

Für Sie gelesen

Michael Bohne

Klopfen mit PEP. Prozessorientierte Energetische Psychologie in Therapie und Coaching

2010, Carl Auer Verlag, 300 Seiten, € 29,95 (D)

Psychologisches und psychotherapeutisches Arbeiten mit PEP(p)! Leichtigkeit und Humor in Therapie und Coaching sind nach Bohne wie die Narkose bei einer Operation. Jede, die bzw. jeder, der schon mit den sog. „Klopftechniken“ gearbeitet hat, weiß, wie scheinbar leicht und rasch sich damit hartnäckige Symptome und Zustände lösen lassen.

Seit mehr als neun Jahren verbreitet sich die ursprünglich aus Amerika kommende „Klopftechnik“ nun schon im europäischen Raum. Begonnen hat sie mit den Arbeiten des amerikanischen Arztes und Chiropraktikers George Goodheart in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts. Der australische Arzt und Psychoanalytiker John Diamond und der amerikanische Psychologe Roger Callahan waren die ersten, die das Klopfen bestimmter Meridianpunkte konsequent auf psychologische Fragestellungen anwendeten und damit erstaunliche Erfolge erzielten. Die wichtigsten Strömungen, die sich in der Folge daraus entwickelten, sind die Thought Field Therapy (TFT), die Energy Diagnostic and Treatment Methode (ED x TM)™ von Fred Gallo sowie die vor allem in der Selbsthilfeliteratur weit verbreitete Emotional Freedom Technique (EFT) von Cary Craig. Diese Strömungen muten zum Teil „esoterisch“ an, und ihre Anwender/innen propagieren sie nicht selten als „alles heilende Wundermethode“.

Der Autor, der diese Klopftechnik selbst bei Dr. Fred Gallo gelernt hat, entmystifiziert sie, überträgt die nützlichen Elemente in das therapeutische Handeln und integriert sie in die moderne Sprache der Psychologie und eines integrativen psychotherapeutischen Ansatzes und Verständnisses. Vor dem Hintergrund seines breiten psychologisch-theoretischen Wissens und seiner langjährigen praktischen Erfahrung als Psychotherapeut, Coach und Ausbilder gelingt dies dem Autor auf eine interessante und gut lesbare Art und Weise.

Bohne nennt das von ihm aus den ursprünglich „kulturfremden Klopftechniken“ weiterentwickelte und psychologisch anschlussfähig gemachte Verfahren PEP. PEP steht für „Prozessorientierte Energetische Psychologie“ oder auch „Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie“.

Das Buch gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil beschreibt Bohne Hintergrund und Entstehungsgeschichte der Technik, die Technik selbst und mögliche

Erklärungsansätze ihrer Wirksamkeit. Die Technik zeichnet eine wohlthuende Einfachheit und Komplexitätsreduktion aus: Während die Klientin bzw. der Klient auf ein Thema fokussiert (zum Beispiel eine dysfunktionale Emotion oder einen Suchtdruck) werden bestimmte Meridianpunkte am Körper geklopft. Dies führt in der Regel zu einer Stressreduktion und ermöglicht der Klientin bzw. dem Klienten die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Kann die Belastung damit nicht reduziert werden oder kommt die Stressreduktion zu einem Stillstand, lag nach den ursprünglichen Klopftechniken eine so genannte „psychologische Umkehrung“ vor. Welche Art von „psychischer Umkehrung“ vorliegen würde, wurde von dem bzw. der Behandler/in mittels Muskeltest an der behandelten Person bestimmt. Die Inter-Reliabilität des sog. Muskeltests erwies sich bei vielen Anwender/innen als äußerst gering. Anstatt des Muskeltests fand Bohne eine kreativere und psychologisch anschlussfähigere Vorgangsweise: Aus psychodynamischer Sicht kann dieses Phänomen auch als „Widerstand“ interpretiert werden. Widerstand zeige sich nach Bohne häufig in fünf typischen Lösungsblockaden: Vorwürfe sich selbst oder anderen gegenüber, Erwartungshaltungen anderen Menschen gegenüber, Altersregression und „dysfunktionale“ Loyalitäten. Wenn es allerdings bei der Klientin bzw. dem Klienten um einen „Besucher“ oder „Klagenden“ nach Steve DeShazer handelt, kann es natürlich auch zu keiner „Verbesserung“ der Symptomatik kommen bzw. ist die Anwendung dieser Technik nicht indiziert. Dann werden Sätze in Form von Hypothesen formuliert, die der Klient bzw. die Klientin ausspricht und dabei ihre bzw. seine somatische Resonanz im Sinne des Focusing wahrnimmt. Die Klientin bzw. der Klient wird dabei zur Selbstwahrnehmung angeleitet, was wiederum selbstwertstärkend wirkt. Wie auch bei der ursprünglichen Klopftechnik folgt der „Diagnose“ unmittelbar die Behandlung in Form von selbstwertstärkenden und selbstakzeptierenden Sätzen und gleichzeitiger Massage eines Punktes auf dem Brustkorb. Die selbstwertstärkenden Sätze sind in ihrer Grundstruktur immer sehr ähnlich aufgebaut, wie zum Beispiel: „Auch wenn ich dieses Problem habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“ Die spezifische und sehr klientenorientierte Arbeit an dysfunktionalen Einstellungen und Glaubensmustern führt in der Regel zu weiterer Stressreduktion. Die Durchführung kann sehr leicht, spielerisch und humorvoll sein.

Was so leicht in der Anwendung und so schnell in der Wirksamkeit erscheint, setzt jedoch tiefes diagnostisches und klinisches Wissen voraus. Deshalb betont Bohne auch, dass es sich bei PEP nicht um eine Methode, sondern um eine effektive Zusatztechnik handelt. Sie kann Prozesse beschleunigen, als Technik zur Selbstberuhigung und zum emotionalen Selbstmanagement

eingesetzt werden.

Bohne selbst hat sich im Laufe der seiner Praxis immer mehr von der ursprünglich „energetischen“ Wirkhypothese entfernt. Nach dieser liege jedem emotionalen Problem eine Meridianblockade zugrunde, die durch Klopfen bestimmter Meridianpunkte bei gleichzeitiger Aktivierung des Problems einfach und rasch gelöst werden könne. Damit verschwinde gleichsam automatisch auch das psychologische Problem. Nun scheint es Hinweise zu geben, dass – egal an welcher Stelle auf dem Körper geklopft werde – die Ergebnisse gleich gut seien. Trotzdem könnte es sinnvoll sein, beim Klopfen der Meridianpunkte zu bleiben, weil es diese Erklärung den Klientinnen bzw. den Klienten erleichtern könnte, ihren Körper während der Behandlung selbst zu berühren.

Unserem modernen Wissenschaftsverständnis entspricht mehr die vom Autor referierte neurobiologische Wirkhypothese: Die schnelle Aktivierung unterschiedlicher neuronaler Zentren beim Klopfen parallel zur Aktivierung dysfunktionaler belastender Gefühle würde zu einer Verstörung der Erlebnisverarbeitung und damit Reorganisation neuronaler Netzwerke führen. Darüber hinaus ist bekannt, dass sensorische Stimulation und Körperberührung Oxytocin freisetzt und generell mit einer Stressreduktion einhergeht.

Nachdem die Technik umfassend beschrieben wurde, kommen im zweiten Teil des Buches zahlreiche Anwender/innen aus Psychotherapie, Coaching und Beratung zu Wort und stellen die konkrete Anwendung dieser Technik in unterschiedlichen Praxisfeldern vor. Wie PEP in der Behandlung komplexer Traumafolgestörungen, auch in Kombination mit der Ego-State Therapie, eingesetzt werden kann, wird in mehreren Beiträgen sehr anschaulich und konkret beschrieben. Die Beiträge bestätigen die Erfahrungen der Rezensentin, dass das Klopfen viel Leichtigkeit in die Traumabehandlungen bringen kann. Wie gut PEP vor allem bei der Behandlung unterschiedlicher Angstsymptome eingesetzt werden kann, wird anhand von vier Beiträgen über soziale Ängste, Panikattacken, Höhenangst sowie Angst vor dem Zahnarztbesuch anschaulich beschrieben. Ein Beitrag beschäftigt sich mit dem Einsatz von PEP bei chronischen Schmerzen und weitere vier Beiträge beschreiben den Einsatz von PEP im Coaching bei beruflichen Veränderungen, bei der Arbeitssuche bzw. beruflichen Eingliederung. Wie wirkungsvoll PEP auch im Sportcoaching einsetzbar ist, zeigt ein sehr praxisorientierter Beitrag zum Coaching im Spitzensport.

Die Technik an sich, einmal verstanden, ist relativ einfach. Ihre erfolgreiche Anwendung setzt jedoch viel fachliches Know How bezüglich Diagnostik, Gesprächsführung, psychodynamischen Verstehens und systemisch-hypnotherapeutischer Interventionen voraus.

Alles in allem, ein Buch von einem Praktiker für Prak-

tiker/innen. Für all diejenigen, die diese Technik schon anwenden, eine bereichernde und anregende Auffrischung. Für jene, die sich erstmalig damit beschäftigen, ein wunderbarer, gut lesbarer und neugierig machender Einstieg.

Für Sie gelesen von
Margit M. Hörndler
Wien