

Michael Bohne (Hrsg.)

# **Klopfen mit PEP**

Prozess- und Embodiment-  
fokussierte Psychologie  
in Therapie und Coaching

Vierte, überarbeitete  
und erweiterte Auflage 2019

## Besonderer Hinweis

Dieses Buch informiert über eine neue Stressreduktions- bzw. Psychotherapietechnik, die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP), die eine Weiterentwicklung der sogenannten Klopftechniken darstellt und deren Stärke u. a. darin liegt, dass sie auch als Selbsthilfetechnik genutzt werden kann. Die beschriebenen Übungen haben sich in der Praxis als sicher und effektiv bewährt. Natürlich kann es immer passieren, dass das Klopfen und die Selbstakzeptanzübungen nicht wirken, da man bei der Selbstanwendung etwas nicht bedacht hat, man sich nicht auf den für das belastende Thema relevanten Aspekt eingeschungen hat oder da eine vielschichtigere Problematik vorliegt, bei der die beschriebenen Tools als Selbsthilfeverfahren allein nicht ausreichen.

Wer mittels der beschriebenen Übungen und Klopftechniken eigene Anliegen behandelt, tut dies natürlich auf eigene Verantwortung hin. Der Autor beabsichtigt 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 behandlungsbedürftigen psychischen Störungen zu verstehen, sondern sollen es ermöglichen, erste eigene Anwendungserfahrungen mit den Klopftechniken zur Stressreduktion zu machen.

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

## Geleitwort von Peter Fürstenau

In der Psychotherapie ist ein Stein ins Rollen gekommen – zunächst langsam und still, mit der Zeit aber immer schneller und stürmischer: das Interesse zu erkunden, auf welchen verschiedenen Wegen sich das Erleben und Sichverhalten von Klienten verändern lässt. Lange ging man davon aus, dass sich erlebnisbedingtes Leid vor allem mittels Gesprächs, Bearbeitung von Problemen und Konflikten oder Anleitung zum Lernen lindern oder heilen lässt. Jetzt erkennen wir immer deutlicher, dass der viel beschworene psychosomatische Zusammenhang noch ganz andere Chancen therapeutischer Einflussnahme bereit hält, die es zu entdecken, zu erkunden und auszuprobieren gilt.

Eine erste Entdeckung in diesem Feld entsprang der Beobachtung, dass bestimmte Augenbewegungen bei einem Menschen, der mit ihm belastenden Erlebnissen, Gefühlen innerlich beschäftigt ist, eine Veränderung im Sinne der Abschwächung der Intensität des quälenden Erlebens bewirken. Das führte zur Entwicklung der EMDR-Technik, die sich auf das aktuelle Erleben konzentriert.

Seit einiger Zeit sind Entdeckungen und Erfahrungen aus dem US-amerikanischen Physiotherapiebereich, der Kinesiologie, in den Blickpunkt der Psychotherapie gerückt. Erste Systematisierungen wurden in einem esoterischen Gewand, verbunden mit abschreckender Umständlichkeit der Vorgehensweise, der irritierten fachlichen Öffentlichkeit präsentiert, was Akzeptanz und Verbreitung stark einschränkte.

Es ist Michael Bohne zu danken, dass er den in Dunkelheit und Zwielflicht verhüllten Schatz ins klare Licht der europäisch-amerikanischen Psychotherapie-Kultur gestellt hat. Er hat den energetischen Ansatz Schritt für Schritt von mannigfaltigem Ballast befreit und eine praktikable Interventionsarchitektur geschaffen, die der Medizin und der Psychotherapie ein weiteres Instrument bereit stellt, aktuell belastende, bedrängende Gefühle und Gemütszustände ebenso zu behandeln wie dysfunktionale Beziehungsmuster und damit zusammenhängende Überzeugungen. Durch Klopfen an bestimmten Körperstellen und einige zugehörige Übungen werden im Gehirn bei gleichzeitiger Problemexposition Prozesse ausgelöst, die eine Verstärkung, Aufweichung pathologischer Fixierungen bewirken und

eine gesündere Reorganisation und bessere Integration des Erlebens anstoßen.

Diese Interventionstechnik lässt sich in unterschiedlichste Psychotherapieverfahren integrieren, wie die instruktiven Beiträge der Autoren dieses Bandes zeigen. Neben der didaktisch sehr geschickten Darstellung des Gesamtkonzeptes der prozessorientierten embodimentzentrierten energetischen Psychologie durch den Herausgeber illustrieren Vertreter unterschiedlicher Psychotherapie-Verfahren ihre verblüffenden Erfahrungen mit dieser Technik. Besonders hervorzuheben ist, dass diese Interventionsweise auf die Selbstaktivierung der Klienten setzt und damit eins der wirkstärksten Heilmittel moderner Psychotherapie in den Mittelpunkt stellt.

*Prof. Dr. Peter Fürstenau  
Düsseldorf, im Januar 2010*

## Geleitwort von Klaus D. Hüllemann

Dieses ist das erste für den Kliniker brauchbare »Rezeptbuch« über die Klopftechnik. Sie hat in den letzten Jahren als nützliches Kleinwerkzeug zunehmend Eingang gefunden in die verschiedenen psychologischen Therapieformen, z. B. die Psychodynamik, die Verhaltenstherapie, die Hypnotherapie. Seriöse Tageszeitungen und das Fernsehen schenken der Klopftechnik bewundernde Aufmerksamkeit.

Die Technik ist ohne besondere Vorkenntnisse schnell zu erlernen. Man klopft mit der Fingerkuppe des Mittelfingers zwischen den Augenbrauen auf die Stirn, auf das Philtrum (der Liebestrank, das Grübchen in der Oberlippe) und auf weitere Akupunkturpunkte. Den Bezug auf das Wirkprinzip der Traditionellen Chinesischen Medizin hat der Herausgeber verlassen. Er schreibt: »Ich persönlich glaube (...) nicht mehr an die Meridianhypothese.« Diese Sichtweise ist wohlthuend für einen naturwissenschaftlich ausgerichteten Mediziner.

Michael Bohne, ein gelernter Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, erweist sich als nüchtern kritischer, dabei kreativ pfiffiger Arzt, getragen von einer humanitären Einstellung mit gutem Humor.

Der Autor beschreibt im ersten Drittel des Buches die Techniken, wie Klopfen und Selbstakzeptanzübung, und führt die neuen Grundlagen aus, nämlich die prozessorientierte (P) Weiterentwicklung des Klopfens, die Embodimentfokussierung (E) und die Einbindung in die psychodynamisch-systemisch-hypnotherapeutische Psychologie (P), also PEP.

Für einen stockenden Prozess hat Bohne Konzepte entwickelt, die Blockierungen aufspüren und überwinden können: die »binokulare diagnostische Brille«, die »Big-Five-Lösungsblockaden« und den »Kognitions-Kongruenz-Test (KKT)«.

Bei dysfunktionalen Emotionen soll man klopfen. Bei dysfunktionalen Beziehungsmustern und Kognitionen soll man die Selbstakzeptanzübung machen.

Das Buch ist ein modernes Lehrbuch über eine ergänzende Technik in der Psychotherapie. Die Arbeit von Psychotherapeuten und Beratern wird dadurch angenehm erleichtert. Auch für die Arbeit von Ärzten der organmedizinischen Fachgebiete kann die Technik sehr

empfohlen werden – Anästhesisten, Chirurgen, Internisten, Gynäkologen, Radiologen, Allgemeinmediziner.

In allen klinischen Situationen, ob im Krankenhaus oder in der niedergelassenen Praxis, ist das Bewusstsein des Patienten verändert, es ist fokussiert. Immer spielt Angst bewusst oder unbewusst eine große Rolle. Dieser Zustand des Patienten ist nicht unterscheidbar von einem *lege artis* eingeleiteten hypnotischen Trancezustand. Der Patient verfügt nicht mehr über die ihm gewohnten Bewältigungsmöglichkeiten, Coping-Strategien; Bedrohliches wird überwältigend stärker empfunden als Schützendes. Jede Äußerung des Arztes – in Wort, Mimik, Gestik oder Handlung – wirkt suggestiv und festigt sich im Langzeitgedächtnis. Das kann fatal sein, wenn es sich um eine als bedrohlich interpretierte Äußerung (Suggestion) handelt.

Bei der heute verdichteten Leistungserbringung im Medizinbetrieb fehlt häufig die Zeit, um reflektiert angstmindernd auf Patienten einzugehen. Das leicht erlernbare Klopfen mit PEP kann als schnelle Hilfe empfohlen werden, um die Angst zu mildern, z. B. wenn der Patient bei einem speziellen bildgebenden Verfahren in eine Röhre geschoben wird. Patienten, die mit dem Klopfen und PEP vertraut sind, können diese Technik selbstständig nützen wie einen Notfallkoffer.

Da der Arzt selbst mit klopft, wird die Kommunikation auf Augenhöhe faktisch. Außerdem erlebt der Arzt bei sich selbst angenehm, wie Anspannung, Hektik und Stress abnehmen; der Nebeneffekt heißt Selbstpflege.

Klopfen mit PEP löst als medizinisch-therapeutische Technik die kulturell geschaffene Hemmung auf, die es für unschicklich hält, sich selbst stimulierend zu berühren und auszusprechen, dass man sich achtet und liebt.

*Prof. Dr. Klaus Hüllemann  
Bergen, im Januar 2010*

## Vorwort zur ersten Auflage

Im Jahre 2006 erschien das erste Fachbuch deutschsprachiger Autoren<sup>1</sup>, 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*<sup>2</sup> 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

---

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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«.

diesen 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. 30). Auch die energetische Wirkhypothese (siehe S. 82) 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 EDxTM (EDxTM = Energy Diagnostic and Treatment Methods von Fred Gallo) 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 zunächst gute klinische Ergeb-

nisse 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 suspekta 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 für *Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie* steht, 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 Wirkelemente 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. 161) 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 gewähren, 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. 75) oder der Test der Big-Five-Lösungsblockaden (S. 59) schnell helfen, 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 protokollastigen 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 Emotionalität<sup>3</sup>, wie sie z. B. auch der amerikanische Psychologe Paul Ekman in vielen Studien beschrieben hat.<sup>4</sup> 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 »Körperpsychotherapie« würde jedoch die Klopftechniken nicht wirklich beschreiben, da sich Körperpsychotherapien weit umfangreicher mit

---

3 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](http://www.wikipedia.de) bedient.

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

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 wissenschaft-

licheren 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*

# **Teil I: Vom energetischen Paradigma zur Prozess- und Embodiment- fokussierten Psychologie (PEP)**

**Michael Bohne**

## 1. *Es war einmal im alten China, oder: Once upon a time in America ...* Historische Wurzeln der Klopftechniken

Da die bislang bekannten Klopftechniken alle das Meridiansystem zur Stimulation des Körpers nutzen, haben sie somit natürlich ihre ältesten Wurzeln im alten China. Die Beobachtung, dass sich über die Stimulation von Akupunkturpunkten auch Emotionen therapeutisch verändern lassen, ist im Grunde so alt wie die Akupunktur selbst, also ca. 5000–6000 Jahre. Emotionen werden in der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) als »Bewegungen des Qi der Organe« bezeichnet (siehe Kubny 2002, S. 127) und waren immer nur ein Teil einer Gesamtdiagnose und -behandlung der TCM. Die Psychotherapie westlicher Prägung gab und gibt es weder im alten noch im neuen China (abgesehen von ersten Kontakten mit westlichen Therapiemethoden seit den 90er-Jahren des 20. Jahrhunderts).

Wenngleich viele Menschen in Deutschland denken, Fred Gallo habe die Energetische Psychologie entwickelt, war es doch der amerikanische Arzt und Chiropraktiker George Goodheart, der das Klopfen von Akupunkturpunkten zur Auflösung von Stress als Erster beschrieben hat. Goodheart, der in den 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts das alte Wissen der TCM mit verschiedenen manualtherapeutischen Methoden und dem aus der Physiotherapie kommenden Muskeltest zusammenbrachte, war einer der Hauptvertreter der *Applied Kinesiology* (AK), jener ganzheitlichen ärztlichen Behandlungsmethode, bei der körperliche Störfelder mittels Muskeltest aufgesucht und mit verschiedensten manualtherapeutischen Techniken behandelt werden. Goodheart formulierte die Hypothese, dass die »somatische Verarbeitung psychischer Reize« vor allem durch die Behandlung der Anfangs- und Endpunkte der Meridiane günstig beeinflusst würde (Burtscher, Eppler-Tschieder, Gerz u. Suntinger 2002, S. 174). Die meisten Klopftechniken nutzen auch heute noch für die Klopfbehandlung die Anfangs- und Endpunkte der Meridiane. Im Folgenden waren es dann zwei ungewöhnliche und innovative Psychotherapeuten, die diese Beobachtungen und Hypothesen Goodhearts (vielleicht etwas zu) konsequent auf die Psychotherapie anwandten. Zum einen war es der australische Arzt, Psychiater und jungsche Psychoanalytiker John Diamond, zum anderen der amerikanische Psychologe Roger Callahan, die eine Fortbildung in Applied Kinesiology absolvierten (Diamond 2001, S. 16; Callahan 2001, S. 8 f.). Ferner soll Callahan ent-

scheidende Impulse zur Behandlung von Emotionen wiederum von John Diamond erhalten haben (Gallo 2002a, S. 10). Callahan betrachtete laut Gallo den Großteil seiner Arbeit als »Betriebsgeheimnis«. Er entwickelte ein System, in dem je nach Diagnose ganz konkrete Akupunkturpunkte in einer ganz genauen Reihenfolge beklopft werden mussten, damit sich die Symptome auflösen konnten (Thought Field Therapy = TFT). Zur teilweise abenteuerlichen Geschichte der Energetischen Psychologie siehe unter Gallo (2000, 2002a). Gallo hat sich mit den unterschiedlichsten energetischen und kinesiologicalen Techniken beschäftigt, später noch bei Callahan gelernt und dann sein eigenes System (EDxTM = Energy Diagnostic and Treatment Methods) entwickelt. In seinem System werden die betroffenen Meridiane, die Behandlungspunkte, die dysfunktionalen Kognitionen und aus psychodynamischer Sicht die unbewusste Abwehr (in der Energetischen Psychologie *psychische Umkehrung* genannt) vor allem mittels Muskeltest ermittelt.

Ein weiterer sehr wichtiger Vorreiter der Energetischen Psychologie ist der Ingenieur und Coach Gary Craig, dem die unterschiedlichen Behandlungsabfolgen von Callahan nicht plausibel erschienen und der die Idee entwickelte, einfach alle Meridiane durchklopfen zu lassen, in der Annahme, dass ja die betroffenen Meridiane und Akupunkturpunkte so in jedem Fall dabei sein würden. Seine Technik, die Emotional Freedom Techniques (EFT), ist im Selbsthilfebereich sicherlich bislang die populärste. Dies liegt außer am professionellen Marketing nicht zuletzt daran, dass EFT stark vereinfacht ist und so auch ohne große Vorerfahrungen angewandt werden kann. Es mag auch daran liegen, dass im EFT gewisse omnipotente Heilsversprechungen (nicht nur unter dem Namen *emotionale Befreiung* bzw. *Freiheit*) gemacht werden, die bei Hilfe Suchenden natürlich gut ankommen. Dies wiederum ist verständlich, da Gary Craig und wohl immer noch die meisten EFT-Anwender eben keine ausgebildeten Psychotherapeuten sind, sie somit nicht die Differenziertheit und Komplexität vieler Störungsbilder berücksichtigen und berücksichtigen können. Da die Klopftechniken in einigen Bereichen, wie z. B. bei Ängsten und bei posttraumatischem Stress, enorme Wirksamkeit zeigen, propagieren viele EFT-Anwender diese Wirksamkeit auch bei anderen, weit komplexeren Störungsbildern. Trotz alledem stellt EFT einen wichtigen, hilfreichen und wesentlichen Zweig der Energetischen Psychologie, zumindest für den Bereich der Selbsthilfe, dar. Erfahrene und gut ausgebildete Psychotherapeuten berichten jedoch immer wieder, dass

ihnen die Fortbildungskurse bei EFT-Ausbildern zu oberflächlich seien und die Ausbilder die Klopftechniken nicht gut aus psychotherapeutischer Sicht erklären könnten und auch nicht gut erklären könnten, wie die Klopftechniken in die unterschiedlichsten Psychotherapiemethoden integriert werden können, da sie selbst oft gar nicht oder kaum psychotherapeutisch ausgebildet sind. Leider hört man auch immer wieder, dass einzelne EFT-Ausbilder die anerkannte Psychotherapie bzw. Psychotherapeuten entwerten, ohne sie wirklich differenziert zu kennen oder beurteilen zu können. Auch eine kritische Distanz zu den energetischen Wirkhypothesen und eine Reflexion anderer, vor allem neurobiologischer Wirkhypothesen findet man eher selten im Bereich der EFT. So führen EFT-Autoren und -Anwender immer wieder die wohl von Craig oder Callahan stammende Behauptung an, dass *allen negativen Emotionen eine Störung innerhalb des körpereigenen Energiesystems* zugrunde liege (siehe z. B. Hartmann 2002, S. 19; Benesch 2005, S. 23; Wells a. Lake 2006, p. 13; Keller 2005, S. 13). Es findet sich kaum ein EFT-Buch, in dem diese Behauptung nicht vertreten wird, und kaum eine Homepage von EFT-Anwendern, die nicht durch dieses Zitat geziert wird. Häufig finden sich auch in den Namen der Klopftechniken diese energetischen Hinweise, wie etwa bei *Meridianfeld-Therapie*, *Meridian-Energie-Technik* oder *Healing-Energy-Light-Process*. Wenn man Publikationen zur Energetischen Psychologie liest, bekommt man schnell das Gefühl, dass die Autoren die energetischen Wirkhypothesen als Wahrheiten verstehen, und es fällt auf, dass der Anschluss an andere, nicht energetisch orientierte Wissensquellen kaum vorhanden zu sein scheint. Auch Gallo nennt sein 2009 erschienenes Buch *Energetische Selbstbehandlung. Durch Meridianklopfen traumatische Erfahrungen heilen*. Aus wissenssoziologischer Sicht haben wir es also mit einem selbstreferenziellen System zu tun, das Wissen nur aus sich selbst heraus generiert und nicht aus andern Wissensquellen. Dies beinhaltet natürlich die Gefahr der methodisch-theoretischen Inzucht. Es sei jedoch an dieser Stelle auch auf die freudige Entwicklung der Klopftechniken, vor allem des EFT, in der Forschung hingewiesen. In den letzten Jahren sind einige sehr inspirierende und beeindruckende Forschungsarbeiten auch in qualitativ hochwertigen Journals erschienen. Also auch im Bereich EFT tut sich etwas. Hierzu mehr in Kapitel I. 15.

Damit man die Unterschiede zwischen der Energetischen Psychologie und den meisten psychotherapeutischen Schulen versteht, ist es aus wissenssoziologischer Sicht wichtig zu bedenken, dass die

Grundhaltung in der Applied Kinesiology und somit auch bei ihrem Ableger, der Energetischen Psychologie, eine vollkommen andere ist als in der abendländischen Psychotherapie. Während in der Psychotherapie großer Wert auf die Beziehungsgestaltung gelegt wird (nicht zuletzt, da ja die Güte der Beziehung nach wie vor ein wesentlicher Wirkfaktor ist), findet man in der meist am Körper orientierten Applied Kinesiology, aber auch in der sich primär auf die Psyche beziehenden Energetischen Psychologie immer wieder eine eher mechanistische bzw. an körperlichen Strukturen und Befunden orientierte Grundhaltung, in der ein Behandler Dutzende, ja teils Hunderte von Muskeltests *am* Patienten durchführt. Der Behandler kennt Mittel und Wege in Form von geeigneten Techniken und Tools, um die körperlichen, energetischen oder psychischen Blockaden des Klienten zu lösen, quasi wieder *einzurenken*. Es herrscht eher die Grundhaltung vor: *Therapeut behandelt aktiv den Klienten* (was ja in der Behandlung körperlicher Leiden absolut normal ist), während bei der Psychotherapie und noch mehr beim Coaching die Rolle des Behandlers eher die des anregenden, hinterfragenden oder unterstützenden Gegenübers ist. Die Hauptarbeit muss bei Psychotherapie und Coaching der Klient selbst machen, während er bei der Applied Kinesiology und nicht selten bei der Energetischen Psychologie aktiv *behandelt* oder *getestet* wird. Auch die Steuerung des Prozesses wird bei Psychotherapie und Coaching viel stärker vom Klienten bestimmt. Ferner wird mittlerweile bei den meisten Psychotherapiemethoden und beim Coaching sowieso großer Wert auf Methoden- und Prozesstransparenz gelegt, während der Behandler bei der Applied Kinesiology und häufig bei der Energetischen Psychologie die einzelnen therapeutischen Schritte nicht unbedingt transparent macht. Bei der Arbeit am Körper ist dies ja in der Medizin ohnehin nicht üblich, und es wird auch von Patienten meist nicht erwartet, dass jeder diagnostische Teilschritt sofort erklärt wird. Da es aber in der Psychotherapie immer wieder um Themen wie Autonomie, Kontrolle und Identität geht, ist es unabdingbar, dass zumindest größere Teilschritte und Hypothesen transparent gemacht werden.

Meine Kritik am Muskeltest bezieht sich also keineswegs auf seine Anwendung innerhalb einer am Körper orientierten medizinischen Behandlung, auch halte ich größte Stücke auf die differenzierte Behandlungsweise der Manualtherapie und der Applied Kinesiology (auch aus eigener Patientenerfahrung). Der Unterschied liegt jedoch darin, dass bei der Applied Kinesiology mittels eines am Körper orientierten Tests, des Muskeltests, im Körper befindliche Störungen

aufgespürt werden, während die Anwender des Muskeltests in der Psychotherapie mittels dieses am Körper orientierten Tests Diagnostik auf der Ebene von Emotionen, Kognitionen und Erinnerungen machen, und die sind nicht primär körperlich, auch wenn sie körperliche Auswirkungen haben mögen. Man testet quasi auf einer anderen Ebene als der, auf der das Problem liegt. Aufgrund dieser aufgezeigten historischen Entwicklungslinie muten manche Klopftechniken eben noch heute sehr technisch an, vor allem wenn der Muskeltest, wie im Falle der Gallo-Technik (EDxTM), einen großen Raum einnimmt.

## **2. Die Energetische Psychologie – eine kollektive Hypnotisierung?**

Als ich 2001 das erste Mal Kontakt zur Energetischen Psychologie bekam und einen Workshop von Fred Gallo besuchte, war ich zum einen erstaunt, zum anderen fasziniert und beeindruckt. Dass die Beeinflussung des Körpers auch emotionale Veränderungsprozesse in Gang setzen kann, hatte ich bereits in meinem ersten Beruf als Physiotherapeut, genauer: als Masseur, feststellen können. Bei der Anwendung der Bindegewebsmassage, einer Reflexzonentherapie, zeigten Patienten immer wieder starke emotionale Reaktionen, bzw. ihre Stimmung besserte sich nach einer solchen Maßnahme. Im Bereich der physikalischen Therapie hatte sich jedoch niemand so recht für diese Phänomene interessiert. Nun war ich mit der Energetischen Psychologie wieder konfrontiert mit einer den Körper stimulierenden therapeutischen Interventionstechnik, was bei mir persönlich somit an alte berufliche Erfahrungen anknüpfte. Gänzlich neu waren jedoch die verschiedensten Begrifflichkeiten und Erklärungen, die, im Nachhinein betrachtet, eine interessante Auswirkung auf das Denken und Verstehen vieler Anwender hatten und haben, wobei ich mich da gar nicht ganz ausschließen möchte. Etwas humorvoll zusammengefasst zeigte sich ungefähr folgendes Bild:

... Plötzlich war der einzige Grund für jegliche belastenden Gefühle und Gedanken in einer Blockade der Meridiane, der Energiebahnen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), zu suchen. Das Beklopfen der Akupunkturpunkte verursachte blitzschnell eine Balancierung der zuvor blockierten Meridiane, was natürlich sofort dazu führte, dass der Energiefluss wieder