

# SICH DEN SELBSTZWEIFEL AUS DEM LEIB KLOPFEN

## MIT DER PSYCHOTHERAPIE-METHODE PEP GEHT KLINIK SONNENALM UNGEWÖHNLICHE WEGE

Neuen Methoden in der Psychotherapie stehen die Psychologen und Ärzte der Mutter/Vater & Kind Klinik Sonnenalm im Allgäu durchaus auch einmal kritisch gegenüber. Zu Recht, denn gerade in diesem sensiblen Therapiebereich muss genau geprüft werden, ob neue Verfahren auch tatsächlich dem Wohl und Heil des Patienten dienen.

**A**ndererseits gilt in der Psychotherapie: Probleme können nicht mit den Strategien, durch die sie entstanden sind, gelöst werden. Und deshalb braucht es den Mut, Neues zu wagen und Schritte auf ungewohnten Wegen zu gehen. Einen solch ungewöhnlichen Weg hat nun die

Klinik Sonnenalm eingeschlagen. Und welcher Skeptiker sich nun fragt, wie sich durch an die Brust klopfen, mit den Augen rollen oder Summen Probleme auflösen können, der wird überrascht sein: So "Zeugs" hilft tatsächlich!

### Erstaunliche Erfolge mit neuer Behandlungs-Methode

Diese Erfahrung haben die Therapeuten der Klinik Sonnenalm seit April gemacht. Sie haben eine neue, ungewöhnliche Behand-



1

**1** Sandra Rudolph (r.), leitende Psychologin der Klinik Sonnenalm und Christel Wenzel-Walker, Dipl. Pädagogin der Klinik Sonnenalm haben die Ausbildung "Fortbildung PEP" nach Dr. Bohne.

lungsmethode namens PEP in das Behandlungskonzept für ihre Patientinnen und Patienten integriert – mit bis dato erstaunlichem Erfolg! PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) wurde von Dr. Michael Bohne (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Hannover) ausgearbeitet und ist eine Weiterentwicklung der energetischen Psychologie nach Fred Gallo, der seine Technik in den 90er Jahren in den USA konzipierte.

Wer kennt nicht jene negativen, belastenden Gefühle wie Ängste, Schuld, Ärger, innere Unruhe oder Traurigkeit. Und dazu die wenig hilfreichen Gedanken wie Grübeln, Sorgen, Selbstabwertungen, Schuldzuweisungen an andere oder Selbstvorwürfe, die einem das Leben schwer machen, die man nicht loslassen kann – und die nicht selten Tür und Tor öffnen für psychische und körperliche Erkrankungen, Selbstwertprobleme und Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen. Dazu kommt, dass man immer wieder konfrontiert wird mit negativen bis hin zu trau-

matischen Erfahrungen, die einen aus der Balance bringen, wiederholt beschäftigen und Kraft rauben.

## **PEP räumt auf mit alten Mustern und Glaubenssätzen**

Mit dem therapeutischen Konzept PEP können solch belastende Emotionen und Erfahrungen sowie dysfunktionale Beziehungsmuster, Glaubenssätze und Einstellungen aufgelöst bzw. transformiert werden. Dazu bedient sich PEP ausgewählter Werkzeuge und Methoden aus der energetischen, psychodynamischen, hypnotherapeutischen und systemischen Therapie.

Zunächst wird bei einer Behandlung mit der PEP-Methode die belastende Emotion oder das unverarbeitete Ereignis reaktiviert, d. h. der/die Patient/in soll das Gefühl zu einem gewissen Grad spüren oder in die schwierige Situation hineingehen. Gleichzeitig werden einschränkende und hinderliche Einstellungen und Glaubenssät-

ze wie Selbstvorwürfe, Schuldzuweisungen, Erwartungshaltungen an sich und andere, innerliches Schrumpfen und klein werden wie auch hinderliche innere Verpflichtungen und Bindungen zu anderen Menschen, insbesondere in der Familie, aufgespürt. Diese werden mit Hilfe der Selbstbeklopfung von 16 Akupunkturpunkten, dem Aussprechen von eindeutigen Selbstakzeptanzaffirmationen und der Aktivierung von unterschiedlichen neuronalen Stimulationen wie Summen, Zählen oder Augenrollen behandelt.

Durch diese Techniken werden Energieblockaden aufgelöst und ausbalanciert, alte hinderliche neuronale Netzwerke werden zerstört, neue funktionale Netzwerke werden aufgebaut. Belastende Ereignisse und negative Gefühle verblassen, treten in den Hintergrund oder lösen sich gänzlich auf. Durch PEP wird die Erfahrung der Selbstberuhigung, Selbstanahme und Selbstwirksamkeit möglich.