

# Klopftechniken gegen Angst und Stress – helfen sie wirklich?

Bei der Behandlung von Angststörungen, psychosomatischen Erkrankungen und Traumafolgestörungen etablieren sich in der Psychotherapie zunehmend unkonventionelle Methoden. Der Arzt, Psychotherapeut und Coach Michael Bohne setzt bei der Arbeit mit seinen Klienten gezielt Klopftechniken ein. Die Stimulierung bestimmter Akupunkturpunkte stellt für ihn eine besonders wirksame Technik zur Stärkung des Selbstwertgefühls, Stressreduktion und Gegenkonditionierung belastender emotionaler Reaktionen dar.

## Michael Bohne im Gespräch mit Gernot Barth

**Gernot Barth:** Herr Bohne, Klopftechniken als Mittel zur Stärkung des Selbstwertgefühls dürften den meisten Menschen eher unbekannt sein. Können Sie die Methode „PEP“ kurz erläutern?

**Michael Bohne:** Mit „PEP“ bietet sich die Möglichkeit, auf Ängste und andere unangenehme emotionale Zustände, die durch rein kognitive Prozesse nicht überwunden werden können, einzuwirken. Wir aktivieren diese Zustände und sind dann in der Lage, diese mithilfe der Klopftechniken positiv zu beeinflussen. Mit den Händen wird dabei auf Akupunkturpunkte geklopft. Dadurch stimuliert man das haptische System. Wichtig ist, dass ich ein emotional belastendes Thema aktiviere und gleichzeitig mehrere haptische Stimuli setze, sodass eine Vielzahl von Reizen ausgelöst wird. Die Konzentration auf Gesichtshaut und Fingerkuppen hat sich als positiv erwiesen, da diese die größte Gehirnrepräsentanz aufweisen.

**Gernot Barth:** Welche Erklärungen gibt es für diese Effekte?

**Michael Bohne:** Es gibt dazu eine Vielzahl von Wirkhypothesen. Durch die Parallelität eines unangenehmen Gefühls und der haptischen Stimulation werden gleichzeitig viele verschiedene Hirnareale aktiviert. Die Erregung wird mit anderen Reizen in Verbindung gebracht, wodurch das Erregungsnetzwerk der Emotion gestört wird. Dies führt zu einer Reduktion der unangenehmen Gefühle. Durch die Berührung der Haut und die Stimulierung bestimmter Körperpunkte werden außerdem verschiedene Botenstoffe freigesetzt. So wird beispielsweise das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet, welches eine stressreduzierende Wirkung hat. Eine wichtige Wirkhypothese ist darüber hinaus das Konzept der Selbstberuhigung durch Selbstberührung. Der Haptik-Forscher Martin Grunwald, Leiter des Haptik-Instituts an der Universität Leipzig, hat beobachtet, dass Probanden, die sich im Gesicht oder am Kopf berühren, signifikant weniger Stress empfinden. Er hat beschrieben, dass die Selbstberührung beruhigende Auswirkungen hat.

**Gernot Barth:** Welche Rolle spielt neben den Klopftechniken die Sprache, um Emotionen zu beeinflussen?

**Michael Bohne:** Sprache, Vernunft, Einsicht und Werte sind für „PEP“ von besonderer Bedeutung. Die Sprache spielt vor allem dann eine große Rolle, wenn man auf Glaubenssätze und Beziehungsmuster einwirken möchte. Die menschlichen Kernüberzeugungen sind ja sprachlich fassbar. Wenn jemand meint, „Ich bin nichts wert“, dann liegt dem eine Lebenserfahrung zugrunde, die sich durch Sprache oder ein sprachähnliches Korrelat äußert. An diese Kernüberzeugungen knüpft „PEP“ an, indem sprachlich interveniert und die Kernüberzeugung mit der Selbstakzeptanzintervention verknüpft wird. Während der schon beschriebenen Hautstimulation sagt die betreffende Person beispielsweise: „Auch wenn ich der Überzeugung bin, dass ich nichts wert bin, achte und schätze ich mich trotzdem so, wie ich bin.“ Durch diese Affirmation, also Bejahung, wird die Person immer wieder eingeladen, ihr Problem phänomenologisch anzuerkennen und gleichzeitig eine selbstbeziehungsverbessernde Selbstannahme auszusprechen. Das mag im ersten Moment ungewöhnlich klingen, hat aber große Auswirkungen.



**Gernot Barth:** In Ihren Schriften betonen Sie wiederholt die Bedeutung von Humor. Welche Funktion hat er bei der sprachlichen Einwirkung?

**Michael Bohne:** Humor halte ich für besonders wichtig, um alte Verbindungen, die uns blockieren, aufzulösen. Zum Humor gehört die innere Haltung von Leichtigkeit. In der Traumatherapie beispielsweise hilft der Einsatz von Humor, Vergangenes zu erarbeiten. Niemand macht Witze, wenn er in Lebensgefahr schwebt. Nutzt man nun die befreiende Wirkung des Humors, zeigt dies dem Traumatisierten auf tiefer, kommunikativer Ebene, dass die Gefahr vorüber ist. Das ist eine sehr wichtige, tief gehende Information für den Betroffenen. Außerdem schafft Heiterkeit Distanz zum Erlebten und zu sich selbst – und wenn man richtig lacht, zerstört man damit natürlich auch alte Netzwerke und Regelkreise, die mit Leid behaftet sind. Aus lösungsorientierter Sicht ist der Humor eine sehr starke Zuversichtsintervention. Jemand hat etwas Belastendes erlebt, und das Gegenüber, der Coach oder Therapeut, würdigt zwar das Leid – das ist ganz wichtig –, strahlt aber gleichzeitig Zuversicht und Hoffnung aus, und das wiederum ist auf der Beziehungsebene von großer Bedeutung. Dabei darf es aber nie darum gehen, sich über andere lustig zu machen, das wäre vollkommen fehl am Platz; das Ziel muss immer sein, Distanz zu dem belastenden Erlebnis zu gewinnen.

**Gernot Barth:** Im Zusammenhang mit dem Klopfen sprechen Sie oft von den „Big Five“-Lösungsblockaden.

**Michael Bohne:** Die „Big Five“-Lösungsblockaden sind eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren entdeckt habe. Ich habe viel mit dem Klopfen experimentiert und gemerkt, dass die Menschen häufig sehr positiv darauf reagieren und schnell ihre Ängste und negativen Emotionen abbauen. Mir sind aber auch einige Menschen begegnet, bei denen das Klopfen überhaupt nicht zu helfen schien. Die in der Fachliteratur und von meinen früheren Ausbildern angebotenen Erklärungen für dieses Phänomen haben mich nicht zufriedengestellt. Deshalb habe ich ganz genau hingeschaut: Was passiert bei den Menschen, die nicht vom Klopfen profitieren, in diesem Moment auf der Wahrnehmungsebene?

Dabei sind mir Verhaltensweisen dieser Menschen aufgefallen, die ich später als „Big Five“ beschrieben habe. Sie machen sich Vorwürfe (1). Jetzt kann man sich fragen, warum Selbstvorwürfe eine Blockade auslösen. Durch den Selbstvorwurf lähme ich mein Belohnungssystem und aktiviere mein Bestrafungssystem. Viele Betroffene machen auch anderen Menschen – oft inhaltlich berechtigte – Vorwürfe. Dadurch stabilisieren sie im anderen eine Täter- und in sich selbst eine Opferrolle, wodurch sie eine Art erlernte Hilflosigkeit praktizieren (2). Wichtig ist

Anzeige

**IKOME®**  
Weiterbilden. Qualifizieren. Beraten.

- Institut für Kommunikation und Mediation
- Dr. Barth

- Studienzentrum der Steinbeis-Hochschule
- Mediationsausbildung (Steinbeis)
- Systemischer Berater (Steinbeis)
- Rechtlicher Betreuer (IKOME)
- Transaktionsanalytischer Berater (DGTA)

 Institut für Kommunikation und Mediation Dr. Barth, Hohe Str. 11 | 04107 Leipzig | Fon 0341 22541350 | kontakt@ikome.de | www.ikome.de



außerdem die Erwartungshaltung an andere: Ich formuliere ein Ziel, welches der andere erreichen muss. Das birgt allerdings die Gefahr, dass zwei Grundbedürfnisse verletzt werden. Erfüllt mein Gegenüber meine Erwartungen nicht, habe ich schnell das Gefühl, erstens mit meinen Forderungen nicht gesehen zu werden und zweitens nicht wirksam zu sein (3). Viele Menschen realisieren in dem Moment, in dem das Klopfen unwirksam ist, nicht, wie alt oder erwachsen sie sind, sondern fühlen sich kleiner und hilfloser. Es handelt sich um eine massive Wahrnehmungsverzerrung, die Altersregression (4). Auch parafunktionale Loyalitäten spielen eine Rolle. Oft sind wir auf unbewusste Art mit anderen Personen in unserem Leid so fest verbunden, dass wir es uns nicht erlauben, ein für uns positives Ziel zu erreichen, weil wir meinen, dadurch die Loyalität gegenüber den anderen zu verletzen (5).

**Gernot Barth:** Wie viel Zeit beansprucht die Bearbeitung eines kleinen Problems, wenn „PEP“ als Lösungsansatz herangezogen wird?

**Michael Bohne:** Das kann man nicht pauschal sagen. Aber es gibt viele Themen und Probleme wie beispielsweise schwach

ausgeprägte Auftrittsangst, Höhen- oder Kleintierphobien, die man in einer Sitzung bewältigen kann. Allerdings ist es möglich, dass hinter einer solchen Angst noch viel mehr steckt. Deshalb ist es falsch zu sagen, man könne jedes Problem in einer Sitzung lösen. Wenn ich etwa Auftrittsangst habe, und es handelt sich nicht nur um eine emotionale Erregtheit, sondern betrifft mein Selbstwertgefühl sowie die Tatsache, dass ich die Bühne als massiven Gefahrenort erlebe und nicht als Ort voller Möglichkeiten, dann ist oftmals auch ein Selbstwerttraining nötig.

**Gernot Barth:** Herr Bohne, ich danke Ihnen für das Gespräch.

### Was beinhaltet PEP?

PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) ist eine Zusatztechnik, die sich in der Praxis als Wirksamkeitskatalysator für psychotherapeutische Methoden und Coachingansätze bewährt hat. Sie ist zu einem Teil den bifokal-multisensorischen Interventions-techniken (wie EMDR, EMI, Brainspotting, OEI etc.) zuzurechnen und unter anderem das Resultat einer konsequenten prozessorientierten Weiterentwicklung der Klopftechniken aus der sogenannten Energetischen Psychologie. Darüber hinaus stellt PEP eine Kombination von psychodynamischen, systemischen und hypnotherapeutischen Strategien dar. Diese die Selbstwirksamkeit aktivierende Zusatztechnik lässt sich gut in die allgemeine Psychotherapie, in Coachingansätze, die Stressmedizin, die psychosomatische Grundversorgung und in die Traumatherapie integrieren.

Im Rahmen der Arbeit mit den Klienten werden dysfunktionale Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster durch eine Verstärkung neuronaler Netzwerke mittels bifokal multisensorischer Stimulationen (Klopfen auf Akupunkturpunkte, Augenrollbewegungen, Summen, Zählen, Affirmationen aussprechen etc.) verändert. Mittels Kognitions-Kongruenz-Tests anhand somatischer Marker und ideodynamischer Antworten können unbewusste Blockaden schnell aufgefunden und überwunden werden. Ziel der Methode ist neben der Selbstwirksamkeitsaktivierung ebenso die konsequente Verbesserung der Selbstbeziehung der Klienten, die erfahrungsgemäß auch zu einer Verbesserung der Beziehung zu den Mitmenschen führt.

**Dr. med. Michael Bohne** ist Deutschlands bekanntester Auftritts-Coach für Opernsänger und klassische Musiker. Er ist einer der bedeutendsten Vertreter der Klopftechniken in Deutschland und hat diese entmystifiziert und prozessorientiert weiterentwickelt sowie mit psychodynamisch-hypno-systemischem Wissen kombiniert. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher über Auftrittsoptimierung, Klopftechniken und PEP.

