



## Energetische Psychologie

Der Klient klopft auf verschiedene Akupunkturpunkte seines Körpers, rollt mit den Augen, summt, zählt und spricht merkwürdig klingende Sätze. Man fragt sich: Was hat das mit Psychotherapie zu tun? - Oder ist das Ganze ein Streich mit der „Versteckten Kamera“? Nein, keineswegs. Die Rede ist von der „Energetischen Psychologie“, einer psychologischen Version der Akupunktur ohne Nadeln: Die Klienten stimmen sich gefühlsmäßig auf ein belastendes Thema ein, während Stresserleichterungspunkte mit den Fingerspitzen geklopft werden. Nach diesem ungewöhnlichen Vorgehen hat sich plötzlich etwas Wesentliches in der emotionalen Reaktion auf zuvor belastende Gedächtnisinhalte verändert. Die Veränderung vollzieht sich oft so schnell, dass das Gehirn Mühe hat, eine Erklärung zu finden, es nachzuvollziehen und zu glauben.

### Was ist Energetische Psychologie?

Seit Anfang der 80er hat sich in den USA unter der Bezeichnung „Energy Psychology“ ein Zweig der Psychologie etabliert, der sich mit der Wirkung von Energiesystemen auf Emotionen und Verhalten befasst - ein systemischer Ansatz, der Konzepte der Hypnotherapie und der angewandten Kinesiologie, sowie Interventionen, aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (Akupunktur/Akupressur) integriert.

In den 70er und 80er Jahren entwickelte der klinische Psychologe Dr. Roger Callahan die „Energetische Psychologie“. Und wie viele Entdeckungen ist auch diese einem Zufall zu verdanken: Eine Klientin, die er bereits seit längerem ohne nennenswerten Erfolg wegen ihrer starken Wasser-Phobie behandelt hatte, klagte während einer Sitzung über Magenbeschwerden. Da sich Dr. Callahan zu dieser Zeit gerade mit dem östlichen Meridiansystem beschäftigte, schlug er ihr vor, einen Endpunkt des Magenmeridians unter dem Auge mit der Fingerspitze zu beklopfen. Zu seiner (und der Patientin)

großen Überraschung verschwanden dadurch nicht nur die Magenschmerzen, sondern auch die Wasserphobie dauerhaft und vollständig. Angeregt durch diesen Erfolg entwickelte Callahan seine Methode weiter und nannte sie „Thought-Field-Therapy (TFT)“.

Die gesamte Energetische Psychologie, zu der neben TFT unter anderem auch das daraus von Gary Craig entwickelte EFT - in Deutschland mit leichten Modifikationen unter dem Namen MET bekannt - und andere Techniken gehören, verbindet die Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin mit denen westlicher Methoden. Daraus abgeleitet ist die Grundprämisse der Energetischen Psychologie, dass jedes negative Gefühl, gleichgültig ob emotional oder körperlich, seine Ursache in einer Unterbrechung des körperlichen Energieflusses hat - eine Art bioelektrischer Kurzschluss. Dieser Gedanke ist für viele Menschen neu - man geht im Allgemeinen davon aus, dass Gedanken und Gefühle sich direkt gegenseitig auslösen. Dagegen basiert die Ener-

getische Psychologie auf der Annahme, dass zwischen Gedanken und Gefühl eine Verarbeitung im energetischen System des Körpers geschaltet ist. Hier entscheidet sich, ob ein Gedanke oder eine akute Situation als Stress empfunden und als solcher im Körper gespeichert wird oder nicht.

Und genau an dieser Stelle setzen die Methoden der Energetischen Psychologie an. Durch das Klopfen auf bestimmte Punkte der Hauptmeridiane wird, ähnlich wie bei der Akupunktur, der Meridian stimuliert und der durch einen Gedanken ausgelöste „Kurzschluss“ behoben. Dadurch kommt es zu einer Entkoppelung

zwischen Gedanken und den bisher damit verbundenen automatischen negativen Gefühlen. Durch die Aktivierung und Nutzung unbewusster Bio-Energie-Felder ergeben sich oft schnell wirksame Selbstheilungsprozesse. Was die Energetische Psychologie von der Akupunktur unterscheidet, ist vor allem die Tatsache, dass keine Nadeln verwendet werden, man sich während des Beklopfens der Meridianpunkte auf ein Thema einstellt und damit eine Verbindung zu der Gesamtheit miteinander verknüpfter Gedanken, bioelektrischer Aktivität und Gefühlen herstellt. Dadurch kann man sehr genau arbeiten.

## Wurzeln

Die historischen Wurzeln der Energetischen Psychologie liegen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Applied Kinesiology (George Goodheart). Sie ist beeinflusst von kognitiv-behavioralen Methoden der Verhaltens-

therapie, der Psychoanalyse, der Hypnotherapie nach Milton Erickson, dem NLP und bioenergetischen Ansätzen. Sie steht zudem in der Tradition lösungsorientierter Kurzzeittherapieverfahren.

## Ein typischer Ablauf

Nach einer gezielten Anamnese wird der Klient gebeten, sich das Problem vor dem inneren Auge vorzustellen. Anschließend wird die Intensität und Belastung auf einer Skala eingeschätzt. Danach „beklopft/massiert“ der Klient selbständig

spezielle Meridian-Punkte, meist sogar eine genau definierte Abfolge von Punkten. Auch bestimmte Augenbewegungsmuster werden von ihm durchgeführt.

## Was sagt die Wissenschaft dazu?

In den USA ist die Effektivität der TFT inzwischen durch empirische Studien nachgewiesen worden (Callahan, 1987; Leonoff, 1995; Wade, 1990; Figley und Carbonell, 1995 und 1997). Speziell die Figley-Carbonell-Studie war eine systematische klinische Demonstrationsstudie, die an der Florida State University durchge-

führt wurde und die die Effektivität von TFT und einer Reihe anderer Ansätze bewertete, darunter die visuell-kinästhetische Dissoziationstechnik (V/KD) aus dem NLP, Eye-Movement Desensitization und Reprocessing (EMDR) und Traumatic Incident Reduction (TIR) in der Behandlung von PTSD-Symptomen. Die Studien

belegten, dass TFT in der Behandlung einer breiten Palette psychischer **Be-Anwendungsgebiete**

Natürlich ist die Energetische Psychologie keine Wundermethode. Sie hat genau solche Anwendungs- und Wirksamkeitsgrenzen, wie die anderen Methoden. Innerhalb dieser Grenzen zeigt sie jedoch bei richtiger Anwendung eine erstaunliche Wirksamkeit.

schwerden wirksam ist.

Die Energetische Psychologie kann auf stabile klinische Erfolge in einem breiten Spektrum von Symptomen verweisen. Sie ist u.a. sehr hilfreich bei der Behandlung von Ängsten, Lampenfieber, Panikattacken, Phobien, Depressionen sowie vielen Arten von Schmerzproblemen.

**Dipl.-Psych. Christian König**