

Coaching per Anklopfen

ENERGETISCHE PSYCHOLOGIE

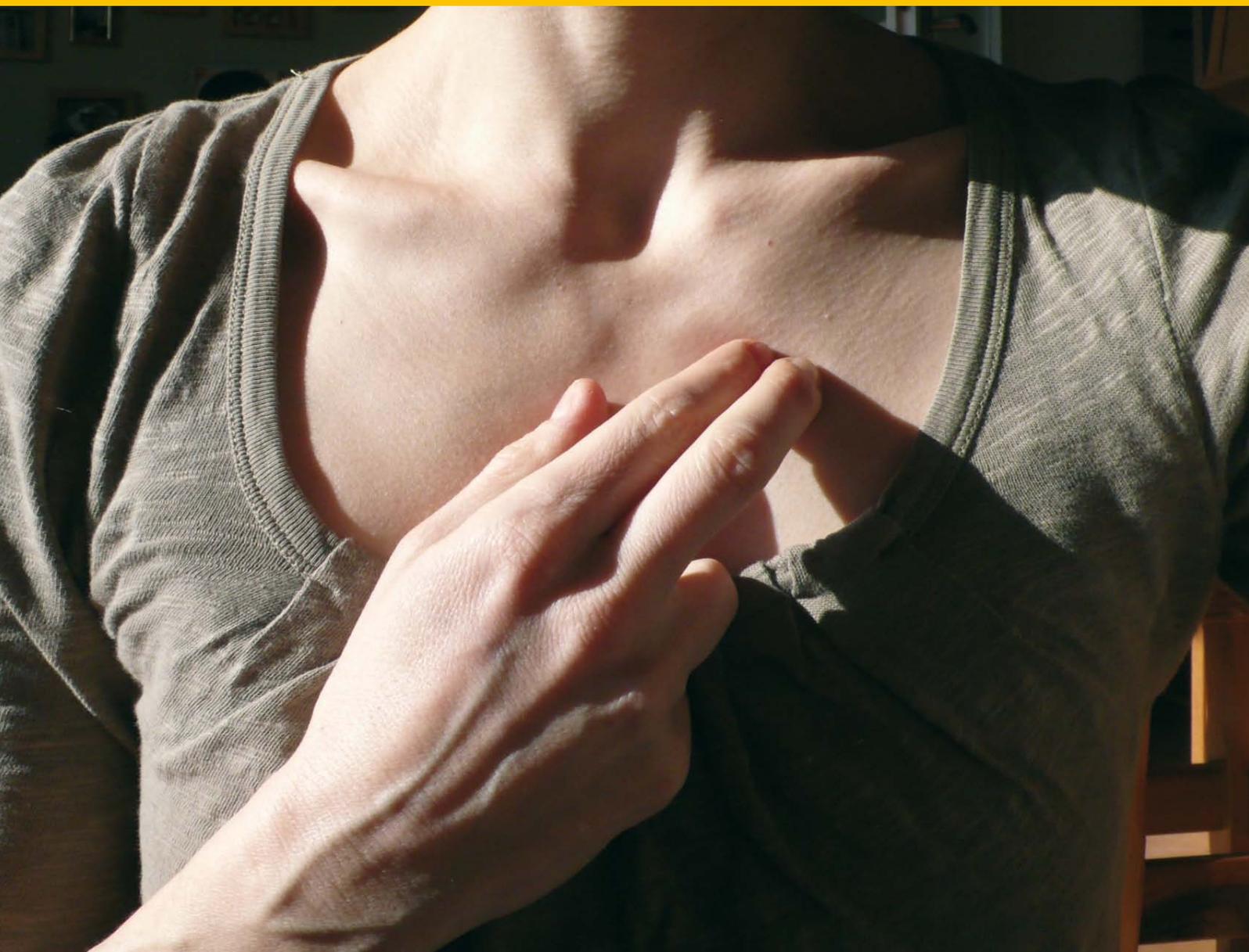


Foto: Sylvia Lipkowski

Energetische Behandlungsmethoden wie Klopfakupressur stoßen in Beratung und Coaching zunehmend auf Interesse. Und das, obwohl ihre Wirkweise nach wie vor nicht wissenschaftlich belegt werden kann. Allerdings scheinen immer mehr Berichte ihre positiven Effekte zu bestätigen. Was ist also dran am Klopfen? Was können die energetischen Ansätze wirklich? managerSeminare hat nachgeforscht.

Preview: ► Zwischen Talkshow und Traumatherapie: Energetische Therapie- und Beratungsmethoden werden populärer ► Zwischen Erfolg und Esoterik: Was die energetische Psychologie eigentlich ist ► Hirnforschung und Hypothesen: Der Versuch, die energetischen Erfolge wissenschaftlich zu erklären ► Kein Kopf ohne Körper: Was Wissenschaftler über einen vernachlässigten Zusammenhang sagen ► Hype oder Wundermittel? Was das Klopfen im Coaching attraktiv macht – und wo die Grenzen liegen

■ Spinnenphobiker, die plötzlich Tarantelbeine streicheln können, Menschen mit Flugangst, die glücklich über den Wolken schweben, oder solche, die trotz panischer Angst vorm Zahnarzt entspannt im Behandlungsstuhl Platz nehmen: So medienwirksam werden im Fernsehen gern energetische Psychologie und Klopfakupressur präsentiert. Denn was Johannes B. Kerner und Günther Jauch gleichermaßen fasziniert, ist der augenscheinlich sofortige Erfolg der Therapiemethode: Nachdem Patient und Therapeut mehrmals mit Zeige- oder Mittelfinger auf verschiedene Körperpunkte zwischen Stirn und Rippenbogen geklopft haben, sind schwere Phobien dauerhaft geheilt, absurde Ängste verschwunden – und das quasi vor laufender Kamera.

Das klingt nicht nur für Skeptiker unglaublich: So simpel soll eine ernsthafte Alternative zu jahrelangen Therapiesitzungen aussehen? Und spätestens,

wenn man die ergänzenden Angebote der telegenen Klopftherapeuten begutachtet, schrillen im gesunden Menschenverstand die Alarmglocken: Da gibt es Heilsversprechen wie „Klopf dich glücklich!“ und ein breit gefächertes Angebot an Seminaren, in denen sich beispielsweise finanzieller Erfolg herbeiklopfen lässt oder ambitionierte Hobby-Golfer ihr Handicap verbessern können.

Ernsthafte Erfolgsberichte sind zahlreich

Doch ganz so einfach lässt sich die angebliche Wundertechnik nicht als Scharlatanerie abtun, auch wenn es bisher keine überzeugende wissenschaftliche Studie zum Thema gibt. Denn die energetische Psychologie wird immer häufiger eingesetzt und das offenbar mit Erfolg – sei es bei der Therapie posttraumatischer Belastungsstörungen von Irakveteranen, bei der psychotherapeutischen Behandlung von Angstzuständen oder auch nur zur Stressreduzierung. Und fast alle, die die Klopftechniken selbst ausprobieren, berichten von überraschenden Erfahrungen.

Martina Silberkuhl beispielsweise. Wie viele Anwender war die medizinisch ausgebildete Geschäftsführerin des Balance e.V. in Garbsen-Berenbostel, einem Betreiber von Kontaktstellen für psychisch kranke Menschen, zunächst sehr skeptisch gegen-

Service

Literaturtipps

► **Michael Bohne (Hrsg.): Klopfen mit PEP. Prozessorientierte energetische Psychologie in Therapie und Coaching.** Carl-Auer, Heidelberg 2010, 29,95 Euro.

Der Herausgeber stellt hier nicht nur seine eigene Methode vor, sondern liefert auch einen Überblick über die Entwicklungsgeschichte energetischer Ansätze und den aktuellen Stand der Forschung. Weitere Autoren berichten, wie sie das Klopfen in Therapie und Coaching praktisch einsetzen.

► **Michael Bohne: Bitte klopfen. Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe.** 2. Auflage, Carl-Auer, Heidelberg 2011, 7 Euro.

Das dünne Bändchen erklärt die Grundlagen der Klopftechnik und erläutert Schritt für Schritt, wie der Leser sie selbst zur Bearbeitung von Stressoren oder Ängsten anwenden kann.

► **Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther u.a.: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen.** 3. erw. Auflage, Huber, Bern 2011, 29,95 Euro.

Kein Buch zum Thema Klopfen, aber eine Fundgrube für jeden, der Hintergrundinformationen zu körperorientierten Beratungs- und Coaching-Methoden sucht.



Den Beitrag gibt es auch zum Hören. Er kann unter www.managerSeminare.de/podcast als Audiodatei heruntergeladen werden.

über der energetischen Technik. Mit ihren Mitarbeitern ließ sie sich dennoch auf ein Einstiegsseminar zum Thema ein und mag das Klopfen heute nicht mehr missen: „Es tut mir gut; das Klopfen hilft mir zum Beispiel, in stressigen Situationen sehr schnell ruhig zu werden.“ Den Mitarbeitern ging es offenbar ähnlich: Die Seminarteilnehmer – etwa die Hälfte der 68 bei Balance angestellten Berater, Therapeuten und Sozialpädagogen – nutzen die energetische Psychologie heute begeistert als Entspannungstechnik. „Sie waren sehr glücklich mit den Erfahrungen und wollen den Ansatz gern vertiefen“, berichtet ihre Chefin, die schon das Folge-seminar plant.

Ähnlich fing es auch bei der Leiterin des Balance-Seminars, Frauke Huppertz, an: Die Beraterin aus Hannover entdeckte das energetische Klopfen vor vielen Jahren zunächst als Klientin – und war überrascht, wie gut die Technik bei ihr selbst wirkte. Seitdem hat die Juristin mehrere Ausbildungen zum Thema gemacht, mit vielen Anwendern über das Klopfen gesprochen und es bei Bedarf auch immer wieder in ihren Coachings eingesetzt. Ihre Beobachtung: „Die Erfolge sind verblüffend.“

Wie esoterisch ist energetisch?

Gleichzeitig ist die energetische Technik, die es unter verschiedenen Namen und Marken gibt (siehe Kasten S. 38), sehr simpel: Zunächst arbeiten Berater und Klient das belastende Thema heraus – etwa bestimmte Stressoren, Ängste oder negative Glaubenssätze. Dann klopft der Klient, während er sich auf die Belastung konzentriert, selbst mit Zeige- oder Mittelfinger auf bestimmte Punkte seines Körpers, etwa die Nasenwurzel, das Brustbein oder die

Außenseite der Hand. Dabei ahmt er die Bewegungen des Coachs nach, der sich seinerseits selbst beklopft. Meist wird vor und nach dem Klopfen auf einer Skala bewertet, wie sehr das Problem den Klienten belastet, um so eine Verbesserung deutlich zu machen: Nach einigen Klopfdurchgängen sind die Werte in der Regel deutlich gesunken.

Deutlich weniger überzeugend sind allerdings die Erklärungsansätze, die von den meisten Klopftherapeuten geliefert werden. Sie beziehen sich auf die Ursprünge der Technik in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese geht von einer Art Lebensenergie – dem Qi – aus, die auf bestimmten Bahnen durch den menschlichen Körper strömt. Sind diese Bahnen – die sogenannten Meridiane – blockiert, kommt es zu negativen Emotionen, psychischen Problemen oder gar Krankheiten.

Die verschiedenen Schulen der energetischen Psychologie zielen – wie die Akupunktur – mit ihren Techniken darauf, diesen Energiestrom wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um so die negativen Gefühle,

Ängste oder Störungen zu beseitigen. Durch das sanfte Beklopfen der bis zu 32 Körperpunkte entlang der Meridiane sollen leichte elektrische Impulse entstehen, die den Energiestau auflösen.

Diese Meridian-Theorie ist wissenschaftlich höchst umstritten. Schon die Existenz eines solchen Energiesystems ist nicht belegt. Um nicht in der esoterischen Ecke verortet zu werden, haben sich viele Anwender deshalb nach anderen Erklärungsansätzen umgesehen. „Es gibt noch weitere Wirkhypothesen, zum Beispiel aus neurobiologischer Sicht“, erklärt Beraterin Huppertz. Die findet sie selbst überzeugender – und auch bei Coaching-Kunden kommen sie meist deutlich besser an als die energetischen Erklärungen.

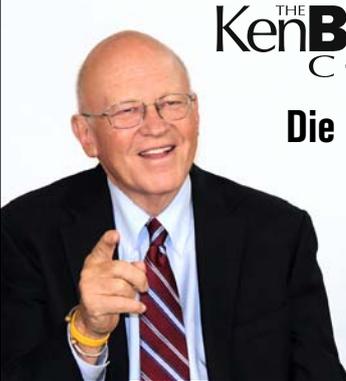
Neues aus der Neurobiologie

Aus neurobiologischer Sicht wird beispielsweise vermutet, dass die Klopfakupressur auf die neuronalen Strukturen im Gehirn wirkt: Indem der Klient sich das belastende Gefühl präsent macht und klopft – wobei



„Es gibt schlüssige neurobiologische Wirkhypothesen.“

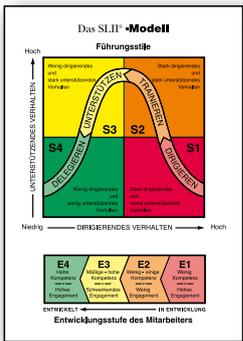
Frauke Huppertz, Trainerin, Coach und Mediatorin, Hannover.
Kontakt: coaching@fraukehuppertz.de



THE Ken Blanchard COMPANIES | *The Leadership Difference.®*

Die Experten in der Führungskräfteentwicklung ...

- Urheber des Situational Leadership® II Modells – die weltweit meist gelehrt Führungsmethode
- Entwicklung von Führungskräften auf allen Ebenen
- Vertretungen in über 30 Ländern
- Lösungen in mehr als 10 Sprachen



Mitautor des *Minuten Managers*
www.kenblanchard.eu • Ottmar Höhenberger • 0800-2280888-8 • oder +49 (0)163-6295962

er oft auch summt, zählt oder bestimmte Augenbewegungen macht –, werden verschiedene Gehirnbereiche aktiviert, die normalerweise nicht zusammenwirken. Eingefahrene Emotions- und Verhaltensmuster werden dadurch gestört, neue neuronale Netzwerke können aufgebaut werden, so die Hypothese. In anderen Worten: „Das Gehirn wird mit einer Fülle von Inputs konfrontiert und hat es somit schwer, beispielsweise eine Angst bei so vielen neuronalen Afferenzen aufrechtzuerhalten“, erklärt Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie in Hannover.

Der Experte, der sich schon lange um eine wissenschaftliche Herangehensweise an die Klopftechniken bemüht, hat zudem die Hypothese formuliert, dass Klopfen die Ausschüttung der Hormone Oxytocin, Dopamin und Serotonin fördert, die positiv auf das emotionale Erleben im limbischen System wirken. Dieser Gehirnteil ist für die Verarbeitung von Emotionen und die Entstehung von Triebverhalten zuständig und durch bewusste Interventionen kaum zugänglich. Viele Ursachen von psychischen Belastungen werden hier verortet.

Frauke Huppertz, die unter anderem von Bohne ausgebildet wurde, verdeutlicht die neurobiologische Wirkung am Beispiel eines Klienten, der große Angst vor Vorträgen hatte: Der in seiner Arbeit durchaus erfolgreiche Manager fühlte sich jedes Mal, wenn er vor eine Gruppe trat, verunsichert. Im Coaching versetzte er sich in diesen Zustand und durch eine Kombination aus Klopfen und Reden gelang es ihm, die negativen Muster, die dem Angstgefühl zugrunde lagen, aufzubrechen. „An die Stelle der Überzeugung ‚Keiner nimmt mich ernst!‘ traten Signale, die zur Selbstberuhigung beitragen“, erklärt Coach



„Körperorientierte Ansätze sollten wir nicht länger als Humbug bezeichnen.“

Prof. Dr. Gerald Hüther, Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Universitäten Göttingen und Mannheim/Heidelberg. Kontakt: mail@gerald-huether.de

Huppertz. Das Bewusstsein, ein erfolgreicher Manager zu sein, trat in den Vordergrund und die Angst vor dem Vortrag löste sich.

Wirksam durch Selbstwirksamkeit

Ein weiterer Grund für die positive Wirkung ist die Erfahrung der Selbstwirksamkeit, glaubt Klopfexperte Bohne: Der Coachee, der sich selbst beklopft, ist aktiv, er tut etwas, um seinen Zustand zu verbessern. Und er kann es jederzeit wieder eigenverantwortlich und selbstständig einsetzen – etwa in Belastungssituationen wie vor einem Vortrag. „Das ist eine Demokratisierung von Therapie und Beratung: Bei kaum einer anderen Technik können Klienten so viel selber machen“, schwärmt Bohne.

In dem von ihm konzipierten Ansatz der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP), die eine Weiterentwicklung energetischer Ansätze darstellt, hat Mediziner Bohne deshalb die aktive Rolle des Patienten aufgewertet. Neuere Erkenntnisse scheinen ihm recht zu geben. Etwa die Arbeiten des Psychologen Martin Grune-

wald, der im Haptik-Labor der Universität Leipzig forscht: „Er hat festgestellt, dass Selbstberührung stressreduzierend ist“, weiß Bohne.

Eine aktuelle Studie der University of California, Irvine, weist zudem darauf hin, dass die Stimulation von Fingern oder Gesicht dazu führt, dass der Kortex, also die Großhirnrinde, stärker durchblutet wird. Dieses Areal, in dem Hirnforscher Vernunft und bewusstes Verstehen verorten, wird bei hoher emotionaler Erregung unterversorgt, während das limbische System – das Gefühlshirn – höchst aktiviert ist. „Vereinfacht heißt das: Der neuronale Ort, an dem unsere Ressourcen organisiert sind, hat dann einfach zu wenig Sauerstoff, um gut arbeiten zu können“, so der PEP-Entwickler. Die Folge: Die Gefühle übernehmen die Regie und die Angst, zum Beispiel vor der Bühne, ist nicht mehr in den Griff zu bekommen. Die Selbstberührung per Klopftechnik könnte hier helfen, das Großhirn wieder ins Spiel zu bringen, vermutet Bohne, der hofft, hier eine neue Wirkhypothese für seinen Ansatz gefunden zu haben. ▶

Friedemann Schulz von Thun in Bestform

Friedemann Schulz von Thun
DVD – Die Trainer-Rolle
 Zwischen Professionalität und Menschlichkeit
 2. Aufl. 2010, DVD, 60 Min.
 ISBN 978-3-941965-01-0
 Ladenpreis: 39,90 EUR
 Bestell-Nr.: tb-8012
Mehr Infos und Filmausschnitt unter:
www.managerSeminare.de/tb/tb-8012

Martin R. Weber
 Zentrum für Kommunikation

wingwave®
 Mental-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte
 Work-Health-Balance-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte
 Ausbildungsinstitut zertifiziert nach DIN ISO 9001

training. coaching. teamentwicklung

▶ **Der Coachingspezialist für das Gesundheitswesen** ◀

▶ info@martin-r-weber.de ▶ www.martin-r-weber.de



„Ein Coach, der nur klopfen kann, ist kein Coach.“

Dr. Björn Migge, Coachausbilder und Fachbuchautor, Porta-Westfalica. Kontakt: office@drmigge.de

Was die Wissenschaft sagt

Mit seinen Erklärungsversuchen befindet sich Psychotherapeut Bohne in guter akademischer Gesellschaft. Denn auch wenn sich bisher kein Forscher ernsthaft mit dem Nischenthema Klopfen beschäftigt, so mehrten sich in der Wissenschaft doch die Stimmen, die eine bessere Anerkennung der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche fordern. „Die Menschen sind heute viel zu verkopft,“ glaubt etwa Neuropsychologe Erich Kasten. Der Körper ist für sie nur Mittel zum Zweck – zur Durchsetzung der Bedürfnisse des Geistes. Auch Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie, sieht die in Medizin und Psychologie weit verbreitete Trennung zwischen Körper und Geist skeptisch: „Auch viele Hirnforscher tun so, als sei der Mensch unterhalb des Gehirns zu Ende – das ist nicht zulässig!“

Denn dass Wechselwirkungen existieren, liegt auf den Hand. Beispiel Placebo: Wirkungslose Medikamente können nachweislich zu einer Verbesserung von Krankheitssymptomen führen, wenn die Patienten an eine Wirkung glauben. Aber es funktioniert auch andersherum, betont Hirnforscher Hüther: „Beipackzettel machen erwiesenermaßen krank: Wenn das Hirn bestimmte Vorstellungen hat, entwickelt der Körper die passenden Symptome.“ Allgemein akzeptiert ist auch, dass psychische Belastungen zu organischen Störungen führen – zum Beispiel Stress zu Bluthochdruck, einer typischen psychosomatischen Erkrankung. Erich Kasten, der an der Georg-August-Universität in Göttingen forscht, beschäftigt sich im Bereich der Somatopsychologie aber auch mit dem umgekehrten Ursachenverlauf: „Eine Fülle von körperlichen, also somatischen Krankheiten verursacht direkt

oder indirekt psychische Effekte“, so der Professor für medizinische Psychologie. So ist beispielsweise das Schlappeheitsgefühl, das mit einem grippalen Infekt einhergeht, eine Reaktion, die das Gehirn produziert, um den Betroffenen zur Ruhe zu zwingen und so das Immunsystem zu unterstützen.

Körperarbeit ist kein Humbug

Theoretisch ist für beide Wissenschaftler deshalb vorstellbar, dass körperorientierte Ansätze wie das Klopfen funktionieren. Vor allem Hüther wird deutlich: „Wir müssen in Zukunft lernen, solche Ansätze nicht mehr als Humbug zu bezeichnen“, glaubt der Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen. Seiner Ansicht nach ist jede Form der Körperarbeit geeignet, um Menschen zu helfen, den Kontakt zu sich selbst wiederherzustellen – schon ganz simple Dinge wie Tanzen und Singen können Unglaubliches bewirken. „Aber auch eine Schneeballschlacht mit dem Coach oder Therapeuten“, schlägt der Neurobiologe vor.

Hüthers Begründung: Alles, was wir erleben, wird besonders, wenn es auf verschiedenen Ebenen passiert – also etwa emotionale und körperliche Facetten hat. Beim Luftsprung nach dem Sieg beim Tennis beispielsweise verankert sich die Freude körperlich. „Das wird dann im Gehirn als Gesamtbild abgespeichert; und durch die Wiederholung des Sprungs lässt sich auch die Freude wieder abrufen“, erklärt der Göt-

hernsteininstitut
management
leadership

Jetzt buchen: Hernstein Entwicklungsprogramme Kompakt, praxisnah und transfer-orientiert

- **Hernstein General Manager Program**
Leadership Program für General Manager mit gesamtunternehmerischer Verantwortung
- **Hernstein Manager Curriculum**
Entwicklungsprogramm für Führungskräfte im mittleren Management
- **Hernstein High Potentials Program**
Entwicklungsprogramm für Nachwuchsführungskräfte

Information und Anmeldung unter:

www.hernstein.at/Offene-Programme/Entwicklungsprogramme/



Klopfen zum Ausprobieren

Die Klopfakupressur ist in der Regel so einfach, dass sie gut zur Selbsthilfe geeignet ist. Voraussetzung ist, dass der Anwender sein Problem selbst klar identifizieren kann. Ein erster Schritt auf dem Weg zur Selbsthilfe ist dann die Selbstakzeptanzübung: Hier erkennt der Betroffene die vorhandenen unangenehmen und somit einschränkenden Gefühle und Beziehungsmuster zunächst an und akzeptiert sie.

1. Konzentrieren Sie sich auf das unangenehme Gefühl, das Sie verändern möchten. Machen Sie sich gegebenenfalls eine schriftliche Liste, um das Thema herauszuarbeiten. Fragen Sie sich zum Beispiel:

Welches belastende innere Bild gehört zum Thema? Was denken Sie über sich, dass Sie dieses Problem haben? Was glauben Sie, dass andere über Sie denken?

2. Schätzen Sie die Belastung, den Stress ein. Wie unangenehm fühlt es sich jetzt auf einer Skala von 0 bis 10 an? Dabei bedeutet 0 keinen Stress, 10 bedeutet maximales Unbehagen.

3. Legen Sie sich einige konkrete Sätze, die sich auf alle Aspekte Ihres belastenden Themas beziehen, zurecht nach dem folgenden Muster:

Auch wenn ich das Problem XY habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

Nutzen Sie bei der Formulierung der Sätze die Liste, die Sie zu Ihrem Problem gemacht haben.

4. Machen Sie nun die Selbstakzeptanzübung: Sprechen Sie Ihre Selbstakzeptanzsätze laut aus. Reiben Sie dabei leicht den Selbstakzeptanzpunkt, der auf der linken Seite des Brustkorbs zwischen Schlüsselbein und Brust liegt. Dieser Reflexpunkt ist der einzige, der nicht beklopft, sondern gerieben wird. Er fühlt sich etwas schmerzhaft an, wenn man ihn reibt.

5. Nachdem Sie ihre Sätze ein- bis zweimal laut ausgesprochen haben, schätzen Sie erneut Ihr Unbehagen auf der Skala von 0 bis 10 ein. Es kann durchaus sein, dass sich das unangenehme Gefühl schon durch diese Übung deutlich reduziert. Ist das nicht der Fall, können Sie ein ausführlicheres Klopfprogramm anschließen.

Michael Bohne: Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe. Carl-Auer-Verlag, Heidelberg 2011.

tinger Hirnforscher. Ähnlich lassen sich seiner Meinung nach auch die Erfolge der energetischen Psychologie erklären: Sie verbindet einfache körperliche Handlungen mit der Verarbeitung emotionaler Erlebnisse. Insofern hält er eine formalisierte Körperarbeit wie das Klopfen möglicherweise sogar für geeignet als Dammbrecher, um Körperarbeit in Coaching und Therapie in kleinen Dosen einzuführen. „Das ist immerhin weniger revolutionär als eine Schneeballschlacht“, schmunzelt Hüther.

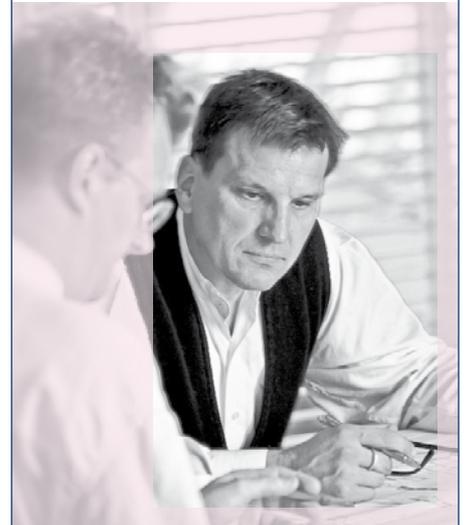
Klopfen ist attraktiv – aber nicht ausreichend

Zumindest das Klopfen scheint im Coaching tatsächlich vorsichtig anzukommen. Neben Ärzten und Psychotherapeuten besuchen auch immer mehr Coaches die PEP-Ausbildungen, versichert Anbieter Bohne. Und Björn Migge, Leiter des Weiterbildungsinstituts Westfalen-Lippe, Porta Westfalica, hat vor drei Jahren beschlossen, die energetischen Techniken – zumindest als optionales Aufbaumodul – in das Curricu-

lum seiner Coachausbildung zu integrieren.

Denn Migge ist – auch wenn er angesichts der wissenschaftlichen Vorbehalte vorsichtig bleibt – überzeugt, dass sich Coaches in Zukunft dem Thema werden stellen müssen. Gerade im Businessbereich nämlich, aus dem Coachingkunden meist kommen, ist seiner Meinung nach das Interesse an einer schnellen und einfachen Verbesserung der Leistungsfähigkeit, wie sie das Klopfen verspricht, sehr groß. „Coaching ist oft harte Arbeit, daher fragen viele Klienten nach einfachen Techniken, die ihnen die Mühen der Selbstreflexion, der Musterveränderung und der Auseinandersetzung mit unliebsamen Selbstanteilen erleichtern“, so der Fachbuchautor und Gründer des Deutschen Fachverbands Coaching. ▶

Führen psychisch erkrankter Mitarbeiter



Nächster Termin:
02./03. Mai 2012

Das Praxisseminar!

- Zahlen, Daten, Fakten
- Frühsignale psychischer Erkrankungen
- Deren Einfluss auf die Produktivität ganzer Abteilungen
- Rolle und Präventionsmöglichkeiten der Führungskraft
- Ansprechen ohne Befangenheit
- Gezielte Reintegration ins Team
- Praktisches Arbeiten mit Fallbeispielen und konkreten Handlungsempfehlungen!

Information & Beratung
MBCConsulting



www.m-b-consulting.de
partner@m-b-consulting.de
Fon +49 (0) 6201 256226

Energetische Psychologie

Die aus den USA stammende „Energy Psychology“ befasst sich mit der Wirkung von Energiesystemen auf Emotionen und Verhalten. Energie ist dabei zu verstehen im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), psychische Probleme werden als Störungen des Energieflusses im Körper verstanden. Unter diesem Überbegriff lassen sich verschiedene Techniken der Klopfakupressur zusammenfassen:

► Angewandte Kinesiologie (AK)

Der amerikanische Arzt und Chiropraktiker George Goodheart war der Erste, der in den 60er-Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts das Klopfen von Akupunkturpunkten zur Auflösung von Stress beschrieb. Er war einer der führenden Vertreter der angewandten Kinesiologie (AK), einer ganzheitlichen Behandlungsmethode, bei der die Muskelspannung im Zentrum steht: Sie liefert Informationen über den Zustand des Körpers und soll so Aussagen über den psychischen Zustand eines Patienten zulassen. Herzstück ist ein Muskeltest, bei dem der Therapeut auf den ausgestreckten Arm seines Klienten Druck ausübt, während er verschiedene Fragen stellt und die Reaktion beobachtet. Da es keine Nachweise über die Wirkung gibt, ist dieser Test heute höchst umstritten.

► Thought Field Therapy (TFT)

Als Begründer der energetischen Psychologie gilt der US-amerikanische Therapeut Roger Callahan, der in den 1970er-Jahren die „Gedankenfeldtherapie“ (TFT) entwickelte. TFT umfasst Elemente der klinischen Psychologie, der traditionellen chinesischen Medizin und der Kinesiologie. Der Anwender klopft auf sogenannte Meridianpunkte, während er sich auf seine psychischen oder körperlichen Beschwerden konzentriert. Welche Punkte in welcher Reihenfolge beklopft werden, zeigt vorab ein kinesiologischer Muskeltest, der klären soll, wo Hindernisse bestehen. In den USA ist der Ansatz von Craig, der selbst weder medizinisch noch psychologisch ausgebildet ist, mittlerweile umstritten.

► Emotional Freedom Techniques (EFT)

Diese deutlich verkürzte Version des TFT-Ansatzes ist leichter zu erlernen und deshalb im Selbsthilfebereich heute die bislang populärste Methode. Sie stimuliert ebenfalls bestimmte Akupressurpunkte, verzichtet aber auf den Muskeltest. Zusätzlich integrierte der EFT-Entwickler und Callahan-Schüler Gary Craig Elemente aus dem NLP.

► Energy Diagnostic and Treatment Methods (EDxTM)

Der Ansatz, der heute auch unter dem Namen Advanced Energy Psychology firmiert, wurde von dem US-amerikanischen Psychologen Fred Gallo entwickelt. Der Callahan-Schüler hat aus TFT, der angewandten Kinesiologie, NLP und Hypnotherapie ein sehr technisiertes Verfahren entwickelt, das auch Elemente der Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) integriert. Es ist die bei Therapeuten und Beratern bisher wohl anerkannteste energetische Methode, die allerdings sehr aufwendig ist.

► Meridian-Energie-Techniken (MET)

Besonders präsent in Funk und Fernsehen ist dieser Ansatz, der weitgehend auf EFT basiert und Elemente der Gestalttherapie integriert. Anders als bei anderen Techniken beklopft hier der Berater seinen Klienten. Aber auch zur Selbsthilfe wird MET von den Anbietern empfohlen: Regina und Rainer Franke versprechen den Anwendern praktische Lebenshilfe, etwa bei der Rauchentwöhnung oder finanziellen Problemen. Seit 2009 bilden sie auch Business Coaches aus.

► Prozessorientierte Embodimentfokussierte Psychologie (PEP)

Diese Technik hat Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie, aus dem Ansatz von Fred Gallo entwickelt, bei dem er die Klopfakupressur kennenlernte. Bohne hat das EDxTM-Verfahren radikal vereinfacht, gleichzeitig aber um psychodynamische und systemische Aspekte und Tools ergänzt mit dem Ziel, es Therapeuten und Coaches leichter zu machen, das Klopfen als Zusatztechnik in ihre Arbeit zu integrieren. Von den energetischen Erklärungsversuchen hat sich Bohne mittlerweile vollständig distanziert und bemüht sich um eine wissenschaftlichere Wahrnehmung der Technik.

Coachausbilder Migge plädiert deshalb für eine differenzierte Herangehensweise an die vermeintliche Wundertechnik. Seiner Ansicht nach kann beispielsweise die wissenschaftlich orientierte PEP-Technik die übliche Coachingarbeit im Einzelfall ergänzen. Voraussetzung ist allerdings eine solide Grundausbildung. „Ein Coach, der nur klopfen kann, ist kein Coach; und Klopfen allein ist auf keinen Fall Coaching“, unterstreicht Migge. Die Anwender Bohne und Huppertz sind seiner Meinung: Auch wer klopft, muss erst eine Beziehung zum Klienten aufbauen, aktiv zuhören und zum Beispiel mit Glaubenssätzen und mentalen Mustern arbeiten können.

Nur eine Zusatztechnik

Richtig eingesetzt kann das Klopfen allerdings hilfreich sein und Coachingprozesse beschleunigen. „Zum Beispiel lassen sich Blockaden, die dem Klienten schon lange bewusst sind, bisher aber unüberwindbar erschienen, durch die energetischen Ansätze lösen: Der Coachee, der oft theoretisch sehr gut weiß, was er tun sollte, schafft endlich die Umsetzung“, berichtet Frauke Huppertz, die die Klopfmethoden in Migges Coachingausbildung lehrt.

Auch unbewusste Blockaden oder negative Selbstbilder lassen sich demnach schnell und unkompliziert auflösen – oft sogar ohne dass der Coach zu sehr in die Tiefe gehen muss: „In der Regel ist es für den Coachee schon erleichternd, einen Zusammenhang zu sehen“, so Huppertz. Ist dieser gewürdigt, geht der eigentliche Beratungsprozess oft zügig weiter, hat die Beraterin festgestellt. Etwa bei einer Klientin, die sich schon lange selbstständig machen wollte, aber schon beim Gedanken daran einen Kloß im Hals hatte. Die Klopf-Intervention brachte zutage, dass sich die Blockade mit einer Loyalität zur Mutter erklären ließ: Der Vater hatte diese einst für eine andere Frau verlassen, und sich danach erfolgreich selbstständig gemacht. Eine eigene Selbstständigkeit hätte die Klientin in die Nähe des untreuen Vaters gerückt. Als ihr dieser Zusammenhang bewusst wurde, konnte sie endlich den Gedanken an die eigene Firma zulassen. Und das Projekt mit ihrem Coach angehen – jetzt auch mit anderen Coachingmethoden.

Denn für seriöse Berater kann das Klopfen nur eine Zusatztechnik sein, die ein breites Methodenportfolio ergänzt. „Wenn jemand meint, er könne alles per Klopfen lösen, sollte man immer vorsichtig sein“, betont Coach Huppertz. Wer einen klopfenden Coach sucht, sollte vielmehr in erster Linie auf die sonstigen Qualifikationen des Beraters achten. „Wichtig ist zu schauen, wer auf mein Anliegen spezialisiert ist“, rät etwa PEP-Ausbilder Bohne.

Vor allem aber sollten sich angehende Coaches vor überzogenen Heilsversprechen in Acht nehmen – und auch mit ihren eigenen Erwartungen auf dem Boden bleiben. Denn: „Man kann ein Problem nicht wegklopfen“, betont Frauke Huppertz. Nur Einstellungen und Reaktionen lassen sich durch die Interventionen verändern. Medientaugliche Wunderheilungen sind von klopfenden Coaches also eher nicht zu erwarten.

Sylvia Lipkowski ■