

Leseprobe aus:

Michael Bohne

Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.



Der Autor

Michael Bohne ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und einer der renommiertesten Ausbilder für Energetische Psychologie in Deutschland. Sein Arbeitsschwerpunkt liegt im Auftritts-Coaching für Opernsänger und klassische Musiker. Er trainiert verschiedene Profiorchester im Bereich High Peak Performance und effizientes Stressmanagement und ist Gastdozent an mehreren Musikhochschulen. Darüber hinaus ist er Trainer für Fernseh- und Radiomoderatoren von ARD und ZDF, Coach und Trainer für diverse Unternehmen, wie z. B. NDR, NORD/LB, VW Coaching. Er ist Berater und Coach für das Schulprojekt des Club of Rome Deutschland. Mehr über Michael Bohne unter www.dr-michael-bohne.de, Kontakt unter post@dr-michael-bohne.de

Lieferbar: Michael Bohne: Klopfen gegen Lampenfieber (sach 62372)

Dirk Treusch: Klopfen gegen Rauchen (sach 62411)

Uta Kronshage: Klopfen gegen Schmerzen (sach 62442)

Heike Mehmke: Klopfen gegen Arbeitsfrust (sach 62454)

Dr. Michael Bohne

Feng Shui

gegen das Gerümpel

im Kopf

Blockaden lösen mit Energetischer Psychologie

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Hinweis

Dieses Buch informiert u. a. über eine neue Psychotherapietechnik, die Energetische Psychologie, deren Stärke u. a. darin liegt, dass sie auch als Selbsthilfetechnik genutzt werden kann. Die beschriebenen Techniken haben sich in der Praxis als sicher und effektiv bewährt. Natürlich kann es immer passieren, dass das Klopfen nicht wirkt, da man bei der Selbstanwendung etwas nicht bedacht hat oder da man sich nicht auf den für das belastende Thema relevanten Aspekt eingeschwungen hat.

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

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

6., durchgesehene Auflage Juli 2009

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, Oktober 2007

Copyright © 2007 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Lektorat Bernd Gottwald

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München

(Foto: Zoe/zefa/Corbis)

Foto des Autors Jan Engelking

Illustrationen Marcus Zimmermann, deluzi Berlin, www.deluzi.de

Satz aus der Scala PostScript (InDesign) bei KCS GmbH, Buchholz bei Hamburg

Druck und Bindung CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978 3 499 62243 4

Meridianklopfen, Feng Shui und das Gerümpel im Kopf

Einleitung	7
Was ist überhaupt Gerümpel im Kopf?	10
Die Klopftechniken der Energetischen Psychologie	14
Jede Veränderung hat ihren Preis	24
Entrümpelungsstrategien	26
Selbstfürsorglichkeitskompetenz	27

Das Gerümpel im Kopf – Die häufigsten Energieräuber

Emotionales Gerümpel	34
Kognitives Gerümpel	73
Beziehungsgerümpel	89
Verhaltensgerümpel	104
Selbstwerträuber und deren Gerümpel	111

Die Entrümpelungsanleitung

Der Entrümpelungsprozess – Die 8 Schritte	121
Feng Shui – Provokationstest und Wandlung ins Positive	160
Selbstsabotagemuster finden	170
Einzug der Selbstwertlieferanten	181
Anmerkungen	191

*Für Fee und das kleine Mädchen aus Taiwan,
das eine große Reise vor sich hat.*

Meridianklopfen,

Feng Shui und das

Gerümpel im Kopf

Einleitung

«*Der Körper ist die Bühne der Gefühle.*» Antonio Damasio

Bei alledem, was man zurzeit über die Klopftechniken der Energetischen Psychologie weiß, kann man sagen, dass sie ein großes Potential haben, belastende Gefühle zu reduzieren. Wie dies jedoch genau geschieht, ist aus wissenschaftlicher Sicht noch nicht geklärt. Viele Beobachtungen sprechen eigentlich dagegen, dass das Klopfen aufgrund einer Beeinflussung des so genannten Meridiansystems, also des körpereigenen Energiesystems, wirkt. Es spricht hingegen vieles dafür, dass das Erleben von Selbstwirksamkeit, die Verbesserung der Selbstbeziehung, die Beeinflussung des körperlichen Erlebens und eine dezidierte Aktivierung verschiedener Hirntätigkeiten eine wesentliche Rolle spielen. Während des Klopfens muss unser Gehirn nämlich verschiedene weitere Tätigkeiten ausführen, was dazu führt, dass es ihm schwerfällt, das belastende Gefühl aufrechtzuerhalten. Der emotionale Stress löst sich meist in erstaunlich kurzer Zeit auf.

Deshalb halten viele Anwender¹ aus der wissenschaftlich begrün-

deten Psychotherapie nicht so sehr energetische Phänomene für entscheidend für die Wirksamkeit als vielmehr neurobiologische Gründe, wie z.B. die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche, die man auch als *Embodiment* bezeichnen kann.

Feng Shui ist die Kunst, die äußere Welt so zu gestalten, dass sich der Mensch darin wohl und geborgen fühlen kann. Das Hauptanliegen des Feng Shui ist es, natürlich vorkommende Energien frei fließen zu lassen, sodass die Umgebung einen günstigen Einfluss auf den Menschen und seine Befindlichkeit haben kann. Wenn wir aus westlicher Sicht auf das Thema Feng Shui schauen, so könnten wir uns fragen, wer entscheidet denn da eigentlich, ob die Energie in einem Raum, das Feng Shui also, gut oder schlecht ist?

Letztendlich werden Sie es selbst entscheiden müssen. Ihre Messinstrumente sind Ihre Körperreaktionen, Ihre Gedanken und Ihre Gefühle, natürlich inklusive Ihres Bauchgefühls, das heute auch *somatischer Marker* oder *Intuition* genannt wird und von der Neurobiologie bis hin zum Management für Furore sorgt.

In unserem Bauchraum befinden sich mehr Nervenzellen als im gesamten Rückenmark, und es gibt ein Vielfaches an Nervenbahnen, die vom Bauchraum zum Gehirn ziehen, als umgekehrt. Das heißt also, die Natur hat es für sinnvoll erachtet, dass unser Gehirn das, was unser Bauch spürt, mit hoher Wahrscheinlichkeit auch mitbekommt. Unsere Körpergefühle dürften also einen wesentlichen Anteil daran haben, ob wir uns in einem Raum und in unserer Haut wohl fühlen oder nicht. Der Körper fungiert quasi als Antenne für die Energien eines Raumes und für das Vorhandensein von Gerümpel im Kopf.

Ob mir ein Raum, ein Gefühl oder ein Gedanke guttut oder schadet, kann nicht durch ein wie auch immer geartetes, außerhalb von mir liegendes Ordnungsprinzip entschieden werden, sondern nur durch mich selbst als empfindenden Menschen.

Ich betrachte deshalb die Energetische Psychologie und Feng Shui nicht als geschlossene Glaubens- oder Wirklichkeitssysteme, sondern als Metaphern.

Hinzu gesellt sich hier die sportlich gemeinte Metapher von der Ent-

rümpelung unseres Kopfes. Sie erlaubt es, mit etwas humorvoller Distanz über Dinge zu sprechen, die im täglichen Leben eben oft nicht gerade lustig sind, sondern aus denen vielfach ernsthaftes Leid entsteht.

Selbst wenn Sie nun also nichts mit Meridianen, Akupunkturpunkten und Energien oder gar mit Feng Shui anfangen können, lade ich Sie ein dranzubleiben; es könnte sich lohnen.

DER ENERGIEBEGRIFF IN DEN VERSCHIEDENEN KULTUREN

In vielen Kulturkreisen sind solche Energien wie Qi oder andere nicht sichtbare, aber doch irgendwie spürbare Energien bekannt. Ob es sich dabei um identische Phänomene mit unterschiedlichen Namen handelt oder ob es sich um unterschiedliche Formen von Lebenskraft oder Energie handelt, ist nicht geklärt² und soll hier nicht weiter vertieft werden. In Indien nennt man diese Energie prana, in Tibet lung, auf Hawaii mana, im jüdischen Kulturkreis cheim, im islamischen Kulturkreis ruh, in Ägypten ka bzw. ga-ilamain, im hinduistischen Kulturkreis akasha, bei Paracelsus archaeus, in der Terminologie des Galen physis und pneuma und bei Hippokrates vis medicatrix naturae. Die Vorsokratiker benutzten den Begriff enérgeia, was so viel bedeutete wie «die Wirksamkeit, die Betätigung oder die Tatkraft», kurz jegliche Aktivität³. Auch medizinisch gesehen wurden von vielen Ärzten und Wissenschaftlern verschiedene Energieformen beschrieben. Der Arzt Franz Anton Mesmer, der im 18. Jahrhundert den Mesmerismus, einen Vorläufer der modernen Hypnose, begründete, hat eine Form von Energie beschrieben, die er als animalischen Magnetismus benannt hat. Seine Zeitgenossen gingen von einer einheitlichen Naturkraft aus, die sie fluidum nannten. Der Freud-Schüler Wilhelm Reich spricht von Lebensenergie bzw. von primordialer kosmischer Energie, und Freud selbst baute sein System ja auch auf einen energetischen Aspekt auf, und zwar auf eine Triebenergie, die er Libido nannte, jene psychophysische Energie, die seiner Auffassung nach unser Unbewusstes maßgeblich beherrscht.

Viele Menschen gehen auch heute fest davon aus, dass wir eine Lebensenergie haben, die auch dafür verantwortlich ist, ob wir gesund oder krank, glücklich oder depressiv sind.

Die moderne Physik ist dabei, verschiedenste bioenergetische Felder zu entdecken⁴. Diese finden sich z. B. im und um den menschlichen Körper, da jeder Stromfluss ein biomagnetisches Feld um sich herum erzeugt, so natürlich auch der Stromfluss innerhalb unseres Nervensystems. Dieses elektromagnetische Feld kann man mittlerweile mittels eines sogenannten SQUID-Magnetometers messen. Es scheint nicht mehr lange zu dauern, und die jahrtausendealten Beschreibungen von Energien, wie z. B. Qi, können auch in der Sprache der modernen Physik dokumentiert und erklärt werden.

Was ist überhaupt Gerümpel im Kopf?

Gerümpel blockiert den Energiefluss eines Raumes und verschlechtert somit sein Feng Shui. Hier setze ich nun an, wenn ich vorschlage, Feng Shui als Metapher zu nutzen, um das Gerümpel in unseren Köpfen aufzuspüren. Unser Kopf steht hier quasi als Metapher für unsere Gedanken und Gefühle. Gedankliches und emotionales Gerümpel verstellt in diesem Bild den freien Energiefluss in uns und führt somit zu Entwicklungsblockaden. Unser Gerümpel verhindert, dass wir in Harmonie mit uns und unserer Umwelt leben können und dass wir unsere Potenziale entfalten.

Im Weiteren werde ich mich auf den Energiefluss *in* uns, das Gerümpel *in* uns und die Entrümpelung unseres gedanklichen und emotionalen Ballasts beziehen. Sie halten also kein konventionelles Feng-Shui-Buch in den Händen, sondern ein Buch, das einige Sichtweisen des Feng Shui nutzt, um auf das eigene emotionale und gedankliche Gerümpel zu schauen und dieses dann mittels der Energetischen Psychologie zu entrümpeln. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) geht man davon aus, dass Blockaden (sozusagen Gerümpel) in den Meridianen, also den Energiebahnen des Menschen, zu körperlichen oder psychischen Problemen führen. In der TCM werden seit ein paar tausend Jahren solche Blockaden mittels Akupunktur gelöst.

Seit einigen Jahrzehnten gibt es spezielle Meridian-Klopff Techniken, mit denen man die emotionalen und gedanklichen Blockaden ganz gezielt lösen kann. Es sind die Klopff Techniken der Energetischen Psychologie. In der Energetischen Psychologie werden die Akupunkturpunkte nicht genadelt, sondern beklopft. Doch dazu weiter unten mehr. Jetzt möchte ich zunächst noch einmal auf das Gerümpel im Kopf eingehen.

Gerümpel, könnte man sagen, ist ein Sammelsurium an mittlerweil e unnützen Dingen, die teils schon immer unnütz waren, teils eine mehr oder weniger belanglose Bedeutung hatten oder die teils einmal sehr wichtig für jemanden bzw. für einen selbst waren. Aber jetzt sind sie in einem Aggregatzustand, den man auch als *über-flüssig* bezeichnen könnte, und rauben einem nur noch Platz und Energie. Denn je energetisch höher ein Aggregatzustand schon in der Physik ist – und *über-flüssig* ist eben energetisch höher als *flüssig* –, desto mehr Raum beansprucht er. Dies scheint im übertragenen Sinne ähnlich zu sein. Gerümpel verbraucht mehr Platz, als es eigentlich einnimmt, und es verbraucht auf subtile Art Energie. Jeder kennt das wahrscheinlich, einen Raum, in dem es drunter und drüber geht, der vollgerümpelt ist, betreten wir ungern, und wenn wir ihn betreten haben, verlassen wir ihn schnell wieder. Er entzieht uns irgendwie Energie. Dies hat zur Folge, dass wir es *vermeiden*, diesen Raum zu betreten. Genauso verhält es sich mit unseren *Kopfräumen*. Die Themen, in denen wir Gerümpel angesammelt haben, z. B. die Beziehung zu den eigenen Eltern, vermeiden wir häufig. Dies hat zur Folge, dass sich bei diesen Themen mehr und mehr Gerümpel anhäuft. Wenn wir nun an diese Themen denken, dann fühlt sich das angestrengt oder energielos an. Das wiederum bewirkt, dass wir immer mehr Gerümpel ansammeln, welches uns die Energie für die nächsten wichtigen Schritte im Leben raubt. So kommt es, dass wir manchen für uns wichtigen Schritt nicht gehen, weil uns dafür einfach die Energie fehlt.

GERÜMPEL⁵

Begriff aus dem 13.–16. Jh., mittelhochdeutsch gerumpel, gerümpel bedeutet eigentlich «Getöse». Die Bedeutung «alter Hausrat» stammt

wohl von der Bezeichnung des (nachlässigen) Transports solcher Gegenstände.

Eine Sprachwurzel weist also auf eine Verwandtschaft zu dem Wort «Getöse» hin. Dies ist ein schönes Bild für das, was Kopfgerümpel so anstellen kann. Es macht ein Getöse, das uns vom klaren und zielgerichteten Denken, Fühlen und Handeln abhält.

Wer einmal das Buch von Karen Kingston über *Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags*⁶ gelesen hat, wird vermutlich etwas verblüfft die Erfahrung gemacht haben, wie sehr das Gerümpel des Alltags unsere Energien blockieren kann und vor allem welches Maß an Energien plötzlich frei wird und zur Verfügung steht, wenn man seine Rumpelcken und Rumpelkammern lüftet und entrümpelt.

Mit den immer bekannter werdenden und immer weitere Verbreitung findenden Klopftechniken der Energetischen Psychologie können wir unser emotionales und kognitives Leben ordnen. Diese Psychotherapieinnovation ermöglicht ein hervorragendes emotionales Selbstmanagement. Sie ist darüber hinaus eine sehr wirksame Ergänzungstechnik innerhalb der wissenschaftlich anerkannten Psychotherapien. Die Energetische Psychologie wird von zunehmend mehr ärztlichen, psychologischen und heilkundlichen Psychotherapeuten, Coaches, Sport-Coaches und Spezial-Therapeuten mit Erfolg in ihre bisherige Arbeiten integriert.

Das Wirkmodell der Energetischen Psychologie besagt, dass – metaphorisch gesprochen – *Gerümpel* in den Meridianen, den Energiebahnen des Menschen, zu emotionalen Problemen und schwächenden Denkmustern führt. Das Gerümpel befindet sich somit nicht nur im Kopf, wie der Titel dieses Buches vermuten lassen könnte. Die Meridiane durchziehen jedoch auch den Kopf und das Gehirn. Durch das Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte lassen sich diese Blockaden und Dysbalancen lösen bzw. harmonisieren. Dieses energetische *Gerümpel* kann eine Unterbrechung, Blockade, energetische Narbe oder Dysbalance im Meridian sein. Das Meridiansystem wird auch als Informationsspeicher für erlebte (energetische) Verletzungen verstanden.

Somit stellt deren Behandlung auch eine Befriedung der Vergangenheit dar. Mit den Klopftechniken der Energetischen Psychologie kann der freie Fluss der Energien gefördert werden, wodurch sich negative und blockierende Emotionen und Denkmuster verändern lassen. Darüber hinaus wird durch das Klopfen gebundene Energie direkt wieder freigesetzt. Das Gerümpel wird sozusagen in bare Münze, nämlich freierwerdende Energie, eingetauscht: Energetische Psychologie, das Beklopfen von Akupunkturpunkten, quasi als *Feng Shui für die Seele*.

Besonders wertvoll erscheinen mir die Klopftechniken auch, da man sie zu großen Teilen als emotionales und kognitives Selbstmanagement an sich selbst, also ohne fremde Hilfe, anwenden kann, wodurch man eine positive Selbstwirksamkeitserfahrung macht. Natürlich hat das Selbstmanagement dort seine Grenzen, wo ich alleine keine positiven Wirkerfahrungen mehr mache, wo ich stagniere oder wo es mir durch die Beschäftigung mit meinem emotionalen und kognitiven Gerümpel schlechter geht als zuvor. An diesem Punkt sollten Sie es sich erlauben, sich Unterstützung von außen zu gönnen.

Hier soll nicht der Ort sein, zu untersuchen und zu reflektieren, was an der Energetischen Psychologie wirksam ist und was nicht, denn das ist trotz aller beeindruckenden Beobachtungen wissenschaftlich gesehen noch nicht hinreichend geklärt. Es sprechen übrigens immer mehr Beobachtungen dafür, dass die Wirksamkeit der Klopftechniken gar nicht so viel mit den so genannten Meridianen zu hat. Es scheint viel eher so zu sein, dass die gleichzeitige Stimulation des Körpers (vermittels Klopfen von Akupunkturpunkten), während man an ein belastendes Gefühl denkt, zu einer Entkoppelung der belastenden Emotionen führt. Dass die Klopftechniken der Energetischen Psychologie bei emotionalem Stress meistens erstaunlich und schnell wirksam sind, daran dürfte wohl niemand mehr ernsthaft zweifeln. Bitte sehen Sie es mir nach, wenn ich es im weiteren Verlauf nicht unterlassen kann, den einen oder anderen kleinen Exkurs in die Welt der Wirkhypothesen zu unternehmen. Ich werde diese Ausflüge ausdrücklich kennzeichnen, damit Sie sie überspringen können, wenn Sie nicht an theoretischen Erklärungen interessiert sein sollten.

Die Klopftechniken der Energetischen Psychologie

Gefühle hängen eng mit Körperwahrnehmungen zusammen. Deshalb erscheint es nur logisch, den Körper bei der Veränderung negativer Gefühlszustände mit einzubeziehen. Die Energetische Psychologie ist eine Technik, mit der basierend auf der Meridiantheorie, ähnlich wie in der Akupunktur, das Energiesystem des Körpers beeinflusst wird. In den letzten Jahren erlebten die verschiedenen Techniken der Energetischen Psychologie einen wahren Boom. Dies ist in sofern sehr verständlich, als sich mit diesen neuen Techniken viele negative Gefühlszustände sehr gut und schnell auflösen lassen.

Seit dem Beginn des 21. Jahrhunderts verbreiten sich die so genannten energetischen Klopftechniken mit atemberaubender Geschwindigkeit. Denn: Wer heilt, hat recht heißt ein bekanntes Sprichwort.

Wurzeln und Ursprung

Die Wurzeln der energetischen Klopftechniken sind bis zu 5000 Jahre alt und liegen in der Akupunkturlehre des alten China. Bereits die alten chinesischen Akupunkteure wussten, dass das Nadeln bestimmter Punkte Auswirkungen auf den Gemütszustand der Menschen hat. Das Klopfen von Akupunkturpunkten zur Behandlung von emotionalen Problemen hat jedoch nicht in China, sondern in den USA das Licht der Welt erblickt. Das liegt sicher daran, dass sich die uns bekannten Psychotherapiemethoden allesamt in der westlichen Welt, also dort, wo mehr auf das Individuum geschaut wurde, entwickelt haben. Psychotherapie ist eine Blüte des Individualismus, und von daher hat sie sich in China bislang kaum etabliert.

Es waren vor allem zwei Pioniere, die das Klopfen und den so genannten Muskeltest für die Behandlung von psychologischen Problemen entdeckten. Der australische Psychiater und Psychoanalytiker John Diamond hatte einen Weiterbildungskurs in Applied Kinesiology

(AK) absolviert, einer ärztlichen chiropraktischen Behandlungstechnik mit ganzheitlichem Anspruch, in der verschiedene alternative und sehr wirksame Therapiestrategien kombiniert werden und in der mittels manueller Muskeltests Einflüsse diagnostiziert werden können, die den Körper schwächen⁷. Der amerikanische Psychologe Roger Callahan war der andere Pionier, der das Klopfen zur Behandlung emotionaler Probleme weiterentwickelte. Der Ingenieur und Coach Gary Craig hat aus der ersten Generation der Klopftechniken eine für die Selbstbehandlung sehr gut nutzbare, weil sehr einfach anzuwendende Technik (EFT⁸) weiterentwickelt, und mein Lehrer in Energetischer Psychologie, der amerikanische Psychologe Fred Gallo, hat verschiedene wirksame Techniken zusammengefasst und einen sehr differenzierten eigenen Ansatz entwickelt (EDxTM⁹).

Mein persönliches Anliegen in der Fortbildung von Ärzten, Psychotherapeuten und Coaches ist es, die Klopftechniken optimal in die bestehenden unterschiedlichen Behandlungs- und Beratungstechniken zu integrieren und sehr nah dran an dem zu sein, was Menschen, die ein Problem haben, erleben und was sie blockiert. Bei der Behandlung lege ich das Hauptaugenmerk auf die belastenden oder dysfunktionalen Gefühle und die dysfunktionalen Glaubenssätze, das sind negative Überzeugungen, die uns in unserer Entwicklung blockieren können. Diese gilt es zu verändern, sodass die vorhandenen Ressourcen des Klienten besser zur Wirkung kommen können. Deshalb nenne ich diese Herangehensweise auch PEP, Prozessorientierte Energetische Psychologie. Prozessorientiert heißt also, nah am Menschen und an seinen Äußerungen zu sein und nicht stumpf einer Technik oder Methode zu folgen, die vorgibt, was zu tun sei. In der Fachwelt wird zurzeit jedoch sehr rege diskutiert, ob man der prozessorientierten Klopftechnik nicht einen ganz anderen Namen geben sollte, da ja, wie bereits erwähnt, die Wirkung vermutlich gar nicht durch irgendwelche energetischen Phänomene zustande kommt. Es scheinen viel eher neurobiologische Wirkkomponenten für die rasche Hilfe verantwortlich zu sein. Wundern Sie sich also nicht, wenn Ihnen das Klopfen demnächst in Gestalt eines anderen Begriffs begegnen sollte.

Wasserphobie und deren «Wunderheilung»

Die erste Patientin, bei der Callahan die Klopftechnik ausprobiert hatte, war eine Frau, die zeit ihres Lebens an einer sehr ausgeprägten Wasserphobie litt¹⁰. Sie konnte sich weder am Meer noch an einem Schwimmbecken aufhalten, ohne massive Ängste und Magen- und Kopfschmerzen zu bekommen, ja sie hatte sogar Angst vor Regen. Callahan hatte mit ihr zuvor einhalb Jahre Verhaltenstherapie gemacht, was jedoch keine wesentliche Besserung gebracht hatte.

Einen Tag nach dem Besuch eines Workshops in Applied Kinesiology (AK) wandte er die Klopftechnik das erste Mal in seiner Praxis bei genau dieser Patientin an, und das, was er erlebte, hat nicht nur ihn und seine Patientin tief beeindruckt. Nach nur eineinhalb Minuten Klopfen war die Angst verschwunden. Die Patientin konnte an den Rand des Schwimmbeckens gehen, lief an das tiefe Ende des Beckens und spritzte sich Wasser ins Gesicht. Sie konnte es kaum glauben. Die darauf folgende Nacht nannte sie ihre Nacht der Freiheit. Es gab nämlich ein großes Gewitter mit viel Regen, was sie sonst immer massiv verängstigt hatte. Nun verspürte sie den Drang, zum Meer zu fahren und sich das Gewitter und den Regen dort anzuschauen. Sie fuhr zum Meer und berichtete Callahan später: «Wie ich so dastand, ganz allein, fühlte ich eine tiefe innere Freude in mir aufsteigen.» Ihre lebenslange Angst war zu Ende.

Selbst wenn diese Fallgeschichte sehr «amerikanisch» klingt, ist eine solche schnelle Veränderung bei Ängsten aufgrund unserer Beobachtungen ohne weiteres vorstellbar.

Da sich die unterschiedlichen Klopftechniken nicht wesentlich unterscheiden, wird hier immer von Energetischer Psychologie im Allgemeinen gesprochen. Die verschiedenen Techniken und ihre jeweiligen Vertreter haben aber sehr wohl unterschiedliche Erklärungen, warum das Klopfen wirkt, und deutliche Abgrenzungsbestrebungen untereinander. Die Diskussion, woran es nun wirklich liegt, dass die Energetische Psychologie wirkt und welche einzelnen Techniken evtl. besser wirken als die anderen, soll hier nicht geführt werden.

Psychische Umkehrung – Von der Selbstsabotage zur Selbstannahme

Callahan und Diamond begriffen sehr schnell, dass man einige Techniken aus der Applied Kinesiology (AK) auch in der Psychotherapie anwenden kann, und sie experimentierten damit, ihre Klienten bestimmte Akupunkturpunkte klopfen zu lassen, was zu erstaunlichen Ergebnissen führte. Sie beobachteten, wie der überwiegende Teil der Menschen, die sie mit dieser neuen Klopftechnik behandelten, ihre negativen Gefühle in wenigen Minuten auflösten. Allerdings gab es noch immer zirka ein Drittel der Klienten, bei denen die einfachen Klopftechniken nicht ausreichend oder gar nicht gewirkt hatten. Dies führte zu der Hypothese, dass es Persönlichkeitsanteile geben musste, die *gegen* die bewusst gewünschte Veränderung arbeiteten.

Bei der *psychischen Umkehrung* handelt es sich aus Sicht der Energetischen Psychologie um einen inneren Zustand der Verneinung, eine Selbstsabotage des zu behandelnden Themas. Psychische Umkehrung wurde das Phänomen übrigens von den Pionieren der Energetischen Psychologie genannt, da man davon ausging, dass der Energiefluss in den Meridianen in solchen Fällen genau umgekehrt ist. Außerdem wurde dieser Begriff gewählt, weil die Menschen genau das Gegenteil von dem machen, was ihnen eigentlich guttut und was sie eigentlich wollen. Selbstsabotage eben.

Manchmal sabotiert uns in der Gegenwart etwas, das von uns eigentlich als Selbstschutz gedacht oder beabsichtigt war. Dies könnte man auch dysfunktionalen Selbstschutz nennen. Für uns westlich sozialisierte Menschen ist der Begriff *Selbstsabotage* verständlicher als *psychische Umkehrung*, da wir nicht so sehr in energetischen, sondern eher in psychologischen Kategorien denken.

Roger Callahan hat das Konzept der psychischen Umkehrung wohl als Erster beschrieben. Callahan berichtete von der Beobachtung einer psychischen Umkehrung bei einer übergewichtigen Patientin, die seit Jahren erfolglos immer wieder versuchte abzunehmen¹¹. Er wandte das Muskeltestverfahren an, indem er sie ihren linken Arm horizontal aus-

strecken ließ, während er die Stärke ihres Deltamuskels testete, indem er ihren Arm nach unten drückte, und sie versuchte, seinem Druck Widerstand entgegenzusetzen. Zunächst konnte sie seinem Druck widerstehen, der Muskel testete «stark», der Arm ließ sich also nicht runterdrücken. Dann forderte er sie auf, sich vorzustellen, sie sei so dünn, wie sie es gerne sein wollte. Anstatt stark zu testen, wie man bei diesem Bild, das ihr *bewusst* so sehr gefiel, erwarten würde, testete sie jedoch schwach. Ähnliche Ergebnisse gab es, als sie aussprach, sie wolle dünn sein. Ihr Muskel testete wieder schwach. Als Callahan sie sagen ließ, sie wolle zunehmen, testete der Muskel stark.

Das Phänomen der psychischen Umkehrung hatte Freud im Grunde bereits ca. 100 Jahre zuvor als *Widerstand* beschrieben. Nun haben Callahan und Diamond jedoch ihre Klienten nicht auf die Couch gelegt und hunderte von Stunden abgewartet, bis sich diese Blockaden von selbst zeigten, sondern sie haben quasi einen Provokationstest (S. 163) angewandt, mit dem sie das Energiesystem des Klienten getestet haben. Für diesen Test gaben Callahan und Diamond dem Klienten einen Satz vor, den dieser aussprechen sollte. Daraufhin wurde geschaut, ob dieser Testsatz den Körper schwächte oder ob er keine negativen Auswirkungen auf die Kraft des Körper hatte. Hierzu nutzten sie den Muskeltest, den sie ja bereits in der AK kennengelernt hatten. Der Test sollte zeigen, ob eine innerliche Blockade, ein dysfunktionaler Glaubenssatz oder ein sogenanntes Selbstsabotagemuster den Prozess der Stressreduktion sabotiert oder nicht. Wenn dies so war, so suchten sie einen Akupunkturpunkt, der diese Schwächung aufhob, und behandelten diesen dann. Bei der Behandlung wurde der betroffene Akupunkturpunkt geklopft und gleichzeitig ein Behandlungssatz ausgesprochen, der in seiner Kernaussage eine bedingungslose Selbstakzeptanz beinhaltete. Dieser Behandlungssatz hatte immer folgende Struktur: «Auch wenn ich dieses Problem habe, *liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.*»

Diese selbstakzeptierende Behandlung der einschränkenden Glaubenssätze und Selbstsabotagemanöver stellt auch heute noch einen wesentlichen Anteil des energetischen Entrümpelns dar. Viele Menschen sagen, dass sie sich doch aber nicht akzeptieren könnten, da sie ja dieses

Problem hätten. Genau hier liegt eines der Hauptprobleme, warum sich belastendes emotionales Gerümpel oft so hartnäckig konserviert und auch noch nach Jahren frisch und munter ist. Wenn ich mich dafür ablehne, dass ich ein Problem habe, dann richte ich Energien gegen mich selbst und verhindere somit, dass es mir bessergehen kann. Denn warum sollte es mir bessergehen? Ich habe mich ja gerade selbst dafür bestraft, dass ich das Problem immer noch habe, und bin ungnädig und abweisend zu mir selbst. So etwas könnte man auch selbstsabotierende Selbstbeziehung nennen. Auch eine Rumpelkammer kann ich nur dann entrümpeln, wenn ich mir zuvor eingestehe, dass ich überhaupt Gerümpel habe.

Und wann ist denn mehr Energie da, um aufzuräumen? Wenn ich mich dafür ordentlich entwerte, dass ich Gerümpel angesammelt habe? Oder wenn ich mit mir und meinem Gerümpel, das ja teilweise früher einmal sehr wertvoll für mich war, liebevoll und wohlwollend umgehe? Entscheiden Sie selbst.

In der Applied Kinesiology (AK), den verschiedenen kinesiologischen Richtungen und der Energetischen Psychologie könnte man nun mittels eines Muskeltests überprüfen, ob der Körper nach dem Aussprechen eines diagnostischen Testsatzes mit einer Schwächung reagiert oder nicht. Da der Muskeltest jedoch eine relativ hohe Fehlerwahrscheinlichkeit hat und leider von vielen Anwendern immer noch als Wahrheitsfindungsinstrument missverstanden wird, spricht vieles dafür, ihn in einer seriösen Psychotherapie oder im Coaching nicht zu verwenden. Ich habe deshalb eine *intuitive* Selbsttestung beschrieben.

Indem wir vorgegebene provokative Sätze aussprechen und dann auf unsere *intuitive* Reaktion achten, können wir zu spüren üben, ob ein ausgesprochener Testsatz vom Körper mit energetischer Stärkung oder Schwächung beantwortet wird. Dieses Vorgehen soll auch dazu führen, dass die intuitiven Kompetenzen und die Körperbeachtung immer besser geschult werden. Der Test soll dabei behilflich sein, dass Sie anhand Ihrer energetischen, intuitiven Reaktion immer deutlicher spüren, ob eine Aussage Sie stärkt oder schwächt.

Ob wir einen Muskeltest durchführen, der uns zeigt, welche Punkte uns stärken, oder ob wir in uns hineinspüren und wir dabei merken, welche Punkte uns stärken, ist prinzipiell das Gleiche. Das In-sich-Hineinspüren ist sogar noch eleganter, weil es uns unabhängig von einem Tester macht und wir immer besser lernen, auf unsere inneren Signale, unsere somatischen Marker, unsere Intuition, unser Bauchgefühl zu achten.

Wirkhypothesen der Energetischen Psychologie

Warum nun wirkt das Klopfen eigentlich? Ohne hier in eine wissenschaftliche Abhandlung abdriften zu wollen, möchte ich einige Wirkhypothesen anführen¹².

Aus heutiger Sicht kann man sagen, dass das Klopfen auf sehr interessante Weise in den beiden Hirnregionen seine Wirkung vollzieht, in denen wir unser Gerümpel konservieren: im Gefühlshirn, auch Reptilienhirn oder limbisches System genannt, und in der Großhirnrinde, dem Ort unserer Persönlichkeit, unserer Werte, unserer Sprache und unserer Überzeugungen.

Das ganz normale Klopfen gegen den Stress wirkt im limbischen System, vor allem in den Amygdalae – also den Mandelkernen –, gegen den Stress und reduziert auch die anderen negativen und blockierenden Gefühle. Die Übungen zur Selbstakzeptanz wirken auf der Ebene der Großhirnrinde, vor allem im Frontalhirn. Wir akzeptieren dann bewusst, dass wir Gerümpel haben, was ja meist eine wesentliche Vorbedingung zum Aufräumen ist. Insgesamt geht man zurzeit von vier verschiedenen Wirkhypothesen aus:

1. DAS ENERGETISCHE WIRKPRINZIP

Das Klopfen beeinflusst demnach über die Stimulation der Akupunkturpunkte das Meridiansystem, wobei sich Energieblockaden oder energetische Dysbalancen lösen bzw. ausbalancieren. Die Akupunkturpunkte weisen einige anatomische und physiologische Besonderheiten auf. An ihnen ist die elektrische Leitfähigkeit der Haut im Vergleich zur übrigen Hautoberfläche um das bis zu 40-Fache erhöht. Außerdem ist die Ner-

verdichte in den meisten Akupunkturpunkten sehr hoch, und die speziellen Nervenzellen haben eine besonders gute «Verdrahtung» mit dem limbischen System, unserem Emotionszentrum.

2. DAS NEUROBIOLOGISCHE WIRKPRINZIP

Die schnelle Aktivierung unterschiedlicher neuronaler Aktivitäten (Summen, Zählen, Klopfen, Sätzeaussprechen, Augenrollen etc.) zeitgleich zur Aktivierung des negativen Gefühls soll über eine Verstörung der Erlebnisverarbeitung und Reorganisation neuronaler Netzwerke alte Kognitions-Emotions-Verhaltensmuster verstören und neue neuronale Netzwerke aktivieren. Grundlage für diese Wirkmechanismen ist die Neuroplastizität, also die Fähigkeit des Gehirns zum Umlernen.

3. DAS BIOCHEMISCHE WIRKPRINZIP

Es wird vermutet, dass durch das Klopfen die Endorphinsekretion und die Sekretion von Serotonin im limbischen System zu einer Veränderung des emotionalen Erlebens führen. Serotonin ist der Botenstoff, von dem man weiß, dass er für gute Gefühle zuständig ist und dessen Konzentration im Gehirn ja auch durch viele antidepressive Medikamente erhöht wird. Die positive Erfahrung der Selbstwirksamkeit durch Klopfen spricht das dopaminerge Belohnungssystem an, was erklären würde, warum bereits einmaliges Sich-selbst-Beklopfen zu anhaltenden emotionalen Veränderungen führt.

4. DAS ENTSPANNUNGSPRINZIP

Durch günstige Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem soll sich durch die Kombination von Klopfen, Augenbewegungen und Überkreuzübungen eine Entspannung einstellen, die den zuvor aktivierten Stress reduziert. Denn man weiß aus der Psychotherapieforschung, dass man Entspannung und Stress nicht gleichzeitig erleben kann. Die Entspannung hat häufig die besseren Karten und siegt über den Stress. Dieses Prinzip wird reziproke Hemmung genannt.

Umgangssprachlich ausgedrückt kann man sagen, dass es dem Gehirn, da es nur eine Sache zu einer Zeit wirklich richtig machen kann, enorm schwer fällt, die zuvor aktivierten negativen Gefühle aufrechtzuhalten, während man klopft, summt, zählt, mit seinen Augen kreist und selbst-akzeptierende Sätze spricht. Es ist quasi überfordert mit so viel Verschiedenem und lässt daraufhin bereitwillig die negativen Emotionen los. Der amerikanische Emotionsforscher Joseph LeDoux¹³ hat beschrieben, dass durch befreiende Bewegungen des Körpers Areale im Mandelkern, also dem Ort im emotionalen Gehirn, wo der Stress entsteht, aktiviert werden, die den Stress reduzieren. So ist es auch vorstellbar, dass durch die vielen rhythmischen Bewegungen, die man durch das Klopfen, die Augenbewegungen etc. macht, genau diese für die Stressreduktion günstigen Areale aktiviert werden.

Grenzen der Energetischen Psychologie

Die Energetische Psychologie ist zwar eine hochwirksame emotionale und auch kognitive Veränderungstechnik, sie hat aber ganz klare Grenzen, wo sie nicht mehr oder kaum noch wirksam ist. Lassen Sie sich nicht von Therapiegurus und Heilsversprechern täuschen, die sagen, dass man alle Probleme, Erkrankungen und psychischen Störungen, ja selbst die meisten körperlichen Erkrankungen mit dem Klopfen in kürzester Zeit heilen könne. Dies stimmt einfach nicht. Häufig werden diese Heilsversprechen von Menschen gemacht, die sich nicht wirklich gut in der Psychotherapie auskennen, deren Wissen um Psychopathologie und Psychodynamik sehr begrenzt ist, Leute also, die keine gründliche medizinische oder psychologische Grundausbildung oder zu wenig Erfahrung in anderen Methoden haben. Einige wollen mit den Klopfstechniken primär Geschäfte machen, und wenn etwas nicht funktioniert, dann hätten entweder die jeweiligen «Klopfschüler» es nicht richtig gemacht oder aber der Klient wehre sich innerlich gegen den Erfolg.

Leider ziehen neue und zumal wirksame Techniken immer auch Scharlatane und Heilsversprecher an. Seien Sie also wachsam und ver-

lassen Sie sich auf Ihr Gefühl. Wichtig ist auch, noch einmal zu betonen, dass der Muskeltest kein Wahrheitsfindungsinstrument ist. Wenn Ihnen jemand mittels Muskeltest etwas völlig Überteuertes verkaufen will, wie z. B. irgendwelche heilenden Steine, dann spüren Sie bitte dreimal in sich hinein, ob Sie demjenigen wirklich trauen wollen.

Man kann mit dem Klopfen im Grunde nichts falsch machen. Es kann aber durchaus sein, dass die Klopftechniken nicht oder kaum wirken. Dann hat man meistens den Knoten des Problems noch nicht gefunden, oder aber das Problem hat so viele Knoten, dass es eben doch eine längere Zeit und noch andere Methoden und Techniken braucht, bis sämtliche Knoten gelöst sind. Eventuell sollte man sich ruhig jemanden dazuholen, der einem dabei behilflich ist. Aber bitte niemanden, der *nur* eine Klopftechnik beherrscht. Und noch etwas: Manche Anbieter werben damit, dass sie ausschließlich mit den Klopftechniken und mit nichts anderem arbeiten. Hier sollten Sie wirklich aufhorchen. Warum sollte man denn andere sehr hilfreiche, wirksame, nützliche und wissenschaftlich bestätigte Methoden auf einmal nicht mehr nutzen, nur weil man *eine* neue gut wirksame Zusatztechnik dazugelernt hat? Außerdem stecken in den Klopftechniken jede Menge Wirkkomponenten und therapeutische Ansätze, die wir aus vielen anderen Psychotherapiemethoden bereits kennen. Die Energetische Psychologie ist keine Neuentdeckung, sondern eine Weiterentwicklung und eine Kombination verschiedener Wirkstrategien.

Bei alledem muss jedoch festgehalten werden, dass die emotionalen Selbstmanagementstrategien der Energetischen Psychologie ein enorm hohes Selbstbehandlungs- und Wirkpotenzial haben und in den meisten Fällen, wenn man sich genügend Zeit nimmt, wirklich Erstaunliches zu leisten in der Lage sind. Und das auch ohne Hilfe von außen.