

Buchempfehlung

Einführung in die Praxis der Energetischen Psychotherapie

von Bohne, Michael

2. Aufl. (2010)

Carl Auer-System-Verlag, ISBN 3896707558



Unser Eindruck:

Was ist dran am „Klopfen“, das sich zunehmend auch in der Personalentwicklung verbreitet? Dr. Michael Bohne ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und einer der profiliertesten Vertreter dieser Stressreduktions- bzw. Psychotherapiemethode hierzulande. Er hat „Klopfen“ bei Fred Gallo, einem der Gründer in den USA selbst gelernt.

Am Anfang steht die Beobachtung, dass sich über die Stimulation von Akkupunkturpunkten auch Emotionen therapeutisch verändern lassen. Damit knüpft „Klopfen“ an der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) an, also an mehr als 5.000 Jahre altes Erfahrungswissen. In den 1960er Jahren macht der Arzt und Chiropraktiker George Goodheart eine Methode daraus, indem er physiotherapeutisches Wissen und den sogenannten Muskeltest damit verband. Hieraus entwickelt sich die Applied Kinesiology. Mehrere Ärzte und Psychologen (u.a. Gallo) werden darauf aufmerksam, es entwickeln sich diverse Schulen, die teilweise „gewisse omnipotente Heilsversprechungen“ machen, wie Autor Bohne sich ausdrückt - der im Übrigen nicht müde wird, den Finger in diese Wunden zu legen.

Der Autor äußert sich immer wieder kritisch zu diversen Stilblüten. Unter anderem zeigt er, dass besagter Muskeltest - unter Gegendruck versagt die Muskulatur, wenn (auch unbewusst) stressende Themen angesprochen oder visualisiert werden - weder dem Gütekriterium der Objektivität, dem der Reliabilität noch dem der Validität gerecht wird. Konsequenterweise lehnt er dieses „Diagnostikum“ ab. Ob die diagnostische Alternative des Autors, die „intuitive Kognitions-Kongruenz“ - eigentlich nichts Anderes als die gute alte Introspektion - hier wirklich die bessere Wahl ist, mag gar mancher bezweifeln.

Überhaupt kritisiert der Autor einen technokratischen, mechanistischen Umgang mit den Klopftechniken und fordert einen qualifizierten Anwender, einen, der einen Background in „richtigen“ Methoden hat (u.a. Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische, Hypno- oder systemische Therapie). Zugleich macht er sein Vorgehen so transparent, dass es allerdings ebenfalls als Ratgeberrezeptbuch gelesen werden kann. Was einen gewissen Widerspruch darstellt.

Konzeptionell setzt „Klopfen“ nach Bohne bifokal an: bei dysfunktionalen Emotionen sowie bei ebensolchen Kognitionen. Werden diese aktualisiert (durch Fühlen/Vorstellen), erfolgt in der Intervention zugleich ein Klopfen bestimmter (insg. 16) Anfangs- oder Endpunkte von Meridianen. Es folgt eine Zwischenentspannung mit Augenbewegungen, Summen, Rückwärtszählen etc.: Das Lymbische System soll verstört, die gespeicherte emotionale Reaktion soll vom Reiz entkoppelt werden. Weiter geht es mit Klopfen... Zwischendrin wird auf einer Skala die Stärke der negativen Emotion eingeschätzt. Sie sollte im Verlauf abnehmen.

Ebenso wird stark mit Selbstannahmeaffirmationen gearbeitet. Viele Symptome erklärt sich der Autor durch

Selbstsabotagemechanismen, von einer konkreten Situation entkoppelte und generalisierte Schutzmechanismen (Selbstvorwürfe, Erwartungshaltungen, Altersregression). Hier fühlt man sich stark an NLP-Konzepte erinnert. Weitere Methoden werden eingesetzt, um die neuronale Veränderungsbereitschaft zu erhöhen. Das sind zumeist überkreuz verlaufende, sogenannte bilaterale Stimulationen.

Bislang liegen keine wissenschaftliche Wirkstudien vor, gibt der Autor zu bedenken. Und das sollte doch nachdenklich machen. Vieles klingt plausibel und valide - per Augenschein. Es dürfte höchste Zeit werden, dass die Forschung mit ihren Magnetresonanztomografen und anderem „schweren Gerät“ anrückt, mag man als Leser ergänzen ...

Während der Autor in den ersten fünf Kapiteln das Klopfen historisch herleitet und konzeptionell darlegt, schließt sich mit dem sechsten Kapitel eine Selbsthilfeanleitung an. Hier findet man etliche Abbildungen, die den Text veranschaulichen. Mit dem siebten Kapitel legt der Autor Wert auf eine prozesshafte Sicht und zeigt an einem Fall auf, wie differenziert und spezifisch man vorgehen sollte. Es folgen Arbeitsblätter, Fußnoten und eine Literaturliste. Wie gewohnt hat der Leser der Compact-Reihe auf 120 Seiten das Wichtigste zum Thema erfahren.

Das Fazit bleibt ambivalent. Hype oder ernst zunehmende Innovation? Solange nicht wirklich belastbare Forschungsergebnisse (evidence based) vorliegen, sollte man als Anwender oder Einkäufer skeptisch bleiben. Vor allem sollte man sich von den im Coaching- und Trainingsfeld vagabundierenden „Halbgebildeten“ fernhalten - da ist dem Autor völlig zuzustimmen.

Skepsis und Neugier müssen sich aber nicht ausschließen: Wer die Geschichte der Psychologie kennt, weiß, dass auf die Phase der Introspektion und Spekulation die krass entgegengesetzte des Behaviorismus folgte. Diese wurde von der kognitiven Wende in den 1970er Jahren (links) überholt. Mit der emotionalen Wende steht nun ein erneuter - überfälliger - Paradigmenwechsel an. Allerdings sollte er mit der nötigen Professionalität betrieben werden. Wir brauchen belastbare Konzepte, und keinen Rückfall in mythologisches Denken. Daher wird uns Zeitgenossen eine Doppelstrategie (fleißiges Experimentieren und zugleich kritisches Reflektieren) nicht erspart bleiben können.

Das Büchlein des Autors ist auf diesem Weg ein erster Schritt - mehr nicht, aber auch nicht weniger. Schon längst liegt ein Nachfolgewerk vor. Und hoffentlich bald auch wissenschaftlich belastbare Veröffentlichungen.

(MWonline zur Verfügung gestellt von Thomas Webers)