

**Michael Bohne**

# **Einführung in die Praxis der Energetischen Psychotherapie**

**Mit Illustrationen von Marcus Zimmermann**

**Zweite, überarbeitete Auflage, 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

Illustrationen: Marcus Zimmermann, deluzi Kommunikationsdesign, Berlin,  
[www.deluzi.de](http://www.deluzi.de)

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

Zweite, überarbeitete Auflage, 2010

ISBN: 978-3-89670-755-0

© 2008, 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.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

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

Carl-Auer Verlag GmbH  
Häuserstr. 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

## **Besonderer Hinweis ... 9**

### **1. Die Bedeutung der Energetischen Psychologie im beginnenden 21. Jahrhundert ... 10**

### **2. Wurzeln der Energetischen Psychologie ... 13**

### **3. Therapeutisches Vorgehen in der Energetischen Psychologie ... 17**

- 3.1 Der bifokale Behandlungsfokus:  
Emotionen und Kognitionen bzw. Glaubenssätze  
bzw. Beziehungsmuster ... 19
- 3.2 Struktur eines Behandlungsablaufs ... 20
  - 3.2.1 Auflösung neurofunktioneller (körperlicher)  
und energetischer Störungen ... 23
  - 3.2.2 Klopfen relevanter Akupunkturpunkte  
gegen emotionalen Stress ... 23
  - 3.2.3 Die Sandwichtechnik ... 24
  - 3.2.4 Behandlung dysfunktionaler Kognitionen  
bzw. Glaubenssätze und Beziehungsmuster  
(psychische Umkehrung) ... 24
- 3.3 Das Klopfen auf Akupunkturpunkte ... 26
  - 3.3.1 Beschleunigte Emotionsverarbeitung ... 27
  - 3.3.2 Beschleunigte Transformation  
dysfunktionaler Kognitionen bzw. Glaubenssätze bzw.  
Beziehungsmuster ... 27
- 3.4 Standardisierte Protokolle ... 28
  - 3.4.1 Thought Field Therapy (TFT) ... 29
  - 3.4.2 Emotional Freedom Techniques (EFT) ... 29
  - 3.4.3 Negative Affect Erasing Method (NAEM) ... 31

- 3.5 Differenzierte Diagnostik mittels Muskeltest und Behandlung individuell gefundener Behandlungspunkte ... 32
  - 3.5.1 Funktionsweise des Muskeltests ... 32
  - 3.5.2 Testung der betroffenen Meridiane ... 34
  - 3.5.3 Gefahren des Muskeltests ... 35
  - 3.5.4 Testung mutmaßlicher Wurzeln des Problems ... 35
  - 3.5.5 Testung dysfunktionaler Kognitionen bzw. Glaubenssätze bzw. Beziehungsmuster bezüglich des konkreten Symptoms und hinsichtlich des ganzen Lebens ... 37
  - 3.5.6 Grenzen des Muskeltests ... 41
  - 3.5.7 Parallelen zwischen Muskeltest und Ideomotorik? ... 45
- 3.6 Die Bedeutung und Behandlung der psychischen Umkehrung – Dysfunktionale Kognitionen bzw. Glaubenssätze bzw. Beziehungsmuster ... 46
- 3.7 Neurofunktionelle (körperliche und) energetische Störungen ... 49
  - 3.7.1 Neurologische Desorganisation (Switching) ... 50
  - 3.7.2 Überenergie ... 51
  - 3.7.3 Polaritätenumkehrung (massive psychische Umkehrung) ... 51
  - 3.7.4 Energetische Toxine 51
- 3.8 Tools zur Optimierung der neurofunktionellen (körperlichen und) energetischen Veränderungsbereitschaft ... 52
  - 3.8.1 Überkreuzübung gegen Switching und Überenergie ... 52
  - 3.8.2 Fingerhalteübung zur Zentrierung des Aufmerksamkeitsfokus ... 53
  - 3.8.3 Die 9-G oder Zwischenentspannung zur Integration in verschiedene Hirnareale ... 53
  - 3.8.4 Gehirnbalance zur besseren Kooperation beider Hemisphären ... 54
  - 3.8.5 Die liegende Acht zur besseren Kooperation beider Hemisphären ... 54
- 3.9 Stärkung positiver Zielbilder und Ressourcenaktivierung ... 56

#### **4. Wirkhypothesen ... 57**

- 4.1 Das Meridiansystem, die klassische energetische Wirkhypothese ... 58
- 4.2 Neurobiologische Wirkhypothese ... 59
- 4.3 Neurohumorale Wirkhypothese ... 59
- 4.4 Wirkhypothese der reziproken Hemmung ... 60
- 4.5 Positive Kontroll- und Selbstwerterfahrung sowie Selbstwirksamkeitserfahrung ... 60
- 4.6 Befriedigung verschiedener Grundbedürfnisse ... 61

#### **5. Indikationen, Kontraindikationen, Gefahren, Störungen ... 62**

- 5.1 Indikationen ... 62
- 5.2 Kontraindikationen ... 62
- 5.3 Gefahren und Nebenwirkungen ... 63
- 5.4 Was, wenn es nicht funktioniert? ... 64
  - 5.4.1 Selbstvorwürfe ... 64
  - 5.4.2 Vorwürfe gegen andere ... 65
  - 5.4.3 Erwartungshaltung (auch in monetärer Hinsicht) ... 65
  - 5.4.4 Altersregression ... 66
  - 5.4.5 Loyalitäten ... 66
  - 5.4.6 Energetische Störungen (z. B. Überenergie) ... 66
  - 5.4.7 Energetische Toxine ... 67
  - 5.4.8 Funktionelle Störungen (z. B. Switching) ... 67
  - 5.4.9 Pharmakologische Störungen (z. B. Neuroleptika, Benzodiazepine) ... 67
  - 5.4.10 Körperliche Störungen (z. B. Krankheiten) ... 68

#### **6. Selbsterfahrung mittels Selbsthilfeanleitung ... 69**

- 6.1 Die 8 Schritte des emotionalen Selbstmanagements mittels Klopfen ... 70
- 6.2 Kurzform des emotionalen Selbstmanagements mittels Klopfen ... 87
- 6.3 Wenn das emotionale Selbstmanagement mittels Klopfen nicht ausreichend funktioniert ... 88
- 6.4 Strategien zur Steigerung des Wohlfühlens ... 89
  - 6.4.1 Damit es sich noch etwas besser anfühlt ... 90

- 6.4.2 Die Aktivierungspunkte ... 92
- 6.4.3 Integration des Zielbildes und  
Zielbildaktivierung ... 93
- 6.4.4 Integrationspunkt ... 93

## **7. Von der Technikorientierung zur Prozessorientierung ... 95**

### **Anhang ... 105**

Arbeitsblätter ... 105

Arbeitsblatt 1: Selbstakzeptanz bei Selbstvorwürfen ... 105

Arbeitsblatt 2: Selbstakzeptanz bei Vorwürfen

anderen gegenüber ... 107

Meridiane und Akupunkturpunkte ... 108

### **Verwendete Abkürzungen ... 110**

**Anmerkungen ... 111**

**Literatur ... 115**

**Über den Autor ... 118**

### 3.2 Struktur eines Behandlungsablaufs

gut anfühlt, ist die Behandlung beendet. Sollte zwar der Stress beseitigt sein, das Thema sich aber noch nicht stabil anfühlen oder sollte man das Gefühl haben, dass noch etwas fehlt, so könnte man eine abschließende Ressourcenaktivierung zur Ergebnisoptimierung und zur Verbesserung der Nachhaltigkeit der Behandlung durchführen. Hierbei können eine gute, stimmige und energetisierende Affirmation gesucht und aktiviert sowie ein positives Zielbild entwickelt und verankert werden (siehe S. 89). Die positiven Affirmationen kann man, etwas sportlich ausgedrückt, auch als selbstbezügliche Werbe-Claims bezeichnen.

Wichtig bei der Behandlung der negativen Emotionen mittels Energetischer Psychologie ist es, wie bereits erwähnt, dass der Klient selbst sich beklopft, also selbst aktiv etwas gegen die belastenden Gefühle tut und somit eine Selbstwirksamkeitserfahrung macht. Dieser Aspekt ist einer der ausschlaggebenden Punkte dafür, dass die Technik von den meisten Klienten sehr gut angenommen wird. Angstpatienten sagen dann häufig: „Endlich habe ich etwas, das ich selbst gegen meine Ängste und Panikattacken tun kann.“ In der Traumabehandlung dürften dieser Aspekt und das extrem seltene Vorkommen von hartnäckigen Abreaktionen einen Vorteil gegenüber dem EMDR bieten. In Kapitel 6 wird dezidiert ein Selbstbehandlungsablauf vorgestellt (siehe S. 69).

#### 3.2.1 Auflösung neurofunktioneller (körperlicher) und energetischer Störungen

Verschiedene weiter unten (siehe S. 49) beschriebene neurofunktionelle (körperliche) und energetische Störungen können aus Sicht der Energetischen Psychologie den Behandlungsfortschritt verlangsamen oder gänzlich blockieren. Somit wird empfohlen, diese Übungen entweder pauschal vor und während der Behandlung einzubauen (siehe S. 72) oder, falls man mit dem Muskeltest arbeitet, intermittierend mittels Muskeltest zu diagnostizieren, ob eine solche Störung vorliegt und, wenn ja, die Behandlungs-Tools anzuwenden. Zu den Gefahren und Problemen des Muskeltests komme ich später (S. 35/41).

#### 3.2.2 Klopfen relevanter Akupunkturpunkte gegen emotionalen Stress

Die meisten Techniken nutzen für die Klopfbehandlung die Anfangs- und Endpunkte der Meridiane. Bereits Goodheart formulierte die

Hypothese, dass die „somatische Verarbeitung psychischer Reize“ vor allem durch die Behandlung der Anfangs- und Endpunkte der Meridiane günstig beeinflusst werde.<sup>24</sup> Man könnte auch formulieren, dass die Anfangs- und Endpunkte der Meridiane bestmögliche Einstiegsportnen für die Beeinflussung des Energieflusses innerhalb der Meridiane mittels Klopfstimulation darstellen. Bei einigen Techniken werden die Punkte nicht geklopft, sondern gehalten, und der Klient achtet dabei auf seinen Atem (*Touch and Breath*, Diepold 1998/1999<sup>25</sup>). In anderen Techniken werden statt der Akupunkturpunkte die Chakren<sup>26</sup> durch Halten stimuliert, während die gesamte sonstige Behandlung sehr ähnlich abläuft. Wenn man seine Akupunkturpunkte mehrfach mittels Klopfen behandelt hat, reicht es bei einem erneuten Auftreten eines belastenden Themas häufig auch aus, einfach nur an die Punkte zu denken, während man gleichzeitig an das belastende Thema denkt. Die stressreduzierende Wirkung wird vermutlich an den Akupunkturpunkten geankert und ist somit auch durch bloße Imagination aktivierbar.

#### 3.2.3 Die Sandwichtechnik

Die meisten Techniken nutzen eine ähnliche Abfolge bei der Reduktion des emotionalen Stresses. Man klopft bestimmte Punktabfolgen, macht dann eine 9-G-Übung (also die Zwischenentspannung) und führt danach wieder die Punktabfolge durch. Dieser Wechsel von Punkteklöpfen, 9-G-Übung und Punkteklöpfen wird Sandwichtechnik genannt und kann mehrfach wiederholt werden, und zwar so lange, bis der Stress auf der Skala kleiner oder gleich 3 ist. Danach folgt die sogenannte Abschlussentspannung (siehe S. 84).

#### 3.2.4 Behandlung dysfunktionaler Kognitionen bzw.

##### Glaubenssätze und Beziehungsmuster (psychische Umkehrung)

Neben den direkt subjektiv spürbaren Belastungen durch negative Gefühle, die ein dysfunktionales Maß erreicht haben, wie z. B. unangemessenen Ängsten, ausgeprägter Traurigkeit, grundloser Hoffnungslosigkeit, selbstschädigendem Ärger oder anderen *dysfunktionalen Aktivitäten* des limbischen Systems und des anterioren cingulären Kortex (ACC), spielen auch störende Glaubenssätze bzw. Kognitionen (im präfrontalen Kortex) der Klienten in der Psychotherapie eine entschei-



### 3.2 Struktur eines Behandlungsablaufs

dende Rolle. Häufig verhindern solche tiefsitzenden Glaubenssätze, wie z. B. „Es ist für mich gefährlich, wenn ich diese Angst überwinde“ oder „Ich habe es nicht verdient, diese Angst zu überwinden“, dass die emotionale Belastung abnimmt und damit der subjektive Belastungsindex (SUD) sinkt. Diese störenden Glaubenssätze, die die Behandlung blockieren, werden in der Energetischen Psychologie, wie bereits erwähnt, *psychische Umkehrung* genannt. Diagnostiziert wird eine sogenannte psychische Umkehrung entweder dadurch, dass die Einschränkungen herausgehört werden („Ob ich es überhaupt verdient habe, die Angst jemals zu überwinden?“) oder indem der Klient deziernierte Diagnosesätze ausspricht und mit Hilfe des aus der Applied Kinesiologie (AK) kommenden Muskeltestes festgestellt wird, ob der ausgesprochene Satz für den Klienten Stress repräsentiert oder nicht, z. B. „Ich habe es verdient, meine Angst zu überwinden“. Bei der PEP kann der Klient darüber hinaus – nachdem ein provokativer Testsatz ausgesprochen worden ist – durch eine Fokussierung auf seine somatischen Marker<sup>27</sup> und intuitiven Hinweise daraufhin untersucht werden, ob der Testsatz von ihm als kongruent oder inkongruent erlebt wird.<sup>28</sup>

Durch das Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte bzw. das kreisende Reiben des Selbstakzeptanzpunktes (s. u.) bei gleichzeitigem Aussprechen selbstakzeptierender Affirmationen werden dysfunktionale Glaubenssätze und unbewusste Selbstsabotagemuster in selbstakzeptierende Überzeugungen transformiert. Das klingt zunächst profan, ist aber meist von durchschlagender Wirkung. Zunächst wird hierbei die negative Überzeugung sprachlich mit einer Selbstakzeptanz verknüpft, wie z. B.: „Auch wenn ich glaube, dass es mir nicht erlaubt ist, meine Angst zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“ Während dieser Satz dreimal laut ausgesprochen wird, klopft der Klient auf einem Akupunkturpunkt (z. B. den Handkantenpunkt = Dünndarmmeridian) bzw. reibt einen neurolymphatischen Reflexpunkt (den sogenannten Selbstakzeptanzpunkt oder *wunden Punkt*) z. B. auf dem linken Brustmuskel (siehe Abbildung S. 75) und stimuliert somit gleichzeitig sein Meridiansystem bzw. – im Falle des *wunden Punktes* – das neurolymphatische System und somit natürlich seinen Körper.

Das Beklopfen der Akupunkturpunkte im Wechsel mit den multiplen neuronalen Stimulationen (z. B. mit der G-9-Übung, also der Zwischenentspannung) besitzt allein schon das Potenzial, den Stress, die

dysfunktionalen, negativen Emotionen, vollständig aufzulösen. Es sei denn, es liegen ebenjene unbewussten (oder energetischen) Blockaden vor, die in der Energetischen Psychologie als *psychische Umkehrungen* beschrieben werden und die aus psychologischer Sicht jedoch, wie bereits erwähnt, nichts anderes bedeuten als das Vorliegen von:

- dysfunktionalen Kognitionen,
- dysfunktionalen Selbstbeziehungsmanövern oder
- dysfunktionalen Beziehungen zu anderen.

Neurobiologisch gesprochen, handelt es sich dabei um häufig sich der bewussten Wahrnehmung entziehende Erregungsmuster bzw. nicht-funktionierende neuronale Hemmungen (vermutlich im präfrontalen Kortex), die eine vollständige Lösung des Problems (im limbischen System) blockieren (siehe auch S. 57). Es ist im Grunde egal, ob diese Blockaden herausgehört oder mittels Muskeltest herausgefunden werden. Sie werden durchweg durch das laute Aussprechen einer auf Selbstannahme und Integration zielenden Affirmation aufgelöst – bei gleichzeitiger Stimulation des Körpers, wie oben beschrieben (Näheres siehe auch S. 74).

#### **3.3 Das Klopfen auf Akupunkturpunkte**

Wie bereits erwähnt, ist die Grundannahme der Energetischen Psychologie, dass bei gleichzeitigem Denken an das Problem und Beklopfen der betroffenen Akupunkturpunkte sich die negativen Emotionen zügig auflösen, sofern keine Blockaden im Sinne einer sogenannten psychischen Umkehrung, also dysfunktionaler Kognitionen und Beziehungsmuster wie z. B. die Big-Five-Lösungsblockaden der PEP (S. 64), vorhanden sind. Man könnte etwas salopp formulieren, dass die Ampeln des präfrontalen Kortex dann auf Rot stehen. Aus Sicht der Energetischen Psychologie wird die psychische Umkehrung nicht in erster Linie psychologisch erklärt, sondern dem Energiefluss in dem betreffenden Meridian zugeschrieben. Callahan<sup>29</sup> „vertritt im Wesentlichen die Auffassung, dass die elektrischen oder elektromagnetischen Pole innerhalb der Meridiane tatsächlich umgekehrt sind und dass dies die betreffende Person an der Umsetzung ihrer erklärten Absichten hindert“.

### 3.3 Das Klopfen auf Akupunkturpunkte

#### 3.3.1 Beschleunigte Emotionsverarbeitung

Erfahrungsgemäß führt das Aktivieren der emotionalen Belastung unter gleichzeitiger kontinuierlicher Selbstbeklopfung zu einer beschleunigten Prozessierung der negativen, dysfunktionalen Emotionen. Wichtig scheint dabei zu sein, dass das Thema sozusagen *am Köcheln* gehalten wird. Dies wird entweder dadurch gewährleistet, dass das Thema in Form eines Erinnerungssatzes immer wieder ausgesprochen wird, z. B. „Meine Angst vor Spinnen, meine Angst vor Spinnen, meine Angst vor Spinnen“ (auditiver Kanal), oder aber dadurch, dass der Betreffende intensiv an das Thema denkt, es also visualisiert bzw. kinästhetisch aktiviert, während er sich beklopft. Gallo ist der Überzeugung, dass es ausreicht, nur kurz zu Beginn der Behandlung an das Thema zu denken. Man müsse nicht die ganze Zeit über das Thema reaktivieren. Eigene Erfahrungen bestätigen, dass dies tatsächlich ausreicht, wenngleich eine intensive Hinwendung zum Thema wirksamer zu sein scheint.

#### 3.3.2 Beschleunigte Transformation dysfunktionaler Kognitionen bzw. Glaubenssätze bzw. Beziehungsmuster

Sollten die negativen Emotionen sich durch die Selbstbeklopfung nicht reduzieren lassen, so liegt aus Sicht der Energetischen Psychologie eine bereits erwähnte psychische Umkehrung vor. Diese wird genauso unspektakulär behandelt wie die negativen, dysfunktionalen Emotionen – durch Aussprechen einer auf Selbstannahme und Selbstliebe zielenden Affirmation und gleichzeitiger Stimulation eines Körperpunktes: „Auch wenn ich ..., liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!“

Dies führt zu einer erstaunlichen Beschleunigung der kognitiven Umstrukturierung bzw. des psychodynamischen Prozesses. Workshopteilnehmer mit psychoanalytischem Hintergrund beschreiben immer wieder, dass die psychodynamische Themenabfolge bei der Energetischen Psychologie vor allem bei der PEP genau der Abfolge in den Psychoanalysen entspricht, allerdings erfolgt sie bei der Energetischen Psychologie innerhalb von Sekunden bis Minuten, während dies in der Psychoanalyse Wochen bis Monate (bis Jahre) benötigt.

### **3.4 Standardisierte Protokolle**

Man kann fünf Herangehensweisen beschreiben, die jeweils auf unterschiedliche Weise die Stimulation der Akupunkturpunkte und die Integration dysfunktionaler Persönlichkeitsanteile zur Behandlung der dysfunktionalen Emotionen nutzen; dabei gibt es drei mehr oder weniger standardisierte Protokolle (TFT, EFT, NAEM):

1. das symptomorientierte Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte: Thought Field Therapy (TFT)
2. die Beklopfung aller Meridiane, meist an ihren Anfangs- oder Endpunkten: Emotional Freedom Techniques (EFT)
3. die Beklopfung an nur vier Punkten der beiden Sammelgefäße: Negative Affect Erasing Method (NAEM)
4. die differenzierte und technisch aufwendige diagnostische Ermittlung der betroffenen Meridiane, Behandlungspunkte und Glaubenssätze mittels Muskeltest: Energy Diagnostic and Treatment Methods (EDxTM)
5. die primär auf den psychotherapeutischen Prozess fokussierte Prozessorientierte Energetische Psychologie (PEP), bei der ähnlich wie beim EFT alle Meridiane (jedoch in einer anderen Reihenfolge, siehe S. 95) beklopft werden, wobei die Aufmerksamkeit des Klienten auf die spontane Veränderung seiner somatischen Marker bzw. interner Prozesse gerichtet ist (gleichzeitig Introspektions- und Intuitionsschulung).

Der technisch aufwendigste Ansatz sind vermutlich die EDxTM, bei denen bei jedem Klienten und jedem neuen Thema die betreffenden Meridiane und bestwirksamen Behandlungspunkte durch Muskeltest ermittelt werden (siehe S. 32). Psychotherapeutisch am kompatibelsten ist die prozessorientierte Anwendung der EP-Techniken in der PEP (S. 95). Diese habe ich ja quasi unter der *Supervision* von Hunderten erfahrener Psychotherapeuten in meinen Fortbildungskursen entwickelt – die anderen Methoden erschienen den meisten Teilnehmern als zu technisch oder lassen sich nicht gut in die psychotherapeutische Arbeit integrieren bzw. berücksichtigen häufig zu wenig den aktuellen psychotherapeutischen Prozess.

#### 3.4.1 Thought Field Therapy (TFT)

Callahan nutzte zunächst den Muskeltest, um die zu behandelnden Punkte direkt am Klienten herausfinden.<sup>30</sup> Auf Grund der Erfahrung Tausender von Behandlungen kam er zu der Meinung, dass je nach Symptom unabhängig vom Klienten immer wieder die gleichen Akupunkturpunkte in einer vorgeschriebenen Reihenfolge behandelt werden müssten.<sup>31</sup> Er entwickelte somit für Dutzende von Symptomen entsprechende Klopfalgorithmen und war der Meinung, dass die genaue Anwendung dieser Klopfabfolgen bei der Behandlung wichtig sei. Die gleiche Grundhaltung vertreten Lambrou und Pratt<sup>32</sup>, die ihre Technik, die auf der TFT basiert, *Emotionales Selbstmanagement* genannt haben und die auch der Auffassung sind, dass jedes emotionale Problem mit unterschiedlichen Klopfabfolgen behandelt werden müsse. Auch Gallo, der ja ein Schüler Callahans ist, und Vincenzi<sup>33</sup> beschreiben in ihrem Selbstbehandlungsbuch unterschiedliche Klopfabfolgen für unterschiedliche Symptome, stehen somit also auch in der Tradition von Callahan. Natürlich haben alle Genannten andere Klopfabfolgen und unterschiedliche Akupunkturpunkte gefunden, die sich angeblich als am wirksamsten herausgestellt haben. Alldem zu Grunde liegt die Hypothese, dass zu jedem Meridian jeweils unterschiedliche Gefühlszustände gehören, diese also durch Beklopfen dieser Meridiane auch behandelt werden können.

#### 3.4.2 Emotional Freedom Techniques (EFT)

Gary Craig, ein Schüler Callahans, der – als Ingenieur und Coach, also nicht aus der Psychologie oder Medizin kommend – vielleicht den Vorteil hatte, dass sein Denken eher phänomenologisch und ergebnisorientiert und nicht so sehr von medizinischen Erklärungen zu beeindruckt war, kam auf die Idee, einfach alle Meridiane durchzuklopfen, während der Klient nicht nur an das Problem denken, sondern dieses auch laut aussprechen sollte. Nach ihm gibt es also nur *eine* Klopfsequenz für *alle* Arten von Symptomen und Problemen. Ursprünglich wurden bei der EFT-Anwendung zwölf bis 14 Punkte in einer festgelegten Reihenfolge beklopft. In neueren Veröffentlichungen<sup>34</sup> werden jedoch oft auch die meisten Handpunkte weggelassen, also primär die Punkte an Kopf und Rumpf genutzt. Das laute Aussprechen soll dazu führen, dass man mit dem Problem in Kontakt bleibt,<sup>35</sup> während man

### 3. Therapeutisches Vorgehen in der Energetischen Psychologie

sich beklopft. Ansonsten ist der Ablauf der EFT-Anwendung sehr standardisiert, was sie als Selbstbehandlungstechnik gut nutzbar macht.<sup>36</sup>

Ein Ehepaar erlebte an Weihnachten 2004 auf Sri Lanka den Tsunami und kam, vom Hausarzt geschickt, in der zweiten Januarhälfte 2005 in die ambulante Behandlung. Die Klientin war sehr aufgelöst und weinte bereits, nachdem sie Platz genommen hatten, ihr Ehemann wirkte eher wie versteinert, unsicher und unlebendig. Ich forderte sofort beide auf, verschiedene Akupunkturpunkte nacheinander zu beklopfen und innerlich bei dem Tsunami zu bleiben. Nach wenigen Minuten beruhigte sich die Klientin und konnte von der ersten Flutwelle erzählen. Sie konnte nun minutiöse Details schildern, wie z. B. dass man am Vorabend noch darüber gesprochen habe, dass es in der Gegend ja bisweilen Tsunamis gebe und dass sie anders als an den anderen Tagen morgens nicht zum Strand gegangen sei, was ihr das Leben gerettet habe. Auch waren sie zunächst im Erdgeschoss einquartiert worden und hatten wenige Tage zuvor nur auf Drängen ein Zimmer im ersten Stock erhalten, was, nachträglich betrachtet, dazu geführt hatte, dass alle ihre Sachen verschont geblieben sind. Während des Erzählens kam bei der Klientin eine neue *emotionale Welle*, und das Paar klopfte weiter, während es innerlich bei dem Erleben blieb. Nach wenigen Minuten beruhigte sich die Klientin wieder und erzählte, dass ihr die Bilder der zweiten Flutwelle gekommen seien, was bei ihr zu einer aktuellen Zunahme der emotionalen Belastung geführt hatte. Als in ihrem Nacherleben die dritte Flutwelle anrollte, sei ihr plötzlich in den Kopf gekommen, dass sie als junge Frau einmal geträumt habe, in einer großen Welle umzukommen. Diese Erinnerungssequenz führte nochmals zu einer starken emotionalen Entladung. Die beiden klopfen wieder Akupunkturpunkte sämtlicher Meridiane durch (EFT) und blieben innerlich auf das Erlebte konzentriert. Auf das Aussprechen des Problems wurde auf Grund der bereits hohen Affektmobilisierung verzichtet. Nach und nach tauchten während des Klopfens alle möglichen stressinduzierenden Sinnesindrücke aus dem damaligen Erleben auf und verschwanden wieder. Am Ende der Stunde hatten beide insgesamt sicherlich 20 bis 30 Minuten lang geklopft, und es ging ihnen sichtlich besser. Zum Folgetermin in der darauffolgenden Woche kam ein völlig entspanntes Ehepaar zur Tür herein und erzählte, dass sie am Wochenende viel geklopft hätten und erstmals Freunden wirklich von ihrem Erleben hätten erzählen können. Dies sei vor der Behandlung überhaupt nicht möglich gewesen, da sie immer wieder (ausgelöst durch die Erinnerungen) hätten weinen müssen. Es seien zwar noch wilde Träume aufgetreten, aber keine Albträume mehr. Sehr interessant war auch, dass der Ehemann seit dem Tsunami unter Hörstörungen gelitten habe und direkt nach Verlassen der

### 3.4 Standardisierte Protokolle

Praxis wieder normal habe hören können. Sie sagten beim zweiten Termin über sich selbst: „Jetzt fühlen wir uns wieder lebendig.“ Eine telefonische Nachbefragung zwei Monate nach der Behandlung und ein katanestisches Gespräch ca. drei Jahre danach ergab, dass das Behandlungsergebnis stabil geblieben und keinerlei Symptomatik im Sinne von PTSD (Posttraumatic Stress Disorder) vorhanden war.

#### 3.4.3 Negative Affect Erasing Method (NAEM)

Auch Gallo hat mit NAEM eine sehr vereinfachte Behandlungsabfolge entwickelt, mit der Probleme und Symptome jeglicher Art mit ein und derselben Klopfabfolge behandelt werden können. Es werden nacheinander nur vier Punkte geklopft. Es handelt sich um die vier Punkte, mit denen man auch positive Affirmationen stärken kann (siehe Abbildung S. 91). Er selbst schreibt, dass es keine spezifische Theorie für die Wirksamkeit dieser vereinfachten Klopfabfolge gebe.<sup>37</sup> Da die Punkte sich alle auf den beiden Sammelgefäßen (Gouverneursgefäß und Zentralgefäß) befinden und diese mit allen zwölf Meridianen in Verbindung stehen, dürfen die Punkte über diese Verbindung einen Einfluss auf alle Meridiane haben.

Eine Schülerin stand kurz vor dem Abitur und konnte sich nicht richtig aufs Lernen konzentrieren. Sie hatte wenige Monate zuvor einen Fahrradunfall gehabt, und obwohl ihr eigentlich nicht viel passiert war, musste sie immer wieder an den Unfall denken und litt unter Flashbacks. Wegen der zunehmenden Anspannung durch die nahenden Abiturprüfungen war sie nicht mehr dazu in der Lage, mit dem Fahrrad zur Schule zu fahren, was ihr zusätzlichen Stress bereitete. In der Behandlung fokuzierte sie auf den Unfall, was noch einen Belastung auf der subjektiven Stressskala (SUD) von 8 verursachte. Vor allem die Situation, als sie hinfiel, verursachte sehr unangenehme Gefühle von Panik und Hilflosigkeit. Sie klopfte, während sie aufgefordert wurde, weiterhin an den Unfall zu denken, fortlaufend die vier Punkte der Mittellinientchnik NAEM (S. 91) im Wechsel mit der Zwischenentspannung, der 9-G-Übung (Sandwichtechnik, S. 83). Nach mehreren Durchläufen reduzierte sich ihr Stresslevel auf unter 2. Nach der Abschlussentspannung (S. 86) war kein subjektiver Stress mehr vorhanden, und auch eine provokative Aufforderung, sich doch noch mal genau vorzustellen, wie sie vom Fahrrad gestürzt sei, führte nicht zu einer Zunahme der Belastung. Den zweiten Termin sagte die Schülerin ab, da sie nun wieder Fahrrad fahren konnte und auch ihre Konzentrationsstörungen verschwunden waren.