

## Wir stellen vor...

### „Bitte Klopfen“

Michael Bohne ist Deutschlands bekanntester Auftritts-Coach für Opernsänger und klassische Musiker. Im Rahmen dieser Tätigkeit trainiert und coacht er verschiedene Profiorchester und Opernhäuser für den Bereich High Peak Performance und effizientes Stressmanagement bei musikalischen Spitzenleistungen. Gastdozenturen und Lehraufträge führten ihn an verschiedene Musikhochschulen und Orchesterakademien. Ferner trainiert er als Auftritts-Coach die Fernseh- und Radiomoderatoren von ARD und ZDF. Michael Bohne arbeitet als externer Coach und Trainer für verschiedene Unternehmen, wie z.B. NDR, NORD/LB, VW Coaching u.a. Er war Coach und Berater des Club of Rome Deutschland (Schulprojekt, Club of Rome Schule).

Regine Daniel führte für Sie ein Interview mit Dr. Bohne, um Einblicke in die Selbsthilfemethode „Klopfen“ zu geben:

#### **Herr Dr. Bohne, was war für Sie der auslösende Impuls, sich mit dieser Methode zu beschäftigen?**

Da ich mich schon immer für innovative und schnell wirksame Ansätze in Psychotherapie und Coaching interessiert habe, war ich neugierig auf die Klopftechniken geworden, nachdem ich im Jahr 2001 einen Artikel von Gunther Schmidt in der Hypnosezeitschrift (Megaphon) über diesen Ansatz gelesen hatte. Ich schaute mir die Techniken dann auf der kommenden M.E.G. Tagung an und war verblüfft, wie schnell sich bei mir eigene Themen mit der Klopftechnik verändern ließen. Daraufhin habe ich in meiner Psychotherapiepraxis und in den Auftrittscoachings sofort ausprobiert, ob meine Klienten davon auch profitieren würden. Ich war dann sehr schnell davon angetan, welches emotionale Selbstregulationspotential in diesem Ansatz steckt, denn gerade die Musiker, die ich coache haben an der Stelle einen enormen Bedarf.

#### **Was ist für Sie das Revolutionäre an gerade dieser Methode? Was begeistert Sie besonders daran?**

Ich finde ja übrigens, dass alle Klopftechniken und natürlich auch PEP lediglich Zusatztechniken sind und keine eigentlichen Methoden. Wenn es da aber etwas Revolutionäres geben sollte, dann sicherlich das Maß an emotionaler Selbstregulationskompetenz, das man mit dem Klopfen bekommt; also Selbsthilfe im besten Sinne. Manchmal bezeichne ich die Klopftechniken auch gern als eine Form der Demokratisierung von Psychotherapie, da man sich als Selbstanwender mit dem Klopfen ein Stück unabhängig von uns Profibehandlern macht.

Das Selbsthilfepotential der Klopftechniken ist immens und der Markt an Klopf-Selbsthilfe-Büchern schon jetzt kaum zu überblicken. Auch die konsequente Fokussierung auf die Verbesserung der Selbstbeziehung halte ich für wesentlich. Ach so, und dann ist da natürlich noch so ganz nebenbei ein völlig neues Paradigma aufgetaucht. Bislang dachte man ja im Feld der Psychotherapie mehr oder weniger stark, dass man zwar Verhalten und Denken direkt ändern könne, nicht jedoch Emotionen. Diese Position ist mit den Kopftechniken tatsächlich obsolet. Es scheint sich übrigens noch ein für die Gesundheit und Psychohygiene von Psychotherapeuten interessantes Phänomen abzuzeichnen. Die Kollegen, die viel im Bereich der Traumatherapie arbeiten, berichten, dass sie sich durch die Integration des Klopfens und vor allem von PEP wesentlich weniger belastet durch die traumatherapeutische Arbeit fühlen.

#### **Für welche Klientel ist Sie besonders gut geeignet? Wem würden Sie davon eher abraten und warum?**

Also sehr profitieren können Klienten mit starkem emotionalen Arousal. Vor allem Klienten mit jeglichen Formen von Phobien, Panikstörungen, aber auch bei posttraumatischem Stress. Bei Letzterem funktioniert das Klopfen vor allem bei den Typ I Traumatisierungen sehr gut. Bei komplex traumatisierten Menschen ist jedoch noch sehr viel mehr zu beachten, da kann das naive Klopfen auch nach hinten losgehen. Gleichwohl gibt es auch in dieser Gruppe viele Klienten, die das Klopfen für ihre emotionale Selbstregulation nutzen und nicht mehr missen möchten, ganz im Sinne eines Skills-Trainings. Bei strukturell belasteten, bzw. gestörten Menschen braucht man ja weit mehr als Stressreduktion. Hier sind vor allem die dysfunktionalen Beziehungsmuster und deren Überwindung wichtig.

#### **Würden Sie uns bitte etwas zur Entstehungsgeschichte dieser Methode erzählen? Wie lange wird damit schon gearbeitet?**

Also am Anfang war vermutlich George Goodheart, der amerikanische Arzt, der die Applied Kinesiology (AK) entwickelt hat. Goodheart hat in den 1960er Jahren als erster beschrieben, dass das Klopfen von Akupunkturpunkten (traumatischen) Stress und Ängste reduziert. Danach haben Roger Callahan und John Diamond, der eine Psychologin und der andere Psychiater das Klopfen in den 1980er Jahren in die Psychotherapie überführt. Beide hatten die Überzeugung, dass es sich um eine energetische Methode handele. Beide nutzen lange Zeit den Muskeltest, um aus ihrer Sicht die richtigen Klopfpunkte zu finden. Es besteht seit Beginn in der Energetischen Psychologie nämlich die Idee, dass unterschied-

liche Symptome mit unterschiedlichen Klopfpunkten behandelt werden müssten. Eine Vermutung, die ich übrigens nicht teilen würde. Gary Craig, ein Coach und Ingenieur war dann ca. 1990 Schüler von Callahan. Craig erschien das System von Callahan als zu kompliziert. Er empfahl eine radikale Vereinfachung, indem er anregte, bei jeglichen Problemen auf Akupunkturpunkte aller Meridiane zu klopfen. Craig hat viel dazu beigetragen, dass sich das Klopfen in Form von EFT als Selbsthilfetechnik sehr weit verbreitet hat. Wengleich manche Experten im Bereich der Psychotherapie die teils sehr überzogenen Heilsversprechen im Bereich der EFT sehr kritisch sehen. Fred Gallo, den ich damals auf der M.E.G. Tagung gesehen hatte und bei dem ich selbst dann die Klopftechnik erlernt hatte, ist ebenfalls Schüler von Callahan (Anfang/Mitte der 1990er Jahre). Er hat Mitte/Ende der 1990er Jahre ein sehr aufwendiges, technisch anmutendes Verfahren beschrieben (EDxTM), in dem der Muskeltest eine wesentliche Rolle spielt. Gallo ist nicht der Begründer der Energetischen Psychologie, wie dies in Deutschland immer wieder behauptet wird. Callahan, Craig, Diamond, Gallo und viele ihrer Schüler gingen und gehen davon aus, dass der Ursache aller negativer Emotionen einzig und allein eine Störung innerhalb des körpereigenen Energiesystems zu Grunde liege. Diese Position ist natürlich aus Sicht der Psychotherapie- und Hirnforschung überhaupt nicht haltbar. Durch das Unterrichten der Gallotechnik (EDxTM) in den Jahren 2002 bis 2006 konnte ich beobachten, dass viele sehr gut ausgebildete und kompetente Psychotherapeuten das Erlernete aufgrund der eher starren Technikorientierung dieser Technik nicht gut in die Praxis integrieren konnten. Zudem erlebte ich den Muskeltest im Bereich Psychotherapie und Coaching als Rückschritt auf eine psychodiagnostisch unreflektierten, bzw. körperfixierten Diagnostik und hatte von Anfang an eine gewisse Skepsis ihm gegenüber. Allmählich wurden mir dann auch noch die Gefahren des Muskeltests klar, wie ich sie in einigen meiner Publikationen dann ausführlicher beschrieben habe. Ab ca. 2006 war für mich klar, dass die Klopftechniken für professionelle Anwender aus der Psychotherapie noch wesentlich weiterentwickelt werden müssten. Es erfolgte dann meine Abkehr von EDxTM und die Entwicklung einer prozessorientierten Anwendungsweise des Klopfens und vor allem auch die Erweiterung in Richtung psychodynamischer und systemischer Blockadenanalyse.

Somit nannte ich diesen Ansatz zunächst noch Prozessorientierte Energetische Psychologie, nicht zuletzt, um eine der Wurzeln, nämlich die zur Energetischen Psychologie weiterhin zu benennen. Im weiteren Verlauf wurde aber immer klarer, dass diese Arbeitsweise vermutlich rein gar nichts mit energetischen Wirkmechanismen zutun haben kann, sondern ausschließlich mit neurobiologischen und psychotherapeutischen Wirkhypothesen

erklärbar ist. Dies musste sich dann natürlich auch in der Terminologie zeigen. Somit erfolgte in meinem Ansatz die Bezeichnung Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP). Dieser Begriff würdigt, dass es sich um eine auf der körperlichen Ebene ansetzende emotionale und kognitive Veränderungs-, besser gesagt Perturbations-, also Verstörungstechnik handelt. PEP ist eine Weiterentwicklung der bekannten Klopftechniken, der es unter anderem darum geht, die Energetische Psychologie zu entmystifizieren und einer wissenschaftlichen Untersuchbarkeit zugänglich zu machen. Darüber hinaus werden in der PEP hilfreiche und nützliche Tools aus anderen lösungsorientierten, systemischen, sowie psychodynamischen Verfahren integriert. Wengleich man sicherlich mit allen Klopftechniken wirksame Anwendungserfahrungen zur Stressreduktion machen kann, erschienen doch vielen Psychotherapeuten die konventionellen Klopftechniken (TFT, EFT, EDxTM, etc.) entweder zu technisch, zu wenig differenziert, zu unreflektiert oder mit zu vielen Heilsversprechen aufgeladen. Die Wirkhypothesen der PEP sind an den Ergebnissen der Psychotherapie- und Hirnforschung angelehnt und die Tools werden „untechnisch“ in alle Psychotherapiemethoden und ins Coaching integriert.

### ***Wie wird die Methode des Klopfens praktisch angewandt? Was sind ihre Hauptmerkmale?***

Wichtig ist es, dass ein wohl umschriebener Fokus gewählt wird und der Klient sich auf dieses Thema emotional einschwingt, das Thema also ähnlich wie im EMDR ein Stück weit neuronal aktiviert wird. Danach beklopft der Klient sich selbst, während er innerlich auf sein Thema fokussiert bleibt und sich dabei beobachtet, an welchen Klopfpunkten eine ggf. deutlichere Veränderung abläuft. Immer wieder werden intermittierende Augenbewegungen und andere multisensorische Stimulationen gesetzt. Das Gehirn wird also mit einer Fülle von Inputs konfrontiert und hat es somit schwer, die Angst bei so vielen neuronalen Afferenzen aufrecht zu erhalten. An dieser Stelle finde ich den Begriff der Perturbation, also der Verstörung von neuronalen Verarbeitungsprozessen sehr stimmig.

### ***Was kann durch diese Methode erreicht werden? Können Sie uns über ein paar Erfahrungen aus der Praxis berichten?***

Na ja, emotionale Erregungen können in vergleichsweise schneller, manchmal in kaum zu glaubender, Zeit reduziert werden, d.h. ein Klient, der sich gerade in einer Angstsymptomatik befindet oder andere Symptome von emotionalem Stress zeigt, kann durch das beschriebene Procedere recht zügig seine Angstsymptomatik nach-

Wir stellen vor...

haltig reduzieren. Hierbei macht er eine sehr wichtige Selbstwirksamkeitserfahrung.

Aber mal ganz ehrlich, wenn mir das einer erzählen würde, ohne das ich das am eigenen Leib erfahren habe, würde ich das für absolut spinnert halten, denn vernünftige Studien gibt es bis jetzt kaum in diesem Feld. Wer sich also Neues erst anschauen mag, wenn es hinreichend viele wissenschaftlich gut gemachten Studien dazu gibt, der sollte lieber noch ein paar Jahre warten. An dieser Stelle halte ich übrigens die Klopftechniken für eine kulturelle Provokation, die bei uns gut ausgebildeten Psychotherapeuten nicht selten eine narzisstische Kränkung verursacht, ganz nach dem Motto: Wie, so einfach soll das sein, das kann doch gar nicht stimmen. Bin ich dann ggf. gar nicht mehr so wichtig in dem Prozess?

Das ganze Klopfen funktioniert übrigens nur wirklich gut, wenn der Klient nicht ein ausgeprägtes dysfunktionales Beziehungsmuster an Bord hat. Diese Muster habe ich als Big Five Lösungsblockaden beschrieben. Das sind übergeordnete Muster im Sinne von Selbstvorwürfen, Vorwürfen anderen gegenüber, Erwartungshaltungen an andere, Altersregression und dysfunktionale Loyalitäten. Diese Big Five Lösungsblockaden sprechen übrigens auf das eigentliche Klopfen von Akupunkturpunkten nicht gut an. An dieser Stelle müssen eher Strategien der Bewusstmachung, der Würdigung, der Verbesserung der Selbstbeziehung genutzt werden. Auch die Integration von Humor und Leichtigkeit sind an dieser Stelle sehr hilfreich und nützlich. Das eigentliche Klopfen setzt also am limbischen System an, während man die Big Five Lösungsblockaden auf der Ebene des präfrontalen Kortex angeht.

### **Wie kann diese Selbsthilfemethode erlernt werden? Erfolgt sie unter Anleitung eines Therapeuten?**

Viele Klienten kaufen sich ein Klopf-Selbsthilfebuch und experimentieren mit den Techniken. Auch ich habe ja einige solcher Bücher geschrieben und bekomme immer wieder Mails von Lesern, die sich bei mir bedanken, da sie sich anhand der beschriebenen Übungen selbst helfen konnten. Es gibt aber natürlich auch die Leser, die eine zu gravierende Symptomatik haben, wo also die Grenzen der Selbsthilfe bei weitem überschritten sind und die vor allem einen gut ausgebildeten Psychotherapeuten als Gegenüber brauchen. In den Händen eines Therapeuten sind die Klopftechniken zum einen Anleitung zur Selbsthilfe und zum anderen ein Tool zur Auflösung von dysfunktionalen Emotionen. In der PEP gibt es dann noch Tools zur Analyse- und Behandlung von dysfunktionalen Beziehungsmustern, von unbewussten Blockaden und ein dezidiertes Selbstwerttraining. Natürlich gibt es auch Techniken zur Aktivierung von Res-

sourcen, wie das heutzutage ja in fast allen Methoden der Fall ist.

### **Wenn man sich weiter mit dieser Methode beschäftigen möchte, welche Literatur können Sie empfehlen? Wo gäbe es die Möglichkeit, sie zu erlernen?**

Wenn man sich aus nicht-professioneller Sicht für emotionale Selbsthilfe interessiert, kann man in einen Buchladen gehen und sich die verschiedenen Klopfselbstanwenderbücher anschauen. Das Buch, welches einem am meisten gefällt, kann man sich ja dann kaufen. Wenn man es gern ohne Esoterik hätte, dann kommen vermutlich auch meine beiden Bücher „Bitte klopfen“ im Carl Auer Verlag und „Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf“ bei Rowohlt in Frage. Das erste wurde immerhin in nur einem Jahr 15.000 Mal verkauft und das bei Rowohlt ist bereits in der achten Auflage und es wurden mehr als 50.000 Bücher davon verkauft.

Wenn ich gefragt werde, was gut ausgebildete Psychotherapeuten und Coaches lesen oder erlernen sollten, dann bin ich natürlich total parteiisch. Allerdings aus gutem Grund, wie ich finde. Denn PEP ist meines Wissens der einzige Ansatz, dem es wichtig ist, wirklich an dem bestehenden psychotherapeutischen Wissen anzukoppeln und der alles Esoterische, Kinesiologische und unspezifisch Energetische über Bord geworfen hat. Nicht zuletzt die Feedbacks der Seminarteilnehmer, von denen viele vorher ja andere Klopftechniken erlernt haben, zeigen mir, dass PEP sich besser in die Arbeit von Psychotherapeuten, Coaches, Stressmediziner und Ärzten integriert lässt. Für diese Zielgruppen würde ich die beiden im Carl Auer Verlag erschienenen Bücher „Einführung in die Praxis der Energetischen Psychotherapie“ und „Klopfen mit PEP. Prozessorientierte Energetische Psychologie in Therapie und Coaching“ empfehlen. Wer sich als Arzt, Psychotherapeut oder Coach für eine Fortbildung in PEP interessiert, findet auf meiner Homepage alles, was man dazu wissen muss: [www.dr-michael-bohne.de](http://www.dr-michael-bohne.de)

### **Herr Dr. Bohne, herzlichen Dank für das Interview!**

#### **Dr. med. Michael Bohne**

ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist einer der bedeutendsten Vertreter der Energetischen Psychologie in Deutschland und hat die Energetische Psychologie entmystifiziert und prozess- und selbstbeziehungsorientiert weiterentwickelt. Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher über Energetische Psychologie und PEP.

