

Michael Bohne (Hrsg.)

Klopfen mit PEP

Prozessorientierte
Energetische Psychologie
in Therapie und Coaching

2010

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold
Prof. Dr. Dirk Baecker
Prof. Dr. Bernhard Blanke
Prof. Dr. Ulrich Clement
Prof. Dr. Jörg Fengler
Dr. Barbara Heitger
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand
Prof. Dr. Karl L. Holtz
Prof. Dr. Heiko Kleve
Dr. Roswita Königswieser
Prof. Dr. Jürgen Kriz
Prof. Dr. Friedebert Kröger
Tom Levold
Dr. Kurt Ludewig
Dr. Burkhard Peter
Prof. Dr. Bernhard Pörksen
Prof. Dr. Kersten Reich

Prof. Dr. Wolf Ritscher
Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Arist von Schlippe
Dr. Gunther Schmidt
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Fritz B. Simon
Dr. Therese Steiner
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin
Karsten Trebesch
Bernhard Trenkle
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Prof. Dr. Reinhard Voß
Dr. Gunthard Weber
Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Michael Wirsching

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: © W. Martin – digitalstock.de

Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb

Erste Auflage, 2010

ISBN 978-3-89670-730-7

© 2010 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 Häusserstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Häusserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. o 62 21-64 38 o
Fax o 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Vorwort

Im Jahre 2006 erschien das erste Fachbuch deutschsprachiger Autoren¹, das sich explizit an ein Fachpublikum wandte (Bohne et al. 2006) und in dem von einem Autorenteam ein erster Versuch unternommen wurde zu beschreiben, wie die sogenannten *Klopftechniken*, die sich aus der Applied Kinesiology (AK) entwickelt haben und die meist *Energetische Psychologie* oder auch *Klopfakupressur*² genannt werden, in die Psychotherapie integriert werden können. Obwohl dieses Buchprojekt nur gerade drei bis vier Jahre her ist, fühlt es sich für mich als Mitherausgeber des Buches so an, als seien seitdem Dekaden vergangen. Vieles ist seit dem Erscheinen dieses Buches anders. Vieles von dem, was ich dort damals geschrieben habe, würde ich heute so nicht mehr sehen, geschweige denn schreiben, und auch deshalb war und ist es nötig, die aktuelle Entwicklung in dem vorliegenden Buch darzustellen. Da es innerhalb der verschiedenen Klopftechniken sehr unterschiedliche und teils fragwürdige Ansätze, praktische Durchführungen, Wirkhypothesen und proklamierte Grenzen gab und gibt, wird es in dem vorliegenden Buch immer auch um Abgrenzung gehen müssen. Dabei soll nicht vergessen werden, dass den innovativen Gründungsvätern der Energetischen Psychologie, George Goodheart, Roger Callahan, John Diamond, Fred Gallo, um nur einige zu nennen, meine große Anerkennung und mein Dank gelten, auch wenn man mittlerweile vieles von dem, was sie beschrieben haben, so nicht stehen lassen kann, es kritisch hinterfragen, ja bisweilen deutlich infrage stellen muss. Aber wie war das doch gleich mit den Zwergen auf den Schultern der Riesen?

Die Klopftechniken begannen, ab dem Jahr 2001 in Deutschland im psychotherapeutischen Feld gerade etwas bekannter zu werden, es begann, sich abzuzeichnen, dass es sich nicht um eine psychotherapeutische Eintagsfliege handelte, sondern dass sich mehr hinter die-

¹ Wenn ich in diesem Buch nur die männliche grammatische Form wähle, so tue ich dies lediglich aus Gründen einer besseren Lesbarkeit. Eigentlich müsste man durchgängig die weibliche grammatische Form wählen, da die meisten Workshopteilnehmerinnen, Anwenderinnen und Klientinnen eben Frauen sind. Dies hat jedoch mein männlich denkendes Gehirn leider nicht hinbekommen. Ich bitte dies zu entschuldigen.

² Der Begriff »Klopfakupressur« ist eigentlich völlig falsch gewählt, da der Begriff »Akupressur« zusammengesetzt ist aus dem lateinischen *acus* (»Nadel«) und *premere* (»drücken«). Übersetzt hieße der Begriff dann also »Klopfnadeldrücken«.

sen zunächst ungewöhnlich anmutenden Techniken verbirgt. Einige Kollegen hatten bereits von ihnen gehört, einige andere hatten Kurse besucht, und viele der Letzteren hatten jedoch das Gefühl, die sehr techniklastigen und bisweilen auch esoterisch anmutenden Interventionsstrategien nicht gut in ihre Arbeit integrieren zu können. Zu sehr wirkten sie, bei aller außer Frage stehenden beobachteten Wirksamkeit dieser Ansätze, wie Fremdkörper, zu sehr waren die Erklärungen und Bezeichnungen wie von einem anderen Stern (siehe auch S. 26). Auch die energetische Wirkhypothese (siehe S. 76) erreichte viele der wissenschaftlich sozialisierten Kollegen nicht. Auch deshalb hatte ich 2008 das Buch *Einführung in die Praxis der Energetischen Psychotherapie* im Carl-Auer Verlag geschrieben, in dem ich darstelle, was sich hinter den Klopftechniken verbirgt und wie man die unterschiedlichen Interventionstools aus psychotherapeutischer Sicht und aus Sicht der Hirnforschung erklären könnte. In diesem ersten Carl-Auer-Buch zeichnete sich schon die Weiterentwicklung in die prozessorientierte Richtung ab. Zunächst bildete ich ja noch die sogenannte *Gallo-Technik*, also EDxTM³ aus. Dies lag nah, da ich die Energetische Psychologie bei Fred Gallo kennen- und auch schätzen gelernt hatte. Da jedoch viele Seminarteilnehmer, egal ob sie nun bei mir oder bei Fred Gallo einen Kurs gemacht hatten, entweder Probleme unterschiedlichster Art mit dem Muskeltest hatten, EDxTM insgesamt als zu technik- und protokolllastig empfanden oder ihnen EDxTM als zu komplex erschien, begann mir klar zu werden, dass die Zukunft des Klopfens nicht in den technikorientierten Verfahren liegen konnte. Hinzu kam, dass viele Konzepte der Energetischen Psychologie, wie z. B. die psychische Umkehrung, das Switching, der Muskeltest, die Ein- und Mehrpunktprotokolle oder die energetischen Toxine (siehe Bohne 2008a) aus einer völlig anderen als der psychotherapeutischen Denkwelt entstammten, in sich selbst zwar schlüssig waren, jedoch nur einen sehr mühsamen Anschluss an bestehendes abendländisches psychotherapeutisches Wissen fanden. Viele Anwender kritisierten auch, dass sich EDxTM einfach nicht gut in die psychotherapeutische Arbeit integrieren lasse. Allmählich war es für mich als Ausbilder, trotz aller Loyalität, die man als Schüler bisweilen zu seinem Lehrer hat, an der Zeit, nicht mehr die Seminarteilnehmer und Anwender infrage zu stellen, sondern das System, das ich bei Fred Gallo erlernt hatte – mit dem wir zwar

3 EDxTM = Energy Diagnostic and Treatment Methods von Fred Gallo.

zunächst gute klinische Ergebnisse erlangten, welches sich aber in der Praxis als zu schwerfällig und zu wenig flexibel erwies, als dass es sich gut in die tägliche Praxis hatte integrieren lassen. Parallel zu der Konzeption des ersten Carl-Auer-Buches und zu diesen Überlegungen fand in Heidelberg eine Tagung zum Thema Energetische Psychologie statt. Ich freute mich, viele amerikanische Experten aus dem Bereich der Energetischen Psychologie zu sehen, und war ganz gespannt auf die Kollegen aus Übersee und ihre Erkenntnisse und Anwendungserfahrungen. Was sich mir und anderen Teilnehmern auf dieser Tagung dann vonseiten vieler amerikanischer Kollegen bot, war jedoch entweder nichts Neues, oder aber es handelte sich um extrem suspekten Anwendungsbeispiele. Da testeten Therapeutinnen mittels Muskeltest, ob man in einem ehemaligen Leben eine Hexe oder ein Heiler war, oder es wurde der Muskeltest dazu benutzt, die wirklich wahren Wurzeln zur Genese der aktuellen Störung zu finden. Ganz nach dem Motto: »Jetzt testen wir mal, ob du nicht als Kind missbraucht worden bist.« Es war mir plötzlich peinlich, zu solch einer Gemeinschaft dazugehören zu sollen, und ich bemerkte eine innere Zerrissenheit. Einerseits hatten viele Klopfanwender, meine Workshopteilnehmer und ich Hunderte, ja Tausende von guten Erfahrungen mit der Anwendung der Energetischen Psychologie gemacht, andererseits fand ich vieles, was ich dort sah, suspekt und unseriös. Mein latent ungutes Gefühl bei der Anwendung des Muskeltests bestätigte sich, und mir war nun vollends klar, dass man den gesamten terminologischen und fragwürdigen inhaltlichen Ballast sowie die meisten Begriffe und Erklärungskonzepte der Energetischen Psychologie infrage stellen, ja über Bord werfen müsste, wenn man wollte, dass sich in Deutschland auch weite Kreise seriöser Psychotherapeuten mit den Klopftechniken beschäftigen können – und das wollte und will ich.

Bei all den aus fachlicher Sicht durchaus bedenklichen und fragwürdigen Beobachtungen, die man innerhalb der Klopfanwender-Community machen konnte und kann, wozu auch unreflektierte Heilsversprechen und esoterische Erklärungen zählen, kann jedoch nicht außer Acht gelassen werden, dass die Klopftechniken in der Anwendung tatsächlich häufig und problemlos funktionieren und ja vielleicht gerade deshalb manch einen dazu verleiten, die eigenen Grenzen und die Grenzen der Technik zu übersehen.

Während also das Klopfen in den ersten Jahren nach 2001 im psychotherapeutischen Feld erst langsam bekannt wurde, haben heute die

meisten psychotherapeutisch arbeitenden Kollegen schon irgendetwas über *das Klopfen* gehört. Sei es von Kolleginnen, sei es auf Tagungen, in Supervisionsgruppen oder durchs Fernsehen oder durch eine der mittlerweile unzählig anmutenden Buchpublikationen. Oder vielleicht auch durch die zunehmende Erwähnung in den Printmedien, wie z. B. neulich in der *Süddeutschen Zeitung* (Lutz 2009), die über das Phänomen *desk rage*, also Wutausbrüche im Büro, berichtete und die interviewte Expertin fragte, was sie denn im Falle von ungünstigen Emotionen im Büro empfehle. Sie empfahl jedem Mitarbeiter und jeder Führungskraft, ein paar gute Stressmanagementtechniken zu erlernen, und erwähnte dann anschließend ausschließlich eine Klopftechnik, nämlich EFT (Emotional Freedom Techniques). Auch im *Spiegel* (Großekathöfer u. Hacke 2009) ließ sich kürzlich lesen, wie eine bekannte Sportlerin das Klopfen nutzt. Die deutsche Schwimmerin Britta Steffen erzählt in dem Interview, wie sie vor ihren Wettkämpfen mittels Selbstakzeptanzaffirmationen der Energetischen Psychologie und Klopfen vorhandene Ängste und Stress reduziert, so z. B. ihre Angst, dass der Schwimmanzug beim Sich-nach-vorne-Beugen auf dem Startblock reißen könnte. Sie beschreibt ihre Erfahrung wie folgt:

»Dann habe ich meine Handballen gegeneinandergeklopft und den Satz gesagt: ›Ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ich nackig auf dem Startblock stünde.« Ich habe das wie immer dreimal gemacht. Und plötzlich: Buff! Alle Nervosität war weg. Ich finde es krass, wie effektiv so eine einfache Übung ist.«

Mittlerweile fragen immer häufiger auch Klienten bei Therapeuten nach, ob sie denn auch mit dem Klopfen arbeiten würden, und mittlerweile hat sich viel verändert hinsichtlich der Integrationsmöglichkeit des Klopfens und der vermuteten Wirkhypothesen.

Die Aufgabe des vorliegenden Buches liegt darin, darzustellen, was die prozessorientierte Klopftechnik auszeichnet und wie man sie in die unterschiedlichsten Anwendungsgebiete, also in die Praxis, integrieren kann. Insgesamt kann man sagen, dass sich PEP, welches ebenso für *Prozessorientierte Energetische Psychologie* steht wie für *Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie*, gut in die Behandlung verschiedenster Probleme, Symptome, Erkrankungen und in die unterschiedlichsten Behandlungssettings integrieren lässt. Prozessorientiertes Arbeiten in der Psychotherapie ist lange bekannt, ich habe den

Versuch unternommen, die wirklich nützlichen und überzeugenden Wirkelement der Energetischen Psychologie aus ihrem technischen und teils esoterischen Korsett zu befreien, um sie besser in andere Ansätze integrierbar und einer wissenschaftlichen Betrachtungsweise zugänglich zu machen. In der PEP werden die wirksamsten Interventionstools aus der Energetischen Psychologie genutzt und weiterentwickelt. Weniger gut integrierbare oder starre Tools wurden über Bord geworfen bzw. verändert und mit psychodynamischen, hypnotherapeutischen und systemischen Tools verbunden, sodass nun eine sozusagen *untechnische* Zusatztechnik zur Verfügung steht, die sich mühelos in alle bekannten Psychotherapiemethoden und Ansätze integrieren lässt.

Die Leichtigkeit in der Anwendung und die oft erstaunlich schnelle Wirksamkeit der Energetischen Psychologie und der PEP sollten nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch weiterhin ein profundes klinisches und diagnostisches Wissen der Anwender sinnvoll, nützlich und bei einigen Indikationen unabdingbar ist. So sollte man im Bereich der komplex traumatisierten Patienten und der Patientinnen mit dissoziativen Identitätsstörungen (DIS) auch weiterhin die bekannten und von den Traumagesellschaften vorgeschlagenen Behandlungsempfehlungen beachten. Auch empfiehlt es sich nicht, ohne Erfahrung mit dieser Klientel, sie mit PEP oder dem Klopfen allgemein zu behandeln. Deshalb freue ich mich besonders darüber, dass Claudia Wilhelm-Gößling, eine Expertin im Feld der komplex traumatisierten Menschen, darstellt, wie sie die unterschiedlichen Tools der Energetischen Psychologie in die Behandlung komplex traumatisierter Patientinnen integriert. Interessant ist, dass es immer mehr Hinweise gibt, dass sich die Arbeit mit dieser Klientel durch die Integration des Klopfens leichter gestaltet als ohne das Klopfen. Hier sei auch auf das Kapitel von Roseline Brinkman (S. 143) hingewiesen, die im Rahmen einer Doktorarbeit das Klopfen in der stationären Behandlung von Patientinnen mit Doppeldiagnose (Sucht und posttraumatische Belastungsstörung) untersucht hat und zu eindrucklichen Ergebnissen gekommen ist.

In dem vorliegenden Buch soll nun zum einen die prozessorientierte Weiterentwicklung des Klopfens (PEP) und ihre psychodynamisch-systemisch-hypnotherapeutische Einbindung beschrieben werden, zum anderen sollen in den Kapiteln der anderen Autoren ganz konkrete Anwendungsbeispiele vorgestellt werden. Für Letzteres konnte ich 16 sehr erfahrene Anwender gewinnen, die Einblick ge-

währen, wie genau sie PEP und das Klopfen in ihre Arbeit integrieren, an welchen Stellen es eine Prozessbeschleunigung darstellt, wo es als Selbstberuhigungstechnik oder Technik zum emotionalen Selbstmanagement eingesetzt werden kann und wo die weiterentwickelten Diagnostiktools, sei es der Kognitions-Kongruenz-Test (KKT, siehe S. 65) oder der Test der Big-Five-Lösungsblockaden (S. 51) schnell halfen, die wesentlichen psychodynamischen Lösungsblockaden aufzuspüren und zu behandeln.

Die prozessorientierte Weiterentwicklung zeigt sich auch in ihrem Namen, denn auch dieser weist darauf hin, dass das Ganze noch im Fluss ist. Zunächst stand PEP für *Prozessorientierte Energetische Psychologie*, hierbei war mir vor allem eine Abgrenzung zu den technik- und protokolllastigen Ansätzen wichtig. Da jedoch viele Anwender Schwierigkeiten mit den *energetischen* Implikationen hatten und haben und überdies wenig dafür spricht, dass es sich um rein energetische Wirkfaktoren handelt, die am Werke sind, hat sich eine eher wissenschaftlich orientierte, die Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper würdigende Terminologie angeboten, nämlich der Begriff des Embodiments (siehe auch Storch et al. 2006). Embodiment verwendet man in der Psychologie (besonders der Sozialpsychologie und Klinischen Psychologie) zunehmend, um die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zu betonen. Nicht nur drücken sich psychische Zustände im Körper aus, und zwar nonverbal als Gestik, Mimik oder Körperhaltung, sondern es zeigen sich auch Wirkungen in umgekehrter Richtung. Körperzustände beeinflussen psychische Zustände. Beispielsweise haben Körperhaltungen, die aus irgendeinem Grund eingenommen werden, Auswirkungen auf die Kognition (z. B. Urteile, Einstellungen) und Emotionalität⁴, wie sie z. B. auch der amerikanische Psychologe Paul Ekman in vielen Studien beschrieben hat.⁵ Was mich den Begriff »Embodiment« zu nutzen noch inspiriert hat, ist ein Beitrag des Neurobiologen Gerald Hüther in dem Buch *Embodiment* (Storch et al. 2006). Hier beschreibt der Autor, wie wesentlich es aus neurobiologischer Sicht ist, den Körper bei emotionalen Veränderungsprozessen mit einzubeziehen. Die Klopftechniken nutzen augenscheinlich die Beeinflussung des Körpers, der Begriff »Kör-

4 Um eine möglichst aktuelle Beschreibung des bislang wenig eingeführten Begriffs »Embodiment« zu finden, habe ich mich auch aus wissenssoziologischen Gründen der Quelle www.wikipedia.de bedient.

5 Siehe auch Ekman (2004) und <http://www.paulekman.com> [15.11.2009].

perpsychotherapie« würde jedoch die Klopftechniken nicht wirklich beschreiben, da sich Körperpsychotherapien weit umfangreicher mit dem Körper beschäftigen und da das Klopfen ja nur *eine* Intervention innerhalb der Energetischen Psychologie und der PEP ist. Deshalb lag es auf der Hand, einen neuen, noch unverbrauchten Begriff zu nutzen, um zu beschreiben, was in der PEP gemacht wird und wie man sich die Wirkungsweise erklärt. »Embodimentfokussierung« meint, dass der Fokus bei der Diagnostik, der Behandlung und bei der Ressourcenaktivierung eben zu einem großen Teil auf dem *körperlichen Netzwerk* liegt. Deshalb wurde PEP zur *Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie*, wobei mir bewusst ist, dass Embodiment in anderen Bereichen auch eine andere Bedeutung hat bzw. zur Erklärung anderer Phänomene genutzt wird. Dennoch beschreibt »Embodiment« auf eine klare Art, dass der Körper bei der Beeinflussung der emotionalen und kognitiven Zustände genutzt wird, und zwar in beide Richtungen. Stress und dysfunktionale Kognitionen werden in der Energetischen Psychologie immer unter Stimulation des Körpers verändert, bei der Diagnostik mittels Kognitions-Kongruenz-Test wird u. a. auf somatische Marker, also Körperreaktionen, geachtet, und bei der Entwicklung positiver Affirmationen wird besonderer Wert darauf gelegt, dass die gefundenen Affirmationen sich kongruent (also auch körperlich stimmig) anfühlen und sie eine positive physiologische (also körperliche) Reaktion verursachen.

Der Begriff »Psychologie« klingt natürlich größer, als es hier gemeint ist. PEP bleibt eine Zusatztechnik. Der Name PEP sollte jedoch beibehalten werden, da er bei vielen Anwendern positiv konnotiert war und ist und da PEP nun eben auch *peppig* klingt. Menschliches Leid wiegt häufig schwer genug, so sollten doch zumindest die *Leidensveränderungsmaßnahmen* (also z. B. Psychotherapie) auch Spaß machen dürfen, und auch Leichtigkeit und wertschätzender Humor sollten ihren Raum haben. Für mich gilt deshalb – und dies auch aus eigener Klientenerfahrung:

»Psychotherapie ohne Humor und Leichtigkeit ist wie eine Operation ohne Narkose!«

Da die Teilnehmer meiner Workshops immer wieder explizit erwähnen, dass ihnen die Leichtigkeit und der Humor (auch bei sogenannten schweren Themen) so guttäten, habe ich mich dazu entschlossen,

auch diesen beiden Aspekten in diesem Buch Raum zu geben. All jene, die sich mehr Ernsthaftigkeit, Bedeutsamkeit und einen wissenschaftlicheren Stil wünschen, möchte ich schon hier um Entschuldigung bitten. Sie werden aber sicher in dem einen oder anderen Anwendungskapitel der anderen Autoren oder bei Bohne et al. (2006) und Bohne (2008a) auf Ihre Kosten kommen.

Meine Absicht ist es nicht, der wissenschaftlichen Gemeinschaft mit diesem Buch ein in der Sprache der Wissenschaft abgefasstes, nüchternes und mit der für wissenschaftliche Publikationen gehörigen Zurückhaltung verfasstes Buch vorzulegen oder mit diesem Buch die skeptischsten Zeitgenossen zu überzeugen. Ich selbst bin Praktiker und will gar nicht verhehlen, dass ich nach wie vor fasziniert bin von dem, was ich an Erfahrungen mit der PEP in der psychotherapeutischen und der Coachingpraxis mache und was mir Hunderte von Seminarteilnehmern und Kollegen berichten. Natürlich begrüße ich es sehr, dass sich mehr und mehr Kollegen auch an Hochschulen des Themas aus wissenschaftlicher Sicht annehmen. Dieses vorliegende Buch jedoch ist von Praktikern für Praktiker geschrieben und will aufzeigen, was sich hinter dieser zunächst ungewöhnlich anmutenden Klopftechnik verbirgt und wie sie sich in verschiedenste Arbeitsweisen prozessorientiert integrieren lässt.

*Michael Bohne
Hannover, im September 2009*