

Innovation in der Überwindung von hartnäckigen Lösungs- und Behandlungsblockaden mit PEP¹

Michael Bohne

Seit zwei Jahrzehnten verbreiten sich auch im deutschen Sprachraum vermehrt Techniken, die neuerdings als bifokal-multisensorische Interventionstechniken (BMSI) beschrieben werden.² Dies sind jene Techniken und Methoden, die während einer Reizexposition eine geteilte Aufmerksamkeit herstellen und dabei gleichzeitig (multi-)sensorische Stimulationen durchführen. Der Begriff BMSI wurde von dem südamerikanischen Arzt und Psychoneuroimmunologen Joaquin Andrade geprägt und ist einer der Hauptnennner vieler innovativer Techniken, wie Brainspotting, EMDR, EMI, Klopftechniken und PEP, aber auch der Hypnotherapie, die ja immer mit der Veränderung von sensorischen Wahrnehmungen auf allen Sinnesebenen arbeitet.

Seit der Jahrtausendwende erschienen hierzulande Ansätze, die diesen Techniken zuzurechnen sind und sowohl als Selbsthilfetechniken, als auch als Interventionstools für Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Traumatherapeuten, Stressmediziner und Coaches dienen. Gemeint sind die als *Klopftechniken* beschriebenen Ansätze, die ihren Ursprung in der sogenannten energetischen Psychologie haben. Die Wurzeln dieser Methoden liegen in der Medizin, genauer gesagt in der Applied Kinesiology.

Viele dieser Klopftechniken standen und stehen jedoch nicht auf dem Fundament der wissenschaftlichen Medizin bzw. Psychotherapie und bemühen Wirkhypothesen, die sich bei genauer Betrachtung nicht halten lassen.³ Viele Interventionstechniken der energetischen Psychologie ließen sich zunächst auch nicht mit dem Vokabular der medizinischen und psychotherapeutischen Terminologie beschreiben. Gleichzeitig steckte in diesen Ansätzen ein großes Potenzial, das ganz offensichtlich die Neugier vieler wissenschaftlich sozialisierter Anwender aus der Medizin und Psychotherapie geweckt hatte. Vor allem die teils spektakulären Verläufe mit dramatisch schneller Angst- und Stressreduktion beeindruckten und beeindruckten die Beobachter. Ich war mit dabei, als der amerikanische Psychologe Fred Gallo auf Einladung von Gunther Schmidt seine Variation der Klopftechnik

einem größeren Kreis von Fachleuten in Deutschland zuerst vorstellte, und konnte in den darauffolgenden Jahren sehr viel Erfahrung in der klinischen Anwendung und der Ausbildung von Kollegen sammeln. So schien es mir nach einigen Jahren nötig, die Klopftechniken von vielfältigem Ballast zu befreien.

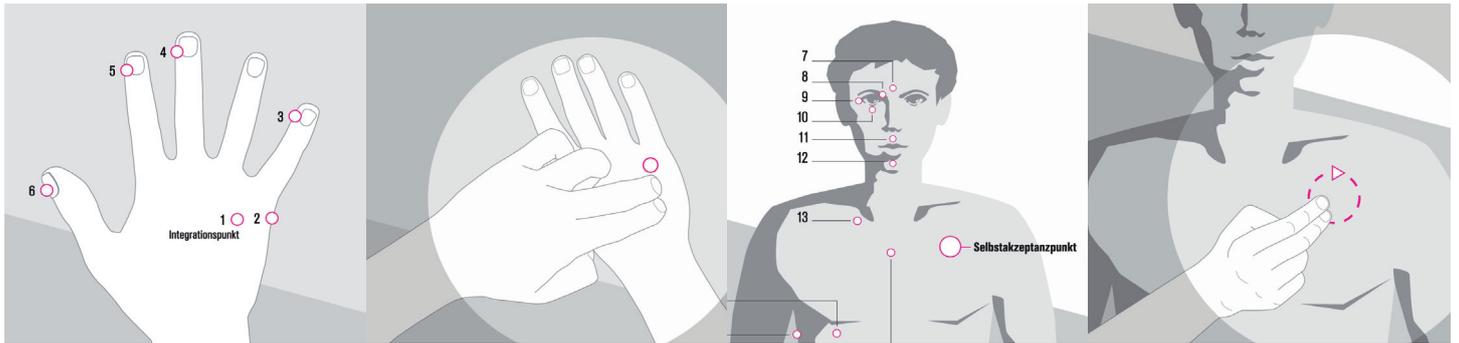
Es war aus psychotherapeutischer Sicht notwendig, die einzelnen Tools auf ihre Wirksamkeit und Wirkgenese hin zu untersuchen und terminologisch umzubenennen. Nicht nachvollziehbare Wirkhypothesen wurden über Bord geworfen und mit notwendigen Ergänzungen und Erweiterungen versehen.

Daraus entstand PEP⁴, die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie. PEP ist eine achtsamkeitsbasierte Zusatztechnik, die die Selbstwirksamkeit aktiviert. Auf der Basis einer hypnosystemisch-psychodynamischen Arbeitsweise geht es ihr neben einer guten Integrierbarkeit vor allem um eine gut wirksame Überwindung von dysfunktionalen Emotionen, wie Ängsten, (posttraumatischem) Stress und unbewussten Lösungsblockaden.

Unbewusste Lösungs- und Erfolgsblockaden

Dass das Klopfen von Akupunkturpunkten geeignet ist, vergleichsweise schnell Ängste und Stress zu reduzieren, hatte sich unter innovationsinteressierten Ärzten und Psychotherapeuten schnell

*„Wenn am Anfang eine Idee nicht absurd klingt, dann gibt es für sie keine Hoffnung.“
(Albert Einstein)*



Design © www.deluzi.de

herumgesprochen. Vor allem Behandler, die aufgrund ihrer Tätigkeit eine schnelle und effiziente Angstreduktion brauchten, erkannten schnell das Potenzial der Klopftechniken. Doch häufig mussten die Anwender feststellen, dass das Klopfen von Körperpunkten bei gleichzeitiger Fokussierung auf das Problem keine oder eine nur unzureichende Stressreduktion bewirkte. Bei der Suche nach den Gründen, warum einige Klienten und Patienten vom Klopfen nicht profitieren konnten, ließen sich fünf verschiedene psychodynamisch-systemische Blockaden diagnostizieren⁵, die geeignet sind, Lösungsprozesse massiv zu blockieren und das Potenzial in sich tragen, chronisches Leid zu produzieren bzw. zu konservieren. Gemeint sind die als Big-Five-Lösungsblockaden beschriebenen para- bzw. dysfunktionalen Beziehungsmuster.⁶ Darunter versteht man entwicklungshinderliche Selbst- und Fremdbeziehungsaspekte, die sich klinisch als Selbstvorwürfe, Vorwürfe anderen gegenüber, Erwartungshaltungen an andere, Altersregression und dysfunktionalen Loyalitäten zeigen. Auf der Basis dieser Muster entstehen einschränkende Kognitionen, die einer Lösung und Zielerreichung im Weg stehen können. Die Big-Five-Lösungsblockaden bilden somit eine diagnostische Säule der PEP.

Darüber hinaus wird in der PEP eine weitere Interventionsarchitektur genutzt, um unbewusste Ursachen von Blockaden aufzudecken bzw. *hochzuspülen* und mittels selbstbeziehungsverbessernder Affirmationen zu transformieren: der Kognitions-Kongruenz-Test (KKT). Wichtig ist es hierbei, dass Hypothesen nicht einfach abgefragt werden, sondern in Form von diagnostischen Testsätzen im Sinne eines Stresstests ausgesprochen werden. Der Klient wird also nicht gefragt, ob er denn etwa der Ansicht sei, dass er in Sicherheit bleibe, wenn er seine Zahnarztangst überwindet, oder ob seine Eltern ihm erlauben, eine glückliche Beziehung zu führen. Er wird vielmehr gebeten, in diesem Fall folgende Testsätze auszusprechen: *Ich bleibe in Sicherheit, wenn ich meine Zahnarztangst überwinde, oder meine Eltern erlauben es mir, eine glückliche Beziehung zu leben.*

Anhand dieser Satzstruktur lassen sich natürlich alle erdenkbaren Hypothesen für unbewusste Blockaden testen. Der Klient achtet

darauf, ob sich der ausgesprochene Satz für ihn stimmig, also kongruent anfühlt oder nicht. Das Aussprechen solcher Testsätze aktiviert erfahrungsgemäß weit mehr unbewusstes Material als das Stellen einer Frage. Eine solche achtsamkeitsbasierte Anwendung von diagnostischen Testsätzen führt zu einer sehr komplexen Aktivierung unbewussten Materials und stellt gleichzeitig ein Training intuitiver Kompetenzen dar.

Der beschriebene Kognitions-Kongruenz-Test der PEP produziert ideodynamisches Material, das in Form von somatischen Markern, inneren Bildern, spontanen Einsichten, Erinnerungen und Lösungsvisionen bewusst wird. Das aufgetauchte und somit bewusst gewordene Material, bei dem es sich z.B. auch um Loyalitäten mit dem Ursprungssystem handeln kann, kann nun anhand einer selbstbeziehungsverbessernden Affirmation bei gleichzeitiger Setzung eines sensorischen Stimulus (dermalen Reiz durch Reiben eines Hautpunktes) bearbeitet werden. Der Klient behält die ganze Zeit über die Steuerungsgewalt über den Prozess, da die Reaktionen in ihm ablaufen. Er hat die Wahl, ob er über seine inneren Antworten spricht oder nicht. Indem der Klient

immer wieder in sich hineinspürt, trainiert er Achtsamkeit und seine intuitiven Kompetenzen. Das passt gut zu methodentransparenten Arbeitsweisen, die die Autonomie der Klienten sowie ihre Resilienz und salutogenetischen Fähigkeiten fördern.

Die Grundstruktur der selbstbeziehungsverbessernden Affirmationen lautet für unser Beispiel also: *Auch wenn ein Teil von mir unsicher ist, ob es nicht doch gefährlich für mich wird, wenn ich meine Zahnarztangst überwinde, liebe und akzeptieren ich mich so, wie ich bin – oder: Auch wenn es Teile in mir gibt, die unsicher sind, ob meine Eltern es mir erlauben, eine glückliche Beziehung zu leben, achte und schätze ich mich so, wie ich bin.*

Integration des Körpers und Selbstberührung

Der Hirnforscher Antonio Damasio bezeichnet den Körper als die Bühne der Gefühle. Dies ist eine treffende Beschreibung. Gefühle wären ohne unseren Körper nicht fassbar. Die Klopftechniken setzen nun genau dort an, wo die Gefühle ihre phänomenologische Bühne betreten: am Körper. Über den Körper wird auf das emotionale

*„Der Körper ist die Bühne der Gefühle.“
(Antonio Damasio)*

Erleben Einfluss genommen. Die Autorengruppe um den Hirnforscher Gerald Hüther⁷ bringt es auf den Punkt, wenn sie in ihrem gemeinsamen Buch „Embodiment“ schreibt: „Jede Fachperson, die Menschen berät, therapiert oder erforscht, ohne den Körper mit einzubeziehen, sollte eine Erklärung für dieses Manko abgeben müssen.“ Weiter heißt es bei Hüther: „Weil er ursprünglich so eng mit dem Gehirn und allem, was dort geschah, verbunden war, bietet der Körper einen besonders leichten Zugang zu allen Ebenen des Erlebens und Verhaltens, zu den im Gehirn abgespeicherten Sinnesindrücken, den Gefühlen, den unbewusst gesteuerten Verhaltensmustern, und nicht zuletzt zu den frühen Erinnerungen.“

Der Psychologe und Hirnforscher Martin Grunwald, Leiter des Haptik-Forschungslabors am Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung an der Universität Leipzig, forscht zum Thema Tastsinn und beschäftigt sich von daher auch mit dem Phänomen der Selbstberührung. Er beschreibt eine spannende Beobachtung: „Probanden sollten Muster ertasten und sich das Ergebnis einprägen. Dabei wurden sie durch eine verstörende Geräuschkulisse aus Schreien und Schüssen irritiert. Am EEG war abzulesen, dass der Stress stieg und das Gehirn vollständig mit der Verarbeitung der aggressiven Töne ausgelastet war. Bis die armen Probanden sich unwillkürlich ins Gesicht fassten oder durchs Haar fuhren – in diesem Moment nahm der Stress signifikant ab und die Konzentration zu. Ein flüchtiger Hautkontakt nur, aber mit frappierenden Folgen.“⁸

Eine amerikanische Forschergruppe, die zum Schlaganfall forscht, hat im Tierversuch mit Ratten festgestellt, dass nach Unterbindung der Hauptschlagader zum Kopf, was eigentlich zu einem künstlich gesetzten Schlaganfall führen muss, eine einmalige Stimulation von Barthaaren reicht, um den Schlaganfall zu verhindern. Die Forscher vermuten, dass die Stimulation von Fingern oder des Gesichts zu ähnlichen Effekten führt. Dies erklären sie damit, dass nach Hautstimulation die kortikale Durchblutung zunimmt.

Aus systemischer Sicht könnte man das Prozedere beim Klopfen auch als Perturbation (Verstörung) von emotionalen Verarbeitungsprozessen beschreiben. Denn die Aktivierung eines emotional belastenden Themas bei gleichzeitiger Aktivierung verschiedener Afferenzen, das heißt zum Gehirn hinlaufender Erregungen, etwa durch Klopfen, Summen, Augenbewegungen, selbstbeziehungsverbessernden Affirmationen und andere neuronale Stimuli, führt aller Wahrscheinlichkeit nach dazu, die aktivierte emotionalen Gedächtnisspur zu schwächen und eine neuronale Neuorganisation zu bewirken. Dieses Vorgehen aktiviert auch den präfrontalen Kortex, der wiederum regulierend auf das limbische System wirken kann. Vernunft und Einsicht kehren an Bord zurück.

Traumatherapeutinnen und -therapeuten beschreiben auch, dass sie selbst von der Integration des Klopfens in ihre Arbeit profitieren, da sie sich während des Prozesses ja im Sinne eines Modells

selbst beklopfen. Dabei kann man bei sich selbst als Therapeut/-in möglicherweise vorhandene belastende emotionale Arousal, die zu einer sekundären Traumatisierung führen könnten, ebenso auflösen wie Gegenübertragungen, die den Prozess ggf. ungünstig beeinflussen. Das Selbstbeklopfen stellt überdies ein Pacing auf ganz basaler körperlicher Ebene dar. Bei sehr belastenden Themen scheint das Klopfen also ein Immunschutz vor zu starker Spiegelneuronenaktivierung zu sein. Dies wirkt im Sinne einer Steigerung der Psychohygiene für die professionellen Anwender. Somit stellen PEP und das Klopfen eine Burn-out-Prophylaxe und eine Prophylaxe der in der Traumatherapie bekannten sekundären Traumatisierung dar.

Selbstbeziehung und Selbstfürsorge

Die Satzstruktur der Selbstakzeptanzaffirmation mutet zunächst vielleicht etwas profan an. Wenn man sich aber verdeutlicht, welche logischen, psychodynamischen und psychotherapiegeschichtlichen Strukturen und Wurzeln in ihr enthalten sind, wird die Auseinandersetzung mit dieser Intervention sehr erhellend.

Aus systemischer Sicht handelt es sich bei der Selbstakzeptanzübung um eine Sowohl-als-auch-Logik. Psychodynamisch gesehen stellt sie eine Art Ambivalenzfähigkeitstraining dar, aus Sicht der analytischen Psychologie nach C. G. Jung ist es eine Integration des Schattenthemas. Diese Intervention kann auch als Reintegration eines ausgeblendeten Themas oder unliebsamen Persönlichkeitsanteils oder als

Maßnahme zur Auflösung von Abspaltungs- und Dissoziationsprozessen beschrieben werden. Aus phänomenologischer Sicht handelt es sich um ein schlichtes Anerkennen, dass es so ist, also eine Würdigung des Soseins. Auf der Ebene der Selbstbeziehung kann diese Affirmation dazu beitragen, den Kampf gegen sich selbst zu beenden und in einen Friedensprozess mit sich selbst einzutreten. Bindungstheoretisch gesehen könnte man diese Intervention auch als eine Art „Selbstbeelterungsübung“ verstehen. Ganz allgemein gesprochen handelt es sich um eine Maßnahme zur Verbesserung der Selbstbeziehung. Es ist ferner ein Modell für Selbstfürsorge und Achtsamkeit.

Das Selbstwertgefühl – Immunsystem des Bewusstseins

Neben der stress- bzw. emotionsregulierenden Funktion und der Diagnostik und Bearbeitung unbewusster Lösungsblockaden stellt ein dezidiertes Selbstwerttraining eine zentrale Säule der PEP dar. In meiner Tätigkeit als Auftrittsscoach habe ich die fundamentale Bedeutung des Selbstwertgefühls bei öffentlichen Auftritten erlebt und darüber hinaus festgestellt, dass ein zu geringes Selbstwertgefühl häufig auch bei anderen Problemen und Symptomen den Nährboden für anhaltende störende Symptome und Entwicklungsblockaden bildet.

*„Psychotherapie ohne Leichtigkeit und Humor ist wie eine Operation ohne Narkose!“
(Michael Bohne)*

Humor und Leichtigkeit

Die Integration von Leichtigkeit und Humor, vor allem in Form einer inneren Haltung, aktiviert beim Klienten massiv Ressourcen. Somit werden Humor und Leichtigkeit in der PEP auch konsequent genutzt. Durch die ohnehin schon ungewöhnliche Arbeitsweise mit Klopfen, Summen und dergleichen lassen sich humorvolle Interventionen besonders leicht integrieren. Es geht nicht um Provokation per se, wie etwa in anderen Ansätzen. Es geht nie darum, den Klienten zu provozieren, wenngleich die Integration von liebevollem Humor natürlich meist eine gewisse Provokation darstellt. Die Haltung der Leichtigkeit erscheint mir vor allem aus psychohygienischen Gründen für Therapie- und Beratungsprofis von fundamentaler Bedeutung zu sein.

Wissenssoziologische Aspekte

Die Wirkhypothesen der PEP haben die energetischen Wirkhypothesen und esoterischen Anmutungen überwunden bzw. gar nicht erst rezipiert. Sämtliche Wirkhypothesen der PEP beziehen sich auf die neurobiologische Forschung und die Psychotherapiewirkungsforschung. Manchen Anwendern gefällt eine solchermaßen entmystifizierte bzw. von den energetischen Wirkannahmen befreite Klopftechnik nicht. Ihnen fehlen gerade die exotisch anmutenden energetischen Erklärungsmodelle.

Welches die wissenschaftlich validierten Wirkkriterien sind und bei welchen Symptomen, bzw. Erkrankungen welche der bifokal-multisensorischen Techniken vielleicht wirksamen sind, das werden künftige Studien zeigen müssen. Die bisherigen Studien zur energetischen Psychologie überzeugen den kritischen Beobachter nicht wirklich.

Ein wesentlicher Aspekt, der mir am Herzen liegt, ist neben der Entmystifizierung der Klopftechniken die Kombination von psychodynamisch-systemischem Wissen mit den bifokal-multisensorischen Aspekten der Klopftechniken. Dies geht nicht, ohne auch auf die wesentliche Bedeutung der therapeutischen Beziehung und der inneren Haltung des Therapeuten einzugehen. Die innere Haltung, so hat es der Hypnotherapeut Jeffrey Zeig einmal bezeichnet, ist eine hoch wirksame Tranceinduktion. Somit ist PEP von einer inneren Haltung gekennzeichnet, die auf dem Fundament von Wertschätzung, Humor und Leichtigkeit steht. Ohne eine solche humanistische Grundhaltung laufen die bifokal-multisensorischen Techniken Gefahr, eine inhumane und leistungsorientierte therapeutische Atmosphäre zu erzeugen.

Anmerkungen

¹ Teile dieses Artikels wurden bereits in Bohne (2010) und Bohne (2012) veröffentlicht

² Siehe S. Geßner-van Kersksbergen und J. Andrade in Aalberse und Geßner-van Kersksbergen (2012).

³ Siehe Bohne (2010), S. 72

⁴ PEP ist eine eingetragene Marke in Deutschland, Österreich und der Schweiz

⁵ Siehe hierzu auch Bohne (2010), S. 51 und Bohne (2008), S. 64

⁶ mit dem Terminus parafunktional in Ergänzung zu dysfunktional soll gewürdigt werden, dass die aktuell störenden, bzw. einschränkenden Beziehungsmuster, Emotionen und Kognitionen zu einer anderen Zeit einmal Sinn gemacht haben können. Es geht um die Würdigung der verschiedenen Persönlichkeitsanteile.

⁷ Storch et al. (2006)

⁸ Bergmann (2003)

⁹ Kurzinfo: http://www.uci.edu/features/2010/07/feature_whiskers_100713.php

Studie: [http://www.plosone.org/article/](http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0011270)

[info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0011270](http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0011270)

Literatur

Aalberse, M., S. Geßner-van Kersbergen (Hrsg.): Die Lösung liegt in deiner Hand. Von der Energetischen Psychologie zur bifokalen Achtsamkeit. Tübingen (DGVT-Verlag).

Bergmann J. (2003): Der Eigensinnige. brand eins, 12/2003, Artikel im Internet unter: www.brandeins.de

Bohne, M. (2008): Einführung in die Praxis der Energetische Psychotherapie. Heidelberg (Carl Auer Verlag)

Bohne, M. (Hrsg., 2010): Klopfen mit PEP. Prozessorientierte Energetische Psychologie in Therapie und Coaching. Heidelberg (Carl Auer Verlag)

Bohne, M. (2012): Bitte klopfen. Der Körper ist die Bühne der Gefühle. Über Erfahrungen mit PEP, der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie. Kommunikation & Seminar, 3, S. 20 - 23.

Storch, M., B. Cantieni, G. Hüther, W. Tschacher (2006): Embodiment. Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Hans Huber

Der Autor



Dr. med. Michael Bohne ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist einer der bedeutendsten Weiterentwickler der Energetischen Psychologie in Deutschland. Bohne hat die Energetische Psychologie entmystifiziert und durch eine prozess- und selbstbeziehungsorientierte Arbeitsweise sowie hypnosystemische und psychodynamische Aspekte erweitert.

Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher über Auftrittsoptimierung, Energetische Psychologie und PEP.

Korrespondenzadresse:
post@dr-michael-bohne.de

Foto: Anja Weber Fotografie | Berlin