

ein Heiler war, oder der Muskeltest wurde dazu benutzt, die wirklich wahren Wurzeln zur Genese der aktuellen Störung zu finden. Ganz nach dem Motto: »Jetzt testen wir mal, ob du nicht als Kind missbraucht worden bist.« Es war mir plötzlich peinlich, zu solch einer Gemeinschaft dazugehören zu sollen, und ich bemerkte eine innere Zerrissenheit. Einerseits hatten viele Klopfanwender, meine Workshopteilnehmer und ich Hunderte, ja Tausende von guten Erfahrungen mit der Anwendung der Energetischen Psychologie gemacht, andererseits fand ich vieles, was ich dort sah, suspekt und unseriös. Mein latent ungutes Gefühl bei der Anwendung des Muskeltests bestätigte sich, und mir war nun vollends klar, dass man den gesamten terminologischen und fragwürdigen inhaltlichen Ballast sowie die meisten Begriffe und Erklärungskonzepte der Energetischen Psychologie infrage stellen, ja über Bord werfen müsste, wenn man wollte, dass sich in Deutschland auch weite Kreise seriöser Psychotherapeuten mit den Klopftechniken beschäftigen können – und das wollte und will ich.

Bei all den aus fachlicher Sicht durchaus bedenklichen und fragwürdigen Beobachtungen, die man innerhalb der Klopfanwender-Community machen konnte und kann, wozu auch unreflektierte Heilsversprechen und esoterische Erklärungen zählen, kann jedoch nicht außer Acht gelassen werden, dass die Klopftechniken in der Anwendung tatsächlich häufig und problemlos funktionieren und ja vielleicht gerade deshalb manch einen dazu verleiten, die eigenen Grenzen und die Grenzen der Technik zu übersehen.

Während also das Klopfen in den ersten Jahren nach 2001 im psychotherapeutischen Feld erst langsam bekannt wurde, haben heute die meisten psychotherapeutisch arbeitenden Kollegen schon irgendetwas über *das Klopfen* gehört. Sei es von Kolleginnen, sei es auf Tagungen, in Supervisionsgruppen oder durchs Fernsehen oder durch eine der mittlerweile unzählig anmutenden Buchpublikationen. Oder vielleicht auch durch die zunehmende Erwähnung in den Printmedien, wie z. B. in der *Süddeutschen Zeitung* (Lutz 2009), die über das Phänomen *desk rage*, also Wutausbrüche im Büro, berichtete und die interviewte Expertin fragte, was sie denn im Falle von ungünstigen Emotionen im Büro empfehle. Sie empfahl jedem Mitarbeiter und jeder Führungskraft, ein paar gute Stressmanagementtechniken zu erlernen, und erwähnte dann anschließend ausschließlich eine Klopftechnik, nämlich EFT (Emotional Freedom Techniques). Auch im *Spiegel* (Großekathöfer u. Hacke 2009) ließ sich lesen, wie eine bekannte Sportlerin das Klopfen nutzt. Die deutsche Schwimmerin Britta Steffen erzählt in dem Interview, wie sie vor ihren Wettkämpfen mittels Selbstakzeptanzaffirmationen der Energetischen Psychologie und Klopfen vorhandene Ängste und Stress reduziert, so z. B. ihre Angst, dass der Schwimmanzug beim Sich-nach-vorne-Beugen auf dem Startblock reißen könnte. Sie beschreibt ihre Erfahrung wie folgt:

»Dann habe ich meine Handballen gegeneinandergeklopft und den Satz gesagt: ›Ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ich nackig auf dem Startblock stünde.« Ich habe das wie immer dreimal gemacht. Und plötzlich: Buff! Alle Nervosität war weg. Ich finde es krass, wie effektiv so eine einfache Übung ist.«

Mittlerweile fragen immer häufiger auch Klienten bei Therapeuten nach, ob sie denn auch mit dem Klopfen arbeiten würden, und mittlerweile hat sich viel verändert hinsichtlich der Integrationsmöglichkeit des Klopfens und der vermuteten Wirkhypothesen.

Die Aufgabe des vorliegenden Buches liegt darin, darzustellen, was das Klopfen eingebettet in der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie, also PEP, auszeichnet. Insgesamt kann man sagen, dass sich PEP gut in die Behandlung verschiedenster Probleme, Symptome, Erkrankungen und in die unterschiedlichsten Behandlungssettings integrieren lässt (siehe auch Bohne u. Ebersberger 2019). Prozessorientiertes Arbeiten in der Psychotherapie ist lange bekannt; ich habe den Versuch unternommen, die wirklich nützlichen und überzeugenden Wirkelemente der Energetischen Psychologie aus ihrem technischen und teils esoterischen Korsett zu befreien, um sie besser in andere Ansätze integrierbar und einer wissenschaftlichen Betrachtungsweise zugänglich zu machen. In der PEP werden die wirksamsten Interventionstools aus der Energetischen Psychologie genutzt und weiterentwickelt. Weniger gut integrierbare oder starre Tools wurden über Bord geworfen bzw. verändert und mit psychodynamischen, hypnotherapeutischen, verhaltenstherapeutischen und systemischen Tools verbunden, sodass nun eine für einige Kontexte und Anwender gut integrierbare Zusatztechnik bzw. für andere Kontexte und Anwender eine kompakte Methode zur Verfügung steht, die sich mühelos in alle bekannten Psychotherapiemethoden und Ansätze integrieren bzw. mit ihnen kombinieren lässt.

Die Leichtigkeit in der Anwendung und die oft erstaunlich schnelle Wirksamkeit der Klopftechniken und der PEP sollten nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch weiterhin ein profundes klinisches und diagnostisches Wissen der Anwender sinnvoll, nützlich und bei einigen Indikationen unabdingbar ist. So sollte man im Bereich der komplex traumatisierten Patienten und der Patientinnen mit dissoziativen Identitätsstörungen (DIS) auch weiterhin die bekannten und von den Traumagesellschaften vorgeschlagenen Behandlungsempfehlungen beachten. Auch empfiehlt es sich nicht, ohne Erfahrung mit dieser Klientel, sie mit PEP oder dem Klopfen allgemein zu behandeln. Wie sich PEP gut in die Behandlung von komplexen Traumafolgen integrieren lässt, hat Anke Nottelmann (2019) in *Synergien nutzen mit PEP* dargestellt.

In dem vorliegenden Buch soll die prozessorientierte Weiterentwicklung des Klopfens (PEP) beschrieben werden. Wie PEP dezidiert in die verschiedenen anderen Methoden integriert werden kann und welchen Nutzen und Zugewinn PEP dort hat, ist in *Synergien nutzen mit PEP* nachzulesen.

Die prozessorientierte Weiterentwicklung zeigt sich auch in ihrem Namen, denn auch dieser weist darauf hin, dass das Ganze lange Zeit im Fluss war. Zunächst stand PEP für *Prozessorientierte Energetische Psychologie*, hierbei war mir vor allem eine Abgrenzung zu den technik- und protokolllastigen Ansätzen wichtig. Da jedoch viele Anwender Schwierigkeiten mit den *energetischen* Implikationen hatten und haben und überdies wenig dafür spricht, dass es sich um rein energetische Wirkfaktoren handelt, die am Werke sind, hat sich eine eher wissenschaftlich orientierte, die Wechselwirkung

zwischen Psyche und Körper würdigende Terminologie angeboten, nämlich der Begriff des Embodiments (siehe auch Storch et al. 2006).

Embodiment verwendet man in der Psychologie (besonders der Sozialpsychologie und Klinischen Psychologie) zunehmend, um die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zu betonen. Nicht nur drücken sich psychische Zustände im Körper aus, und zwar nonverbal als Gestik, Mimik oder Körperhaltung, sondern es zeigen sich auch Wirkungen in umgekehrter Richtung: Körperzustände beeinflussen psychische Zustände. Beispielsweise haben Körperhaltungen, die aus irgendeinem Grund eingenommen werden, Auswirkungen auf die Kognition (z. B. Urteile, Einstellungen) und Emotionalität⁴, wie sie z. B. auch der amerikanische Psychologe Paul Ekman in vielen Studien beschrieben hat.⁵ Was mich noch dazu inspiriert hat, den Begriff »Embodiment« zu nutzen, ist ein Beitrag des Neurobiologen Gerald Hüther in dem Buch *Embodiment* (Storch et al. 2006). Hier beschreibt der Autor, wie wesentlich es aus neurobiologischer Sicht ist, den Körper bei emotionalen Veränderungsprozessen mit einzubeziehen. Dieses Wissen ist jedoch nicht neu. Schon Wilhelm Reich hat vor ca. 100 Jahren mit seiner Arbeit die Grundlagen für viele körperpsychotherapeutische Methoden gelegt. Die Klopftechniken nutzen augenscheinlich auch die Beeinflussung des Körpers, der Begriff »Körperpsychotherapie« würde jedoch die Klopftechniken nicht wirklich treffend beschreiben, da sich Körperpsychotherapien weit umfangreicher mit dem Körper beschäftigen und da das Klopfen ja nur *eine* Intervention ist. Deshalb lag es auf der Hand, einen neuen, noch unverbrauchten Begriff zu nutzen, um zu beschreiben, was in der PEP gemacht wird und wie man sich die Wirkungsweise erklärt. »Embodimentfokussierung« meint, dass der Fokus bei der Diagnostik, der Behandlung und bei der Ressourcenaktivierung eben zu einem großen Teil auf dem *körperlichen Netzwerk* liegt. Deshalb wurde PEP zur *Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie*, wobei mir bewusst ist, dass Embodiment in anderen Bereichen auch eine andere Bedeutung hat bzw. zur Erklärung anderer Phänomene genutzt wird. Dennoch beschreibt »Embodiment« auf eine klare Art, dass der Körper bei der Beeinflussung der emotionalen und kognitiven Zustände genutzt wird, und zwar in beide Richtungen. Stress und dysfunktionale Kognitionen werden in den Klopftechniken immer unter Stimulation des Körpers verändert. Durch die Diagnostik mittels Kognitions-Kongruenz-Test wird in der PEP u. a. auf somatische Marker, also Körperreaktionen, geachtet, und bei der Entwicklung positiver Affirmationen wird besonderer Wert darauf gelegt, dass die gefundenen Affirmationen sich kongruent (also auch körperlich stimmig) anfühlen und sie eine positive physiologische (also körperliche) Reaktion verursachen.

Der Name PEP wird von vielen Anwendern und Klienten zudem positiv konnotiert, da PEP nun eben auch *peppig* klingt. Menschliches Leid wiegt häufig schwer genug, so sollten doch zumindest die *Leidensveränderungsmaßnahmen* (also z. B. Psychotherapie) auch Freude machen dürfen, und auch Leichtigkeit, Zuversicht und wertschätzender Humor sollten ihren Raum haben. Für mich gilt deshalb – und dies auch aus eigener Klientenerfahrung:

»Man kann Leichtigkeit, Zuversicht und Humor gar nicht ernst genug nehmen.«

Da die Teilnehmer meiner Workshops immer wieder explizit erwähnen, dass ihnen die Leichtigkeit, die Zuversicht und der Humor (auch bei sogenannten schweren Themen) so guttäten, habe ich mich dazu entschlossen, auch diesen beiden Aspekten in diesem Buch Raum zu geben. Bei all jenen, die sich mehr Ernsthaftigkeit, Bedeutsamkeit und einen wissenschaftlicheren Stil wünschen, möchte ich mich schon hier entschuldigen.

Meine Absicht ist es nicht, der wissenschaftlichen Gemeinschaft mit diesem Buch ein in der Sprache der Wissenschaft abgefasstes, nüchternes und mit der für wissenschaftliche Publikationen gehörigen Zurückhaltung verfasstes Buch vorzulegen oder mit diesem Buch die skeptischsten Zeitgenossen zu überzeugen. Ich selbst bin Praktiker und will gar nicht verhehlen, dass ich nach wie vor fasziniert bin von dem, was ich an Erfahrungen mit der PEP in der psychotherapeutischen und der Coachingpraxis mache und was mir von mittlerweile mehr als 3500 Seminarteilnehmern und Kollegen berichtet wurde. Natürlich begrüße ich es sehr, dass sich mehr und mehr Kollegen auch an Hochschulen des Themas aus wissenschaftlicher Sicht annehmen. Dieses vorliegende Buch jedoch ist für Praktiker geschrieben und will aufzeigen, was sich hinter dieser zunächst ungewöhnlich anmutenden Methode PEP verbirgt und wie sie sich in verschiedenste Arbeitsweisen prozessorientiert integrieren bzw. damit kombinieren lässt.

Aus wissenssoziologischer Sicht gibt es aber noch ein paar Beobachtungen, die hier nicht unerwähnt bleiben sollen. Das Autorenteam um Geßner-van-Kersbergen, Aalberse und Andrade hatte 2012 ein sehr umfangreiches Buch zu den Klopftechniken (Aalberse u. Geßner-van-Kersbergen 2012) vorgelegt, in dem es auch diesen Autoren ein Anliegen ist, die positiven Erfahrungen der Klopftechniken vor allem neurobiologisch zu erklären. Andrade ist Arzt und Psychoneuroimmunologe und hat eine Fülle von spannenden Ergebnissen aus der Akupunkturforschung und eigenen Untersuchungen vorgelegt, die hier gar nicht im Einzelnen erwähnt werden können. Das Buch ist eine echte Bereicherung im Feld der Klopftechniken, und das Autorenteam hat einen Begriff geprägt, der Psychotherapiegeschichte schreiben könnte – sie sprechen von *bifokal-multisensorischen Aktivierungen/Stimulationen* bzw. *bifokal-multisensorischen Interventionsstrategien/-techniken (BMSI)*. Hiermit war zunächst ein neuer Begriff für bestimmte Klopftechniken eingeführt worden. Auch diese Terminologie lässt die energetischen Wirkhypothesen hinter sich und fokussiert auf neurobiologische Wirkmechanismen. Die Terminologie lässt sich aber auf alle Bottom-up-Techniken anwenden, die zunächst ein belastendes Thema aktivieren und dann gleichzeitig (also bifokal, unter Herstellung einer geteilten Aufmerksamkeit) multisensorische Stimuli wie z. B. Augenbewegungen, haptisch-taktile Stimuli wie Klopfen setzen, oder die mit Gerüchen, dem Geschmackssinn oder Geräuschen arbeiten.

Nachdem ich von diesem Begriff bifokal-multisensorische Interventionstechniken (BMSI) gelesen und einen sehr inspirierenden Austausch mit dem Hirn- und Haptikforscher Martin Grunwald in Leipzig hatte, hat sich in mir mehr und mehr die Idee verfestigt, einen Kongress zu diesem Thema anzuregen. Der Begriff bifokal-multisensorische Interventionsstrategien erschien mir als einender Hauptnenner für viele innovative Techniken wie Brainspotting, EMDR, EMI, hypnotherapeutische

Ansätze, Aufstellungsphänomene, sämtliche Klopftechniken und PEP. Der Begriff BMSI schien auch geeignet, zwischen den erwähnten Ansätzen mögliche Hürden und Ressentiments zu überwinden und sich hinsichtlich der Wirkhypothesen und praktischer Anwendungen gegenseitig zu inspirieren und voneinander zu lernen. Das hatte in mir den Wunsch geweckt, unterschiedliche Vertreter aus den verschiedenen Bereichen zusammenzubringen. Ich hatte ohnehin vor, mit der Carl Auer Akademie eine größere Veranstaltung zu PEP durchzuführen. Da ich von dem Thema so sehr angetan war, habe ich blitzschnell Gunther Schmidt und Bernhard Trenkle gefragt, ob sie auch Interesse an einem solchen Kongress hätten. Das sofortige große Interesse beider hat dazu geführt, dass wir eine Tagung mit dem Titel *Reden reicht nicht!* 2014 in der Heidelberger Stadthalle geplant haben, zu der wir neben Hirn- und Psychotherapieforschern Vertreter der verschiedenen bifokal-multisensorisch arbeitenden Techniken einladen wollten. Was dann hinsichtlich der Anmeldungen passierte, sprengte sämtliche Grenzen. Die Tagung war innerhalb von drei Wochen weit ein Jahr vor Beginn der Veranstaltung mit 1300 Plätzen ausgebucht. In den folgenden Tagen bekamen wir dann noch ca. 1000 weitere Anmeldungen, die eine so noch nie da gewesene Warteliste darstellten. Nach 2014 hat es dann noch zwei weitere (2016 und 2019) sehr erfolgreiche und ausgebuchte Tagungen mit dem Titel *Reden reicht nicht!?* gegeben. Wir haben da wohl mit dem Thema den Nerv der Zeit getroffen.

Ein wesentlicher Aspekt, der mir am Herzen liegt, ist neben der Entmystifizierung der Klopftechniken die Kombination von psychodynamischem, hypnotherapeutischem, systemischem und verhaltenstherapeutischem Wissen mit den bifokal-multisensorischen Aspekten der Klopftechniken. Hierzu zählt die für mich atemberaubende Entdeckung, dass eigentlich immer die gleichen ein bis fünf psychodynamisch-systemischen Gründe vorliegen, wenn BMSI-Techniken, aber auch Psychotherapie generell, nicht wirken. Diese Blockaden habe ich deshalb als die »Big-Five«-Lösungsblockaden (S. 62) bezeichnet. Sie haben mich wieder mit psychodynamischen Ansätzen versöhnt und auch dazu geführt, dass Kolleginnen und Kollegen mit psychodynamischem, tiefenpsychologischem und psychoanalytischem Hintergrund ein großes Interesse an PEP haben und PEP gut integrieren können. Auch der Kognitions-Kongruenz-Test (S. 80) hat sich als beeindruckendes diagnostisches Instrument für vor- und unbewusste Blockaden bewährt. Mit diesen Elementen und dem zu PEP gehörenden Selbstwerttraining weist PEP weit über den Status einer bifokal-multisensorischen Klopftechnik hinaus.

Nicht zuletzt ist es mir ein wichtiges Anliegen, auf die wesentliche Bedeutung der therapeutischen Beziehung und der inneren Haltung des Therapeuten einzugehen. Die innere Haltung, so hat es der Hypnotherapeut Jeffrey Zeig einmal bezeichnet, ist eine hoch wirksame Tranceinduktion, und unser innerer Zustand hat nicht erst seit der von Stephen Porges (2010) beschriebenen Polyvagal-Theorie einen direkten stresssteigernden oder stressmindernden Einfluss auf unser Gegenüber. Somit ist PEP gekennzeichnet von einer inneren Haltung, die bei aller Würdigung des Leids auf dem Fundament von Wertschätzung, Leichtigkeit, Zuversicht und Humor steht. Ohne solch eine humanistische Grundhaltung laufen die bifokal-multisensorischen Techniken