

ENERGETISCHE PSYCHOLOGIE IM COACHING

Anklopfen am Unbewussten



Foto: zazou / photocase.com

Energetische Ansätze haben für viele Berater einen esoterischen Beigeschmack. Vor allem das Klopfen, dessen Erfolge sich noch immer nicht wissenschaftlich erklären lassen, wird noch mit Argwohn betrachtet. Dabei kann die Technik, die in der Psychotherapie mittlerweile eine gewisse Anerkennung gefunden hat, auch für Coachs ein interessantes Tool sein.

Zwei bequeme Sessel, Coach und Coachee sitzen sich gegenüber, reden – ein ganz normales Beratungsgespräch. Nur dass die Fingerspitzen der beiden Gesprächspartner immer wieder auf verschiedene Körperteile trommeln, mutet seltsam an: Mal tippen sich Coach und Coachee auf die eigene Handkante, mal auf die Augenbraue, das Kinn oder das Brustbein. Sie klopfen.

Ein gewöhnungsbedürftiges Setting, wie Dr. Michael Bohne einräumt: „Eigenberührung ist schambesetzt, deshalb ist klar, dass Klopfen erstmal belächelt wird.“ Allerdings meist nicht lange, meint der Facharzt für Psychiatrie, der eine eigene Klopftechnik entwickelt hat, die er im Mai 2011 auf einer Veranstaltung für Coachs vorstellt (siehe Kasten S. 29). Denn offenbar zeigt die Eigenberührung schnell Erfolge. Die als Klopfakupressur bezeichnete Technik der energetischen Psychologie findet in der Psychotherapie deshalb zunehmend Anwendung. Und auch im Coachingbereich wächst das Interesse.

PEP: Interventionen für Berater

So kommen nach Bohnes Beobachtung neben Therapeuten auch immer mehr Coachs in seine Ausbildungen für „prozess- und embodimentfokussierte Psychologie (PEP)“. Sein Ansatz, den der Psychotherapeut aus Hannover seit 2007 lehrt, ist auf den flexiblen Einsatz in Therapie- und Beratungsgesprächen zugeschnitten. Bohne stellt einfache Interventionen zur Verfügung, die



Weitere Klopftechniken

- » Thought Field Therapie (TFT): Entwickelt wurde die „Gedankenfeldtherapie“ in den 1970er Jahren von dem US-amerikanischen Psychotherapeuten Roger Callahan, der als Begründer der energetischen Psychologie gilt.
- » Emotional Freedom Techniques (EFT): Diese deutlich verkürzte Version des TFT-Ansatzes von Callahan-Schüler Gary Craig integriert Elemente aus NLP und der angewandten Kinesiologie. Im Selbsthilfebereich ist sie die bislang populärste Methode.
- » Meridian-Energie-Techniken (MET): Unter diesem Namen arbeitet der Psychologe Rainer Franke mit seiner Version des Meridianklopfens, die weitgehend auf EFT basiert. Wichtigster Unterschied: Der Klient klopft nicht selbst, sondern wird vom Berater beklopft.



helfen sollen, belastende Emotionen wie Ängste oder Stress zu bearbeiten. Etwa die Selbstakzeptanzübung: Der Coachee reibt mit seinen Fingerspitzen einen Punkt links neben dem Brustbein und wiederholt dabei den Satz „Auch wenn ich das Problem XY habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“. Diese und andere Übungen sollen helfen, Blockaden im Beratungsprozess zu lösen. Bohne erklärt: „Das Klopfen der Akupunkturpunkte führt meist direkt zu einer Reduktion der emotionalen Erregung.“

Im Rahmen eines professionellen Beratungsprozesses lässt sich so die unbewusste, emotionale Ebene erreichen. Ein Zaubermittel ist die Technik allerdings nicht: „Klopfen und PEP stellen nur Zusatztechniken dar“, betont der PEP-Entwickler. So setzt erfolgreiches Klopfen seiner Ansicht nach eine funktionierende Klient-Berater-Beziehung im Sinne von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg voraus. Zudem muss auch immer wieder mittels anderer Coachingtechniken die kognitive Ebene berücksichtigt werden. Beispielsweise bei der Bearbeitung der fünf Lösungsblockaden, die Bohne identifiziert hat (die „Big 5“): Selbstvorwürfe, Vorwürfe anderen gegenüber, Erwartungshaltung an andere, Regression in ein jüngeres Alter, dysfunktionale Loyalitäten zu anderen Menschen, die sich in einschränkenden Glaubenssätzen äußern.

EDxTM: Diagnose im Fokus

Entstanden ist PEP aus den Energy Diagnostic and Treatment Methods (EDxTM) von Fred P. Gallo, einem bei Fachleuten ebenfalls anerkannten Klopfkonzept. Diese Technik des amerikanischen Therapeuten, die auch Elemente aus NLP und Hypnotherapie integriert, unterscheidet sich von PEP vor allem im diagnostischen Bereich: Vor dem Klopfen selbst wird ein kinesiologischer Muskeltest durchgeführt.

Dabei übt der Coach Druck auf den ausgestreckten Arm des Coachees aus, während er bestimmte Fragen stellt. Das verlangt eine gewisse Expertise, weshalb EDxTM etwas aufwendiger als andere Ansätze ist, erläutert Jörg Abromeit, der den Ansatz lehrt. „Dafür funktioniert EMxTD präziser, weil der Test punktgenau zeigt, wo der Coach ansetzen muss“, so der Inhaber der Coaching-Akademie, Bonn. Und damit meint Abromeit nicht nur den zu beklopfenden Punkt. Auch das Thema des Coachings könne so eingegrenzt, Glaubenssätze könnten eindeutig aufgedeckt werden.

Das Klopfen selbst funktioniert ähnlich wie bei PEP: Der Coach macht die Übungen vor, indem er sich selbst beklopft, der Coachee ahmt ihn nach. Und die Ergebnisse klingen genauso spektakulär: Klopfende Klienten berichten überrascht, dass der Leidensdruck sofort abnimmt, die Angst vor einem öffentlichen Auftritt wie weggeblasen ist und sogar traumatische Erlebnisse plötzlich verarbeitet werden können.

Erfolge und Hypothesen

Solche Erfolge lassen sich tatsächlich nachweisen. Eine wissenschaftliche Erklärung für die schnellen Ergebnisse gibt es bisher allerdings nicht. Diskutiert werden verschiedene Wirkhypothesen. Der klassische Erklärungsansatz ist die **energetische Hypothese**, die – wie die Akupunktur – auf Annahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) baut: Emotionale Störungen erklären sich durch blockierte Energieströme (Meridiane) im Körper des Menschen, die durch Klopfen wieder zum Fließen gebracht werden können. Der **Selbstwirksamkeitshypothese** zufolge erklärt sich der Erfolg daraus, dass die Leidenden sich wieder als erfolgreich handelnde Personen erleben. **Neurowissenschaftliche Hypothesen** gehen

davon aus, dass durch die ungewohnte Beschäftigung schädliche Muster gestört und neue neuronale Netzwerke aufgebaut werden. Auch gibt es die These, dass Klopfen die Ausschüttung der Hormone Oxytocin, Dopamin und Serotonin fördert, die positiv auf das emotionale Erleben im limbischen System wirken. Und da dort auch häufig die Ursachen von psychischen Belastungen verortet werden, können energetische Interventionen durchaus hilfreich sein. »Wenn die Störung im limbischen System sitzt, kommt eine vom Großhirn dominierte Gesprächs-therapie da nur sehr schwer ran«, erklärt Psychiater Bohne.

Nur für erfahrene Coachs

Für die Coachingpraxis ist das »Warum-funktioniert-es?« nicht so wichtig, meint Frauke Huppertz. Die Beraterin sieht es pragmatisch: »Es ist völlig ausreichend, wenn wir davon ausgehen, dass durch das Klopfen bisherige Muster unterbrochen werden.« Die Hannoveranerin, die sich auf das Coaching von Juristen und Führungskräften spezialisiert hat, arbeitet schon lange mit energetischen Ansätzen – und zwar immer dann, wenn im Coachingprozess sehr starke Gefühle auftreten oder sich Blockaden zeigen.

Das kann sogar der erste Schritt in einer Beratung sein, wie Huppertz be-

richtet: Eine Klientin brach schon bei der Formulierung des Problems in Tränen aus – sie wollte sich selbstständig machen, schaffte es aber nicht einmal, darüber nachzudenken. Durch eine Klopf-Intervention während des Beratungsgesprächs wurde schnell klar, dass sich die Blockade auf eine falsche Loyalität zur Mutter zurückführen ließ, die einst vom Vater verlassen wurde, der sich damals mit einer jüngeren Frau selbstständig machte. Eine eigene Firma kam für die treue Tochter deshalb nicht infrage.

»Das Gute daran: Man muss nicht in die Tiefe gehen!«, meint Coach Huppertz. In der Regel sei es für den Coachee schon erleichternd, einen Zusammenhang zu sehen. Ist dieser gewürdigt, geht der eigentliche Beratungsprozess oft zügig weiter, hat die Beraterin festgestellt. Einmal aufgedeckt, konnte sie das Problem mit vielfältigen Ansätzen bearbeiten – mit Klopfübungen ebenso wie beispielsweise mit Aufstellungen oder Ansätzen aus NLP und Psychodrama. Solche umfassenden Coachingkompetenzen sind auch für ihren Kollegen Abromeit ein Muss. »Klopfen ist keine eigenständige Coachingmethode«, so der Bonner Berater. Das klassische Beratungssetting wird die Technik also auch in Zukunft nicht verdrängen – bereichern aber wohl schon.

Sylvia Lipkowski ■

TERMINE

- »» **Coaching Fachtagung 2011 „Der Körper: Vom Hintergrund ins Rampenlicht“**
Termin: 11. Mai 2011, Hannover
Teilnahmegebühr: 140 Euro
Infos: www.bildungswerk-verdi.de
- »» **Fortbildung: „PEP – Klopfen für Profis“**
Verschiedene Termine und Orte
Kosten: ab 595 Euro
Infos: www.dr-michael-bohne.de
- »» **Ausbildung: „ENERGY: Energetische Klopfmethoden im Coaching“**
Termin: 29. August bis 2. September 2011, Bonneberg
Kosten: 775 Euro
Infos: www.drmigge.de/index.php?id=26
- »» **Workshop: „Methoden der energetischen Psychologie“**
Termin: 15. bis 17. Juli 2011, Bonn
Kosten: 450 Euro
Infos: www.coachingakademie-bonn.de

»Klopfen stellt nur eine
Zusatztechnik dar.«

Dr. Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie, Coach,
Buchautor und Entwickler der PEP-Methode



Foto: Anja Weber Fotografie, Berlin