Belastende Emotionen einfach wegklopfen?

Emotionsmanagement mit PEP nach Dr. Michael Bohne®

Cordula Söfftge

Darf es manchmal auch einfach sein und schnell gehen, psychische Belastungen dauerhaft aufzulösen? Kann es sogar möglich sein, sich in vielen Situationen selbst zu helfen? Diese Fragen scheinen verwegen in einer Welt, in der wir durchschnittlich ein halbes Jahr auf einen Psychotherapieplatz warten und die Behandlung dann in der Regel mehrere Monate dauert.

Dieser Artikel will nicht den Eindruck erwecken, dass das hier beschriebene Verfahren als alleinige Methode zur Therapie psychischer oder psychiatrischer Probleme taugt oder gar ein „Wundermittel" sei. Tatsächlich kann man allerdings immer wieder beobachten, dass sie hochgradig effizient belastende Emotionen auflösen kann. Außerdem ist sie einfach zu erlernen und umzusetzen.

Dank PEP können emotionale Belastungen reduziert oder aufgelöst werden.

Daher eignet sie sich gut für das „emotionale Selbstmanagement". Als begleitende Zusatztechnik kann sie die Wirksamkeit einer laufenden Psychotherapie oder eines Coachings verstärken, ähnlich einem Katalysator. In der Praxis konnte ich persönlich bei zahlreichen meiner Klienten im Coaching beindruckend rasche positive Effekte beobachten. Die Methode hat keinerlei negative Nebenwirkungen, daher ist ihr Einsatz meiner Meinung nach „immer einen Versuch wert".

Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP)

Sie wurde 2008 von dem Hannoveraner Arzt Dr. Michael Bohne entwickelt und basiert auf einer Klopftechnik namens EFT (Emotional Freedom Techniques), die von dem Amerikaner Gary Craig begründet wurde. EFT-Anwender gehen davon aus, dass die Ursache von Problemen und Krankheiten ein gestörter Energiefluss ist. Solche Störungen können durch negative Erlebnisse, Gedanken oder Gefühle entstehen. Energetische Blockaden können krank machen – körperlich wie seelisch. Hier setzt EFT an: Die blockierten Kanäle werden freigeklopft, während man mit der Aufmerksamkeit bei dem zugrunde liegenden Problem verweilt. Der Klient geht dabei gedanklich entweder in ein früheres belastendes Ereignis zurück oder in der gegenwärtig blockierenden Situation in eine Begebenheit aus der Vergangenheit (z.B. Diagnose einer belastenden Krankheit, Operation, Streitereien etc.). Die emotionale Belastung aus der Situation wird nun mittels der Klopftechnik aufgelöst. Hierbei werden nacheinander bestimmte Akupunkturpunkte geklopft.

Dr. Bohne hat den therapeutischen Ansatz des EFT durch weitere Methoden bereichert. Dank seiner Ergänzungen wurde das Klopfen im PEP noch wirksamer, als es ohnehin schon war. PEP vereint Elemente der Interventionstechniken aus psychodynamischen, systemischen und hypnotherapeutischen sowie traumatherapeutischen Behandlungskonzepten. Dr. Bohne hat sozusagen ein „Best of" dieser Ansätze zu einer effektiven Kurzzeitintervention kombiniert.

PEP löst nicht nur die fehlgeleiteten (parafunktionalen) Emotionen mittels Klopfen auf, sondern zielt auch auf die Veränderung von Beziehungsmustern und Kognitionen (Denkmuster und Glaubenssätze), die uns schaden. Hierdurch kommt PEP in der Bearbeitung oft weiter als reine EFT (also „Klopf"-) Techniken. Die Ursachen der Problematik werden bearbeitet und nicht nur die Symptome reduziert, was bei der emotionalen Entlastung durch das Klopfen passiert. Während der Wirkort der Klopftechniken der Teil unseres Gehirns ist, in dem unsere

momentum_03-2016.indb 14 06.08.16 19:11

Emotionen entstehen (limbisches System) werden die kognitiven Lösungsblockaden vor allem in unserem präfrontalen Kortex im Vorderhaupt „bearbeitet".

Big Five. Dr. Bohne hat herausgearbeitet, dass wir uns in unserer persönlichen Entwicklung meist durch einen oder mehrere der folgenden Punkte selbst im Weg stehen. Er nennt dies die „Big Five Lösungsblockaden":

- *Selbstvorwürfe* (z.B. „Ich bin nicht sorgsam mit meiner Gesundheit umgegangen")
- *Vorwürfe gegen andere* (z.B. „Die Ärzte haben mich falsch beraten")
- *Erwartungshaltung an andere / das Leben* (z.B. „Das Leben ist unfair")
- *inneres Schrumpfen (Altersregression)* (z.B. „Wenn ich vor dem Arzt stehe, fühle ich mich innerlich wie ein Dreijähriger und mache, was er mir sagt")
- *dysfunktionale Loyalitäten* (z.B. „In meiner Familie war noch nie jemand glücklich, ich darf auch nicht glücklich sein")

Diese Blockaden werden in der Sitzung oftmals innerhalb von Minuten transformiert. Das geschieht durch angeleitete Übungen zu Selbstakzeptanz und Vergebung.

Kognitions- und Kongruenztest. Falls der Coach auf diesem Weg nicht weiterkommt, steht ihm das Instrument des Kognitions-Kongruenztests (KKT) zur Verfügung. Mit diesem Test werden bewusste oder unbewusste innere Saboteure in Form von Glaubenssätzen oder inneren „Programmen" aufgespürt, die dem gewünschten Ziel entgegenstehen. Eine Liste mit typischen dysfunktionalen Glaubenssätzen wird der Reihe nach durchgetestet: Der Klient fühlt sich in den jeweiligen Satz hinein und erspürt, ob die Aussage sich für ihn schlüssig anfühlt. Der Behandler achtet dabei auf seine Mimik und Gestik.

Ich persönlich habe gute Erfahrungen mit dem Einsatz eines kinesiologischen Muskeltests zur Überprüfung der Testsätze gemacht. So reagierte beispielsweise einer meiner Klienten bei den Testsätzen „Ich möchte gesund werden", „Es ist mir möglich, gesund zu werden" und „Ich habe es verdient, gesund zu werden" positiv. Beim Satz „Ich erlaube mir, gesund zu werden" jedoch negativ. Diese Formulierung stand seiner Genesung im Wege. Dahinter verbarg sich eine bis dato unerkannte Loyalität zu seiner Familie, in der fast alle Familienmitglieder gesundheitliche Probleme hatten. Auf einer unbewussten Ebene machte der Klient sich Sorgen, die Zugehörigkeit zu seiner Familie zu verlieren, sollte er gesunden.

Wie funktioniert PEP?

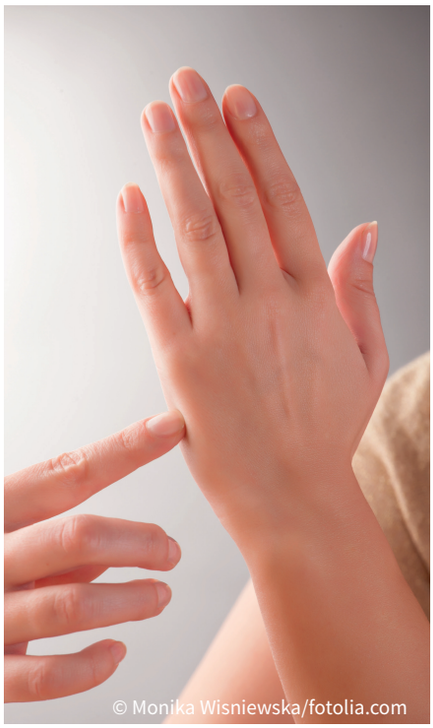
Die Vorstellung, in emotional belastenden Situationen „auf sich rumzuklopfen", mag uns zunächst ziemlich bizarr erscheinen – von außen sieht das auch etwas gewöhnungsbedürftig aus. Unser limbisches System – der Gehirnbereich, in dem unsere Gefühle entstehen – lässt sich leider wenig oder gar nichts von unserer Großhirnrinde (dem „bewussten Verstand") sagen. Wenn uns beispielsweise Ängste überfluten, erleben wir das deutlich. Kognitive Einsicht oder vertieftes „Drüberreden" bringen uns hier nicht weiter. In den letzten Jahren gibt es immer mehr psychotherapeutische Techniken, die unser limbisches System (unser „Gefühlshirn") beeinflussen und die dazu körperliche Prozesse wie Klopftechniken oder Augenbewegungen nutzen. Dies ist nicht weiter verwunderlich, denn so wie die Medizin erkannt hat, dass die Psyche Einfluss auf den Körper nimmt, ist es nur logisch, dass körperliche Vorgänge auch einen Einfluss auf unser psychisches Befinden haben („embodiment"). Körper und Psyche stehen in Wechselwirkung.

Phasen einer klassischen PEP-Sitzung

1. Zunächst klärt der Coach im Gespräch mit Ihnen den Auftrag so genau wie möglich: Was ist Ihr Anliegen? Wobei genau kann er Ihnen behilflich sein?
2. Danach werden Sie mit einfachen Körperübungen (Augenrollen, Überkreuzübungen mit Armen und Beinen) körperlich auf die Intervention vorbereitet (Aktivierung beider Hirnhälften).
3. Jetzt erfolgt die eigentliche Intervention: die Reduktion der emotionalen Belastungen mittels der angeleiteten Klopftechnik. Der Coach klopft bei sich selbst, sodass Sie stets eine Orientierung über die Punkte haben. Er begleitet den Prozess und sagt Ihnen, wie Sie das belastende Thema bearbeiten.
4. Manchmal kommt es vor, dass der Behandlungsprozess zur Auflösung der emotionalen Blockade „feststeckt": Der Stress lässt sich durch das Klopfen nicht weiter reduzieren. Dann nutzt der Coach die „Big Five" und den KKT, um die Veränderung der Kognitionen und Beziehungsmuster anzustoßen.
5. Je nach Bedarf baut er kleine Entspannungsübungen zwischen den einzelnen Schritten sowie am Ende der Sitzung ein. Dadurch wird das Gelernte besser verankert.
6. Zum Abschluss der Sitzung achtet der Coach darauf, Ihre Kraftressourcen zu aktivieren, um Sie gestärkt nach Hause gehen zu lassen. Die Sitzung schließt mit einem positiven Zielbild sowie einer stärkenden Affirmation (Glaubenssatz), z.B.: „Es geht mir von Tag zu Tag immer besser." Sie erhalten üblicherweise eine „Hausaufgabe", sodass Sie selbst daheim mit den Affirmationen und Klopftechniken weiterarbeiten können. Das beschert Ihnen ein Gefühl der Selbstwirksamkeit: Sie nehmen Einfluss auf Ihr Leben und auf Ihr Befinden. Damit wird Ihre Fähigkeit zur emotionalen Selbststeuerung gestärkt.

momentum_03-2016.indb 15 06.08.16 19:11

Eine mögliche Erklärung für die Wirkung von PEP ist, dass unser Hirn nicht gleichzeitig entspannt und im Stress sein kann. Denken wir an die belastende Situation, reagiert unser Nervensystem mit Stress, der sich in körperlichen Empfindungen abbildet, z.B. ein Angstgefühl, das sich in Form von Druck in der Herzgegend oder von einer Enge im Hals äußert. Durch das parallele Aktivieren der Akupunkturpunkte (oder auch die in PEP integrierten Augenrollbewegungen, Summen, Rückwärtszählen) irritieren wir unser Gehirn. Das neuronale Netzwerk für Spannung ist aktiviert und gleichzeitig fängt der Körper an, sich zu entspannen. Hierdurch wird das ursprüngliche Bild im Gehirn überlagert – das Nervensystem lernt um und vernetzt sich neu. Obwohl Wirksamkeitsstudien zu PEP noch in Arbeit sind, geben Forschungen über Klopftechniken allgemein bereits Aufschluss über deren Wirksamkeit (Christof T. Eschenröder in Psychotherapeutenjournal, 2/2014).



Auch einfache Methoden können wirksam sein.

Im besten Fall sind nach einer Behandlung mit PEP die Blockaden für das gegenwärtige Problem gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert oder die Auswirkungen einer traumatischen Situation sind aufgelöst.

Ein Praxisbeispiel

Ein Klient, 25 Jahre alt, hatte starke Schuldgefühle. Er glaubte, seinen Vater, der inzwischen an Krebs verstorben war, nicht genug unterstützt und besucht zu haben. Der Klient sagte im Auftragsklärungsgespräch: „Ich war mit 21 Jahren gerade frisch verliebt und wollte mich von zu Hause abnabeln, ich habe mich zu viel um mich selbst gekümmert"; „Ich hätte ihn durch andere Therapien retten müssen". Vier Jahre lang litt der Mann an Schlafstörungen, starken Ängsten und Depressionen. Bereits in der ersten PEP-Sitzung fühlte er sich „befreit" und erkannte, dass er überhöhte Ansprüche an sich selbst gestellt hatte. Erst jetzt konnte er sehen: Für einen 21-jährigen, frisch verliebten Mann hatte er sich vollkommen normal verhalten. Im Anschluss an die Sitzung waren die Selbstvorwürfe verschwunden.

Im schlechtesten Fall haben Sie sich während der Zeit, in der Sie mit einer Klopftechnik gearbeitet haben, liebevoll um sich selbst gekümmert und sich wertvolle Aufmerksamkeit geschenkt. Auch das tut Ihnen gut und bringt Ihre Heilung ein Stück voran. Einen sicheren Erfolg kann kein psychotherapeutisches Verfahren garantieren.

Wie setze ich PEP ein?

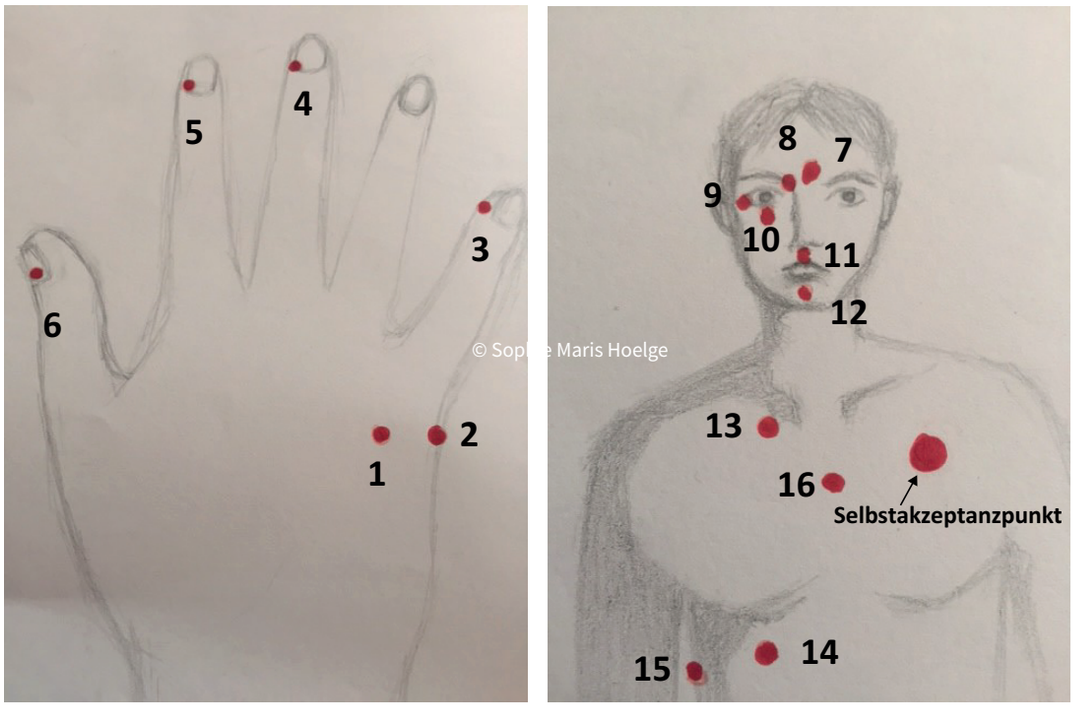
Das Anwendungsspektrum von PEP ist breit. Es umfasst jede Form von emotionalen Blockaden. PEP wird eingesetzt bei Ängsten, wie z.B. Zahnbehandlungs- oder Prüfungsangst, zur Stressbewältigung, zum Verarbeiten traumatischer Situationen und zur Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung. Kontraindikation für PEP sind akute psychiatrische Störungen. Bei akuten Psychosen und schweren Persönlichkeitsstörungen darf PEP nicht angewendet werden. Hat der Klient in seiner Kindheit chronische Traumata erlebt (Typ-II-Traumata), sollte PEP nur nach sorgfältiger Abwägung eingesetzt werden.

„Natürlich gibt es kein Allheilmittel, dennoch zeigt die Erfahrung, dass sehr viele Menschen gut auf energetische Heilmethoden ansprechen."

Seien Sie offen und probieren Sie es aus. Wählen Sie letztlich die Methode, die Ihnen am besten tut. Versuchen Sie, mit sich selbst geduldig zu sein. Manchmal wirken Klopftechniken unmittelbar und innerhalb weniger Minuten treten beeindruckende Veränderungen auf – einige der Demo-Coachings von Dr. Bohne im Rahmen meiner Coaching-Ausbildung dauerten nur 15 Minuten. Es kann aber auch sein, dass es mehrere Anläufe braucht und sich die Arbeit über Wochen und Monate hinzieht. Der Erfolg stellt sich in der Regel nicht mit einem deutlichen Aha-Effekt ein. Er kommt schleichend, zeigt sich in Kleinigkeiten und wird oft erst gar nicht bzw. später rückblickend bemerkt. Ein Klient berichtete, ihm sei erst im Nachhinein aufgefallen, dass er mit Kollegen zum Mittagessen gegangen war, obwohl er aufgrund seiner Sozialphobie seit Jahren nicht mehr in Anwesenheit anderer Menschen gegessen hatte.

Emotionale Selbsthilfe. Dr. Bohne hat PEP kurz und treffend in seinem Buch „Bitte Klopfen. Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe" zusammengefasst. Um sich selbst in belastenden Situationen weiterzuhelfen, ist besonders der folgende Teil der Klopftechnik nützlich und leicht erlernbar. Als Voraussetzung brauchen Sie nicht viel:

momentum_03-2016.indb 16 06.08.16 19:11



© Sop e Maris Hoelge

Die Akupunkturpunkte sind einfach zu finden.

PEP zur Selbsthilfe

1. Themenfokussierung. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl: Welches Bild oder welcher Gedanke drängt sich Ihnen auf, wenn Sie an das Thema denken? Was „liegt oben"? Gehen Sie nun gedanklich in die Situation hinein und bewerten Sie das Ausmaß der Belastung in diesem Moment auf einer Skala von 1 bis 10. So können Sie zu einem späteren Zeitpunkt überprüfen, ob und wenn ja wie stark sich Ihr Gefühl verändert hat.

Idealerweise formulieren Sie noch einen persönlichen Einstimmungssatz in folgendem Format: *„Auch wenn ich ….* (hier setzen Sie Ihr persönliches Thema ein z.B. „immer noch Angst vor einem Rezidiv" habe), *liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin."*

Hierbei massieren Sie den sogenannten „Selbstakzeptanzpunkt" (Abbildung oben rechts). Dieser sitzt oberhalb der linken Brust und etwa drei Finger breit unter dem Schlüsselbein. Er ist meist etwas schmerzempfindlich. Alternativ können Sie auch die äußere Handkante klopfen, während Sie Ihren Einstimmungssatz einige Male in Gedanken – oder besser laut – sagen.

2. Klopfen der Akupunkturpunkte. Für die emotionale Selbsthilfe ist es nicht nötig zu wissen, um welche Akupunkturpunkte es sich genau handelt. Man muss nur wissen, wo die Punkte liegen, die man beklopft. Zudem reicht es, die Punkte in einem Umkreis von ca. 5 cm zu treffen. Auf welcher Körperseite geklopft wird, ist egal. Auch die Reihenfolge spielt erfahrungsgemäß keine entscheidende Rolle. Sie können die Abbildung oben als Orientierung nutzen.

Die Akupunkturpunkte sind im Vergleich zur Umgebung etwas druckempfindlicher, daher lassen sie sich relativ gut bestimmen. Nach mehrmaligem Klopfen hat sich der Ablauf „automatisiert". Während Sie sich gedanklich auf das Thema konzentrieren, klopfen Sie nun die Akupunkturpunkte ca. 3- bis 7-mal – solange bis Sie das Gefühl haben, dass die belastende Emotion verblasst ist. Hierzu nehmen Sie zwei oder drei Finger und klopfen mit den Fingerkuppen gerade so fest, dass es noch nicht wehtut. Machen Sie zwischen den Punkten kurze Pausen und spüren Sie nach. Wenn Sie beim Klopfen bemerken, dass Ihnen ein Punkt besonders gut tut, verweilen Sie dort etwas länger.

3. Faktor Zeit. Wenn Sie sich im Anschluss an das Klopfen ein Durchatmen und eine kurze Pause gegönnt haben, gehen Sie gedanklich wieder in die belastende Situation hinein und führen Sie erneut eine Bewertung auf der Skala von 1 bis 10 durch. Haben sich Ihre Gefühle verändert? Hat sich das Thema verändert? Wiederholen Sie das Klopfen so oft, bis Sie kein Unbehagen mehr spüren, wenn Sie an das Thema denken. Das Thema ist dann abschließend bearbeitet, wenn Sie daran denken können, ohne dass es Sie belastet – es fühlt sich „weiter weg" an.

momentum_03-2016.indb 17 06.08.16 19:11

- Sie müssen Ihr Thema kennen.
- Sie müssen wissen, wo die Akupunkturpunkte liegen, die Sie klopfen.
- Sie benötigen etwas Zeit für sich.

Nur Mut: Sie können nichts wirklich falsch machen. Probieren Sie es einfach aus!

„Man muss nicht an Wunder glauben, aber man darf sich freuen, wenn man eines erlebt."

Besonders kurzfristige Stresssituationen lassen sich gut in „Selbsttherapie" auflösen – im Idealfall „beklopfen" Sie z.B. eine belastende Situation direkt im Anschluss, um diese unmittelbar zu verarbeiten. Das Klopfen tut gut, weil es das innere Gleichgewicht stärkt und schnell zu einer Stabilisierung beitragen kann. Sie können die Technik auch schon vor einer potenziell belastenden Situation einsetzen, z.B. vor einer medizinischen Kontrolluntersuchung.

Bei emotionalen Belastungen, die tiefer liegen, brauchen Sie in der Regel die Begleitung durch einen entsprechend ausgebildeten Therapeuten oder Coach.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir im Artikel für die Anwender der PEP-Technik durchgängig den Begriff Coach verwendet. Selbstverständlich können Sie sich auch an einen darin ausgebildeten Psychotherapeuten, Psychiater oder Heilpraktiker für Psychotherapie wenden.

Zum Weiterlesen

Bohne, Michael: Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe. Carl Auer (2010)
www.dr-michael-bohne.de
Eschenröder, Christof T.: Wie wirksam sind die Techniken der Energetischen Psychotherapie? PsychoCoachenjournal 2014; 2: 149–156

Zur Person

Cordula Söfftge ist Diplom-Psychologin. Sie ist seit neun Jahren selbstständig als Coach in Leipzig niedergelassen. Seit zwei Jahren arbeitet sie mit PEP. „Immer wieder bin ich fasziniert, wie leicht, einfach und effizient diese Methode ist. Mit PEP haben wir unser Schicksal im wahrsten Sinn des Wortes ein Stück weit selbst in den Händen."

Kontakt
Dipl.-Psych. Cordula Söfftge
Leibnizstrasse 5
04105 Leipzig – Waldstraßenviertel
Tel.: 0179 5091860
E-Mail: cordula.soefftge@web.de
www.emotionsblockade-loesen.de

– Anzeige –

Reinsubstanzen
frei von jeglichen Zusätzen

Glycin Taurin L-Glutamin MSM
Alpha-Liponsäure Magnesiumcitrat (16%)
P-5-P (akt. Vit. B6) 5-MTHF (akt. Folsäure)
B-Komplex aktiviert
5-HTP (Griffonia-Samen-Extrakt)
Omega 3 (EPA/ DHA) Q10 (Ubiquinol)
Zinkcitrat Selenmethionin

www.hauer-naturprodukte.com

Algen und Kräuter in Bioqualität

Bio-Eberrautentee
Bio-Zistrosentee
Bio-Chanca Piedra
Bio-Chlorella (Naturland)
Bio-Tee Nr. 1 (Niere)
Bio-Tee Nr. 2 (Leber)
Bio-Tee Nr. 3 (Magen)

DE-ÖKO-006
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft

hauer Naturprodukte

Inh.: Christian Hauer
Schulstrasse 5
25557 Thaden
info@hauer-naturprodukte.com
04872 - 942782

momentum_03-2016.indb 18 06.08.16 19:11