zwei Stunden dauerhaft mit MET auflösen.

Aber nicht nur Phobien und Traumata und deren Folgen, sondern alle belastenden Emotionen wie z.B. Angst, Trauer, Ärger, Wut, Hass, Schuldgefühle, Kum-

mer, Resignation, Eifersucht, Hoffnungslosigkeit usw. sowie zahlreiche körperliche Erkrankungen lassen sich mit MET auflösen. Und auch Sie können sich mithilfe der Meridian-Energie-Techniken jederzeit Gesundheit und Wohlbefinden verschaffen. Denn energetisches Heilen – und das ist fast das Schönste daran – ist auch in der Selbstbehandlung wirksam. Wie es geht, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Wir werden Sie in diesem Buch so konkret wie es uns aufgrund unserer langjährigen Praxis möglich ist, über das Behandlungsverfahren informieren, sodass Sie MET auch anwenden können, wenn Ihr spezielles Problem nicht zu den von uns beispielhaft erläuterten gehört. Falls unsere Erklärungen im Einzelfall noch nicht ganz ausreichend sind, empfehlen wir Ihnen gern einen von uns ausgebildeten Therapeuten oder eine Therapeutin. Und auch via Internet sind wir gern für Sie da, unter der Adresse: [www.franke-akademie.de](http://www.franke-akademie.de). Sie erreichen uns auch per E-Mail: [info@franke-akademie.de](mailto:info@franke-akademie.de)

*Rainer und Regina Franke*

# Grundlagen

Ursprünglich aus Amerika stammend etabliert sich auch bei uns allmählich ein neuer Zweig der Psychologie, die wir als Energetische Psychologie bezeichnen und der auch unsere Meridian-Energie-Techniken (MET) zuzuordnen sind. Die Unterschiede zu den herkömmlichen psychotherapeutischen Behandlungsmethoden sind grundsätzlicher Natur, sollen hier aber nur kurz umrissen werden.

Ausgangspunkt der analytisch orientierten Psychologie nach Sigmund Freud ist die Überzeugung, man könne emotionale und psychische Probleme dadurch erfolgreich therapieren, dass man versucht, ihre Ursachen aufzudecken. Indem sich der Patient in einem langwierigen, mitunter schmerzhaften Prozess der Ursprünge seines Problems bewusst wird, so die Vertreter der analytisch orientierten Psychotherapie, sei es möglich, seine emotionalen und psychischen Störungen, die in der Gegenwart existieren, zu beseitigen. Der Patient oder die Patientin wird in diesem Prozess allmählich zu dem Trauma zurückgeführt, das seinen/ihren Problemen zugrunde liegt, erlebt es noch einmal und damit auch die Gefühle, die es auslöste – häufig Trauer oder Wut. Abgesehen von dem enormen Zeitaufwand, den die verschiedenen Schulen der tiefenpsychologisch fundierten Ge-

sprächstherapien erfordern, ist vom Standpunkt ihrer Kritiker, zu denen auch die Vertreter der Energetischen Psychologie gehören, anzumerken, dass es dabei leider nur allzu häufig zu Abhängigkeiten des Klienten vom Therapeuten kommt. Wenn alles gut geht, macht der Patient zwar die Erfahrung, dass er seine Probleme loswird, dies jedoch nicht aus eigener Kraft, sondern nur mithilfe seines Arztes oder Psychotherapeuten.

Bei den anderen psychotherapeutischen Behandlungskonzepten, die von den Krankenkassen unterstützt werden, handelt es sich um die so genannten Verhaltenstherapien. Dabei geht es nicht um die Erforschung der Ursachen einer seelischen Störung, vielmehr wird versucht, durch praktisches Training ein bestimmtes Verhalten, unter dem der Patient leidet, positiv zu beeinflussen und/oder abzubauen. Häufigste Anwendung finden diese Therapieformen bei verschiedenen Arten von Angststörungen (wie Höhenangst, Agoraphobie oder auch Angst vor bestimmten Tieren). In der Regel wird der Patient über einen längeren Zeitraum hinweg auf die Situation vorbereitet, die die Angst bei ihm auslöst, und dann mit ihr konfrontiert. Das Ziel der Behandlung besteht darin, dass der Patient oder die Patientin die Erfahrung macht, dass er überlebt, dass ihm nichts passiert, mag der Berg, den er besteigt, auch noch so hoch sein, die Spinne, die ihn in Panik versetzt, auch noch so furchteinflößend aussehen. Langfristig können solche Therapieformen durchaus zu einer Verbesserung des

Zustands eines Patienten führen. Jedoch wäre auch im Falle der Verhaltenstherapie einzuwenden, dass sie unnötigen Zeit- und damit Kostenaufwand verursacht. Darüber hinaus – und das ist fast noch bedeutender – lassen sich Symptomverschiebungen leider nicht immer verhindern. Das bedeutet, dass es nach erfolgreichem Abschluss der Therapie zu einer anders gelagerten Störung kommen kann. So ist zum Beispiel nicht auszuschließen, dass ein Patient, der bislang unter Angst im Fahrstuhl litt, nun Panikattacken bekommt, wenn er sich in einer großen, unüberschaubaren Menschenmenge befindet, oder plötzlich zwanghafte Verhaltensweisen an den Tag legt.

Roger Callahan, auf den wir gleich zu sprechen kommen werden, geht in seiner Kritik an den derzeit herrschenden Psychotherapien sogar so weit, ihnen vorzuwerfen, durch das erneute »Durchleiden und Durchleben der negativen emotionalen Erfahrung« trügen sie aktiv zum Entstehen neuer Traumata bei. »Generationen von Traumapatienten fielen der falschen Lehrmeinung zum Opfer, dass Leiden notwendig sei und ertragen werden müsse.« (Callahan, *Den Spuk beenden*, S. 15) Dieser Kritik können wir uns nur anschließen.

### ***Psychotherapie im Umbruch***

Ganz anders ist der Ansatz der Energetischen Psychologie, den wir im weiteren Verlauf erläutern werden. Die Energetische Psychologie geht davon aus, dass jeder



Mensch (wie auch andere Lebewesen, siehe das Kapitel über MET bei Tieren) nicht nur über einen physischen Körper verfügt, sondern auch einen Energiekörper besitzt. Die Meridiane stellen die Verbindung zwischen dem physischen und dem Energiekörper dar. Über die Meridiane kann dieser Energiekörper beeinflusst werden. Die Meridiane durchströmen den Körper wie die Lymphe oder die Blutbahnen.

Roger Callahan ist bereits seit den Fünfzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts als klinischer Psychologe tätig. Zu seinen Spezialgebieten gehörte von Anfang an die Behandlung von Phobien, jenen »irrationalen« Ängsten, die das Leben eines Menschen völlig überschatten und es zu einer einzigen Qual werden lassen. Wie viele seiner Berufskollegen damals und auch heute war Callahan mit den Behandlungsmethoden, die ihm in der traditionellen Psychotherapie zur Verfügung standen, nicht zufrieden. Sie dauerten ihm zu lang, und auch ein nachhaltiger Erfolg blieb oft aus. Daher bildete er sich ständig weiter, auch auf verschiedenen angrenzenden Gebieten.

So absolvierte er Anfang der Achtzigerjahre eine Ausbildung in Angewandter Kinesiologie, einer von dem amerikanischen Chiropraktiker George Goodheart entwickelten Methode zum Aufspüren von Energieblockaden, die unter anderem auch auf den Erkenntnissen der Akupunktur beruht.

Zu dieser Zeit hatte Callahan eine Patientin namens Mary. Sie litt schon seit ihrer Kindheit unter einer sehr

ausgeprägten Form von Wasserphobie. Jeglicher Kontakt mit Wasser, sei es Regen oder auch ein Dusch- oder Wannenbad, ja sogar Bilder im Fernsehen, jagte ihr die reine Panik ein. Selbst der Gedanke an Wasser ließ sie schwindeln, erregte Übelkeit und löste Magenbeschwerden aus. Anderthalb Jahre traditionelle Psychotherapie bei ihm hatten lediglich dazu geführt, dass Mary neben Dr. Callahans Pool sitzen konnte, allerdings ohne das Wasser anzuschauen. Da seine Patientin im Zusammenhang mit ihrer Wasserphobie immer über ein Unwohlsein im Magen klagte, bat er sie, einen Punkt unter dem Auge leicht mit den Fingern zu beklopfen. Aus seiner Ausbildung in Kinesiologie wusste Callahan, dass dieser Punkt dem Magenmeridian zugeordnet ist. (Als Meridian bezeichnet man, wie gesagt, die Energieleitbahnen, die den Körper durchlaufen. Was es damit auf sich hat, erfahren Sie später. Lassen Sie uns im Moment jedoch noch etwas bei Callahan bleiben.). Nachdem sie nur ein paar Mal diesen Punkt beklopft hatte, verließ Mary das Behandlungszimmer, rannte zum Pool, den Callahan in seinem Garten hatte, spritzte sich Wasser ins Gesicht und rief übergücklich: »Es ist weg, Dr. Callahan, es ist weg!«

Dies war die Geburtsstunde der Meridiantherapien. Und auch heute noch – nach über zwanzig Jahren – ist Mary beschwerdefrei.

## ***Gedankenfeldtherapie***

Nach seinem grandiosen Behandlungserfolg mit Mary forschte Roger Callahan intensiv weiter und fasste seine Ergebnisse schließlich unter dem Namen Thought Field Therapy – Callahan Techniques™ zusammen. Auf Deutsch nennen wir das Verfahren, das er entwickelte, Gedankenfeldtherapie nach Callahan: Der Patient wird aufgefordert, an das Problem zu denken, das ihn plagt. Währenddessen beklopft er bestimmte Meridianpunkte, um die zugrunde liegenden Blockaden in seinem Energiesystem 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, verallgemeinerte Angststörungen, zur Verarbeitung von Traumata, bei Trauer, Ärger, Zorn, aber auch bei Süchten, Essstörungen und Schmerzzuständen.

Anfänglich lag seine Erfolgsquote immerhin schon bei beachtlichen vierzig bis fünfzig Prozent. Doch die andere Hälfte seiner Patienten? Sie schien auf die Behandlung nicht anzusprechen. Callahan fand die Erklärung dafür in einem Phänomen, das er »psychologische Umkehr« nannte und das bereits Freud, dem Begründer der Psychoanalyse, bekannt war. Es wird auch Widerstand, Selbsterstörungstrieb, innerer Saboteur – und im Volksmund: innerer Schweinehund – genannt. Ist ein Mensch im Zustand der psychologischen Umkehrung, macht er genau das Gegenteil von dem, was für ihn gut wäre. In