

Bohne, M.: Klopfen mit PEP, Prozessorientierte Energetische Psychologie in Therapie und Coaching, Heidelberg: Carl-Auer-Verlag 2010

Vor einigen Jahren hatte ich die Gelegenheit und besaß auch die Neugier, ein Seminar in der „Klopftechnik“ zu besuchen. Ich dachte, wenn es etwas hilft, sollte es auch bei einem manifesten Symptom, das mich nervte, Erfolg zeigen. Da es im Hotel stattfand und an der dortigen Rezeption auch die obligatorische Schale mit Äpfeln zur Selbstbedienung stand, wählte ich meine Apfelallergie aus, die mir schon viele Jahre den Genuss dieser von mir an sich geliebten Früchte verleidete. Dann kamen zwei Tage Klopftechnik, bei der man bestimmte Körperpunkte mit dem Finger klopft und sich dabei unterschiedliche Kognitionen wachruft und damit verbindet. Michael Bohne hat nun zur „Prozessorientierten Energetischen Psychologie (PEP)“ ein interessantes Buch zu verschiedenen Anwendungen veröffentlicht. Darin wird auch die Vorgehensweise dieser Methode beschrieben. Bevor geklopft wird, beginnt die Arbeit mit so genannten Ressourcen oder positiven Selbstbeschreibungen, um ein gutes Fundament zu bauen. Während der eigentlichen Klopfphase wird dann immer wieder ein Satz, der die Beschwerde enthält, wiederholt, nachdem dieser vorher auf einer Skala zwischen 0 und 10 bezüglich seiner Ausprägung eingeschätzt wurde.

In meinem Workshop klopfte man sich in der Regel selbst, wurde aber auch von anderen geklopft. In Bohnes Ansatz ist eher vom Selbstklopfen die Rede, weil das auch vom Klienten selbst umsetzbar ist und Selbstwirksamkeitserfahrung vermittelt.

An dem ersten Tag, der immer wieder Einheiten mit dem Klopfen des eigenen Themas beinhaltete, erlebte ich überzeugende erfolgreiche Klopfbehandlungen von anderen Gruppenteilnehmern durch den Leiter vor der Gruppe mit. Nun kam der Abend des ersten Tages, ich zur Rezeption, und siehe da, der dort angebotene Apfel löste in meinem Mund keine Symptome mehr aus, wie es vorher der Fall war. Und das ist auch bis heute so geblieben. Seitdem bin ich überzeugt, dass an der gesamten Methode etwas dran sein muss. Als wissenschaftlich ausgebildeter und orientierter Mensch, blieb ich dennoch skeptisch, was einzelne Aspekte, etwa die Theorie der Meridiane anbelangt.

An diesem Punkt setzt nun der Autor mit seinem jetzt dritten Buch zu der von ihm PEP genannten energetischen Methode an. Er entschuldigt sich zu Beginn fast für Positionen, die mit den energetischen Verfahren verbunden sind. Michael Bohne ist seiner präferierten Methode selbst der größte Zweifler. Er beschreibt seine persönliche Auseinandersetzung mit der Methode und

konstatiert, dass sich einzelne Elemente der Methode nicht wirklich halten lassen. Der Nachweis des kinesiologicalischen Muskeltests sei für psychologische Phänomene nicht gelungen. Ebenso sei der Nachweis von Meridianen und ihre Bedeutung nicht wirklich vorhanden (S. 78). Dazu wird die GERAC (German Acupuncture-Untersuchung) als Beleg herangezogen. Das häufig verwendete theoretische Gerüst, die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), wird kritisch beleuchtet. Für Bohne sind diese Hintergründe allerdings nicht unbedingt nötig, um die Methode nutzbringend anzuwenden. Er diskutiert vielfache Wirkungshypothesen. Beispielsweise gibt es durch Forschungsergebnisse zum Tastsinn sehr gute Wirkungsideen. Hier wird das Vorgehen entsprechend des Klopfens als motorisch-sensorisches Aktivierungsmuster angesehen. Klopfen oder PEP wird als Ergänzungsmethode gesehen – neben der Psychotherapie, die wesentlich durch Beziehungsarbeit gekennzeichnet ist.

Der Autor hat Ideen entwickelt, die Methode auch theoretisch zu retten. So erklärt er nicht funktionierende Behandlungen mit dem Vorhandensein so genannter Big-Five-Lösungsblockaden (z.B. Eigene Vorwürfe, Vorwürfe gegenüber anderen, Erwartungshaltung, Regression, „dysfunktionale“ Loyalitäten). Als therapeutische Deutungsmodelle werden alle Schulen – von der klassischen Psychoanalyse über C.G. Jung, den hypnosystemische Ansatz bis hin zu verhaltenstherapeutischen Konzepten – diskutiert. Und was nicht fehlen darf: die hirnephysiologischen Beiträge, die heute für nahezu jedes Verfahren die Bestätigung liefern sollen. Das energetische und den Körper adressierende Verfahren des PEP wird durch kognitive Selbstakzeptanzübungen ergänzt, die beispielsweise in Formulierungen mündet wie: „Auch wenn ich ..., liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“ (sog. Selbstakzeptanzaffirmationen) oder „Verdünnungsvarianten“ davon, die nicht die weitgehende Selbstakzeptanz enthalten. Denn eine solche Formulierung ist vielen Menschen bei speziellen, für sie einschränkend erlebten Mustern nicht möglich. „Verdünnung“ bedeutet, die Formulierung zunächst einmal abzuschwächen und die Möglichkeit zur Selbstakzeptanz oder gegebenenfalls eine Außensicht an diesem Punkt in Betracht zu ziehen. Das Beispiel verdeutlicht, wie kreativ sich Bohne in bester Erickson'scher Tradition darum bemüht, klientengerecht gute Lösungen in Richtung positiver Entwicklungen zu gestalten.

Nach Bohnes Grundsatzartikel folgen einzelne Artikel verschiedener Autoren zur Anwendung der PEP-Methode in der Traumatherapie, bei Ängsten, in der Psychosomatik und im Coaching. Coaching ist auf den ersten Blick eine deutlich auf Sprache beruhende Methode. Die meisten Anwendungen fokussieren auf kognitive Prozesse. Schaut man allerdings ein wenig

gründlicher, was da zwischen den Personen passiert, so ist man schnell auch bei anderen Dimensionen, der Beziehung, den Emotionen und auch der körperlichen Ebene, weil die alle auch zum Menschlichen und Zwischenmenschlichen gehören. Die energetische Psychologie kommt dezidiert von der körperlichen Seite her: Es geht darum, wie bestimmte Ereignisse im Körper ihren Niederschlag gefunden haben. Die auf der Klopftechnik beruhenden Methoden setzen immer wieder auf die körperliche Integration oder die Auflösung auch körperlich geankerter Muster.

Speziell zur Anwendung im Coaching bietet das Buch drei Beiträge. Im ersten von Roswitha M. Geschwandtner geht es um den Aufbau einer unternehmerischen Strategie und Identität und den Aufbau einer soliden Selbstständigkeit bei einer Frau in der PR-Branche. Hier wird sehr schön das Zusammenwirken von PEP mit anderen Tools wie der SWOT-Analyse und dem Reiss-Profil gezeigt. Das zweite Coaching-Beispiel (Autorin: Karin Schwenk) beschreibt Coaching mit Arbeitssuchenden in einem Programm der Wiedereinfädung von Menschen in den Arbeitsmarkt. Im Wesentlichen geht es auch hier darum, die PEP-Methode als Selbsthilfetooll bei emotionalen Blockaden oder zur Mobilisierung innerer Energien zu nutzen. In der dritten Anwendung von Coaching beschreibt Markus Bauer PEP im Sport-Coaching.

Insgesamt bietet das Buch einen gut reflektierten Grundsatzartikel und ebenfalls interessante Praxisberichte, wie mit energetischen Methoden zu arbeiten ist. Etwas geraffter hätte das Buch zu Beginn schon sein können. Viele Argumente werden häufig wiederholt.