

KANN ICH MEINEN STRESS WEGKLOPFEN?

Wenn wir den speziellen Punkt unter dem Schlüsselbein gefunden haben, reiben wir die Stelle im Kreis und beginnen dann mit dem Klopfen. Immer dabei: unser Satz der Selbstakzeptanz – und wir spüren, wie das eben noch empfundene Gefühl von Stress und Selbstvorwürfen sich langsam verflüchtigt. Was wir da machen? Na, die PEP-basierte Klopfakupressur! Was das ist, wie sie funktioniert und was sie bewirken kann, erklärt Dr. Michael Bohne

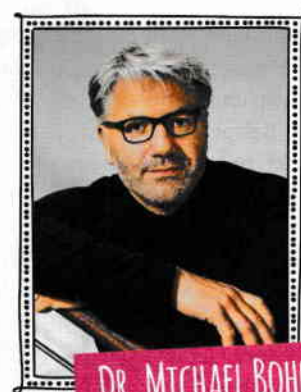
Herr Dr. Bohne, was ist PEP – könnten Sie den Begriff und das, was dahintersteckt, bitte erklären?

PEP ist eine Art psychotherapeutischer Brühwürfel. Es ist eine Methode, in der ich die überzeugendsten Aspekte, Ideen, Strategien und Interventionen, die mir im Laufe meiner Berufstätigkeit als Arzt, Coach, Psychotherapeut und Psychiater begegnet sind, zusammengebracht habe. Daraus ist so eine Art „Best of der Psychotherapie“ für mich und meine Arbeit geworden. PEP ist zum einen eine Klopftechnik, mit der man sehr gut und ziemlich schnell belastende Emotionen wie Ängste, Scham, Peinlichkeit, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Ärger und

Wut verändern kann. PEP besteht aber aus weit mehr als dem Klopfen. Es gibt Tools, mit denen man hartnäckige, auch unbewusste Lösungsblockaden aufspüren und überwinden kann. Das Kernstück von PEP besteht aus einem Selbstwerttraining. Die Abkürzung „PEP“ steht übrigens für Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie.

Bei welchen Beschwerden setzt man PEP noch ein?

PEP eignet sich zur Behandlung von Ängsten, posttraumatischen Belastungsstörungen und Depressionen ebenso, wie zur Überwindung negativer und störender Gefühle ganz allgemein. Auch in der Schmerzbehandlung von chronischen Schmerzpatienten und in der



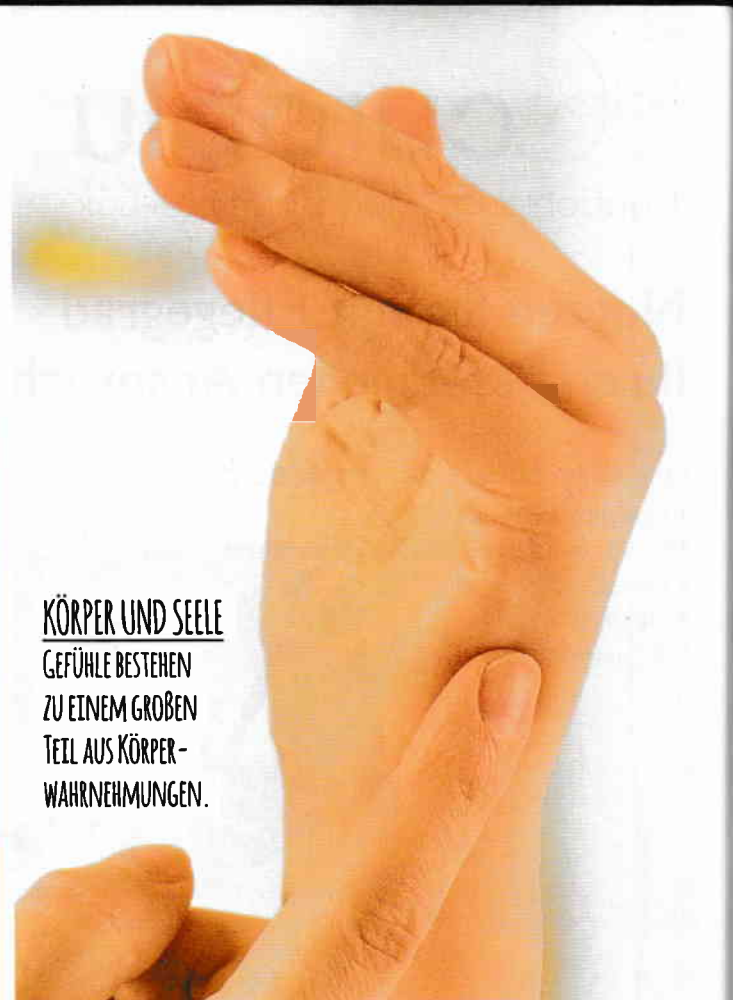
DR. MICHAEL BOHNE

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist außerdem Buchautor und einer der bedeutendsten Vertreter der Klopftechniken im deutschsprachigen Raum und hat diese entmystifiziert und prozessorientiert weiterentwickelt



ERGÄNZEND UND HILFREICH

PEP ist eine die Selbstwirksamkeit aktivierende Zusatz-technik, die sich gut in die allgemeine Psychotherapie, ins Coaching, in die Stressmedizin, in die psychosomatische Grundversorgung und in die Traumatherapie integrieren lässt.



KÖRPER UND SEELE
GEFÜHLE BESTEHEN ZU EINEM GROßEN TEIL AUS KÖRPER-WAHRNEHMUNGEN.



SUMMEN UND ZÄHLEN

Auch das gehört zu PEP dazu. Es geht darum, viele gleichzeitige Reize ins Gehirn zu senden, um so neue Verknüpfungen zwischen den Hirn-arealen zu schaffen.



SPÜREN UND BENENNEN

Mit PEP lassen sich parafunktionale Emotionen vergleichsweise leicht und schnell und trotzdem anhaltend verändern.

Suchtmedizin machen wir gerade sehr interessante und beeindruckende Beobachtungen. Die Überwindung von Selbstwertproblemen stellt in der PEP ein Kernstück dar.

PEP wird also unter anderem gegen Stress und zur Stärkung des Selbstwertgefühls angewandt. Was genau passiert da in unserem Körper und in unserer Psyche, wenn wir klopfen?

Die Erfahrung der Selbstwirksamkeit steigert unser Wohlbefinden, Dopamin, eines der sogenannten Glückshormone, wird ausgeschüttet. Durch die Berührung der Haut außerdem Oxytocin, ein Bindungshormon, welches auch unsere Beziehung zu uns selbst verbessert. Außerdem gibt es Hinweise aus der Akupunkturforschung, dass durch die Hautstimulation Serotonin freigesetzt wird, aber auch Endorphine und Endocannabinoide.

Bei PEP klopfe ich ja nicht „nur“ – ich spreche auch Glaubenssätze, die unterstützen. Können Sie den Zusammenhang bitte erklären – warum spielt Sprache ebenfalls eine wichtige Rolle?

Geklopft wird, um die im Zwischenhirn, also im limbischen System organisierten Emotionen zu beeinflussen. Die selbstwertstärkenden Affirmationen, also die positive Bejahung, nutzt man, um unsere kognitive Programmierung zum Guten und Gesunden hin zu transformieren. Dies geschieht im präfrontalen Kortex, also unserem Vorderhirn. Wenn wir zum Beispiel unseren Selbstakzeptanzpunkt reiben (*Anm. d. Red.: der einzige Punkt, der gerieben statt geklopft wird*), der sich auf der linken Seite kurz unterhalb unseres Schlüsselbeins befindet, können wir den Satz wiederholen: „Auch wenn ich – und hier benenne ich das belastende Gefühl – liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!“ Ich könnte zum Beispiel sagen, wenn es zutrifft: „Auch wenn ich Neid verspüre, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!“

Was sind die „Big Five“-Lösungsblockaden?

Ich habe die Beobachtung gemacht, dass bei uns Menschen eigentlich immer die

PEP IST EINE TECHNIK ZUM
EMOTIONALEN
SELBSTMANAGEMENT.
VIELE MENSCHEN
KLOPFEN BEI
ÄNGSTEN, PANIKATTACKEN
UND STRESS DIE
BEJAHENDE
SELBSTBESTÄTIGUNG

gleichen Lösungsblockaden vorhanden sind. Diese habe ich dann als Big-Five-Lösungsblockaden beschrieben. Dabei handelt es sich um:

1. Selbstvorwürfe
2. Vorwürfe anderen gegenüber
3. Erwartungshaltungen an andere
4. Altersregression (inneres Schrumpfen)
5. Parafunktionale Loyalitäten

Die Big-Five-Lösungsblockaden sind ungünstige Beziehungsmuster, also Muster, die keine nützliche Funktion mehr haben. Es handelt sich um psychodynamisch und systemisch wirksame und vor allem um unbewusste Blockaden.

Bei der Altersregression werden kindliche oder zumindest jüngere Ich-Zustände aktiviert, was dazu führt, dass weniger Zugriff auf die erwachsenen Kompetenzen vorhanden ist. Unter Parafunktionalen Loyalitäten versteht man, dass wir auf unbewusste Art mit anderen Personen im Leiden so verbunden sind, dass wir es uns nicht erlauben, ein für uns positives Ziel zu erreichen, weil wir meinen, dadurch die Loyalität gegenüber den anderen zu verletzen.

Kann ich PEP in meinen Alltag einbauen – wenn ja, wie?

PEP ist ja auch eine Technik zum emotionalen Selbstmanagement. Viele Menschen klopfen bei Ängsten, Panikattacken und Stress, beziehungsweise praktizieren in aufregenden oder verunsichernden Situationen die bejahende Selbstbestätigung.

Inwiefern haben Sie die Erfahrung gemacht, dass sich Patienten komisch vorkamen, die das erste Mal mit PEP in Berührung kamen, als sie sich selber abklopften?

Diese Berührungsängste kann man Patienten nehmen. Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, die neurobiologischen Grundlagen von zum Beispiel Ängsten zu erklären und dann auszuführen, welches unsere Wirkhypothesen des Klopfens sind. Ich erkläre auch, dass es aus neurobiologischen Gründen unabdingbar erscheint, bei körperlich empfundenen Problemen, wie Ängsten, den Körper in die Veränderungsmaßnahme mit einzubeziehen. Der Hirnforscher Gerald Hüther hat einmal geschrieben: „Jede Fachperson, die Menschen berät, therapiert oder erforscht, ohne den Körper mit einzubeziehen, sollte eine Erklärung für dieses Manko abgeben müssen.“

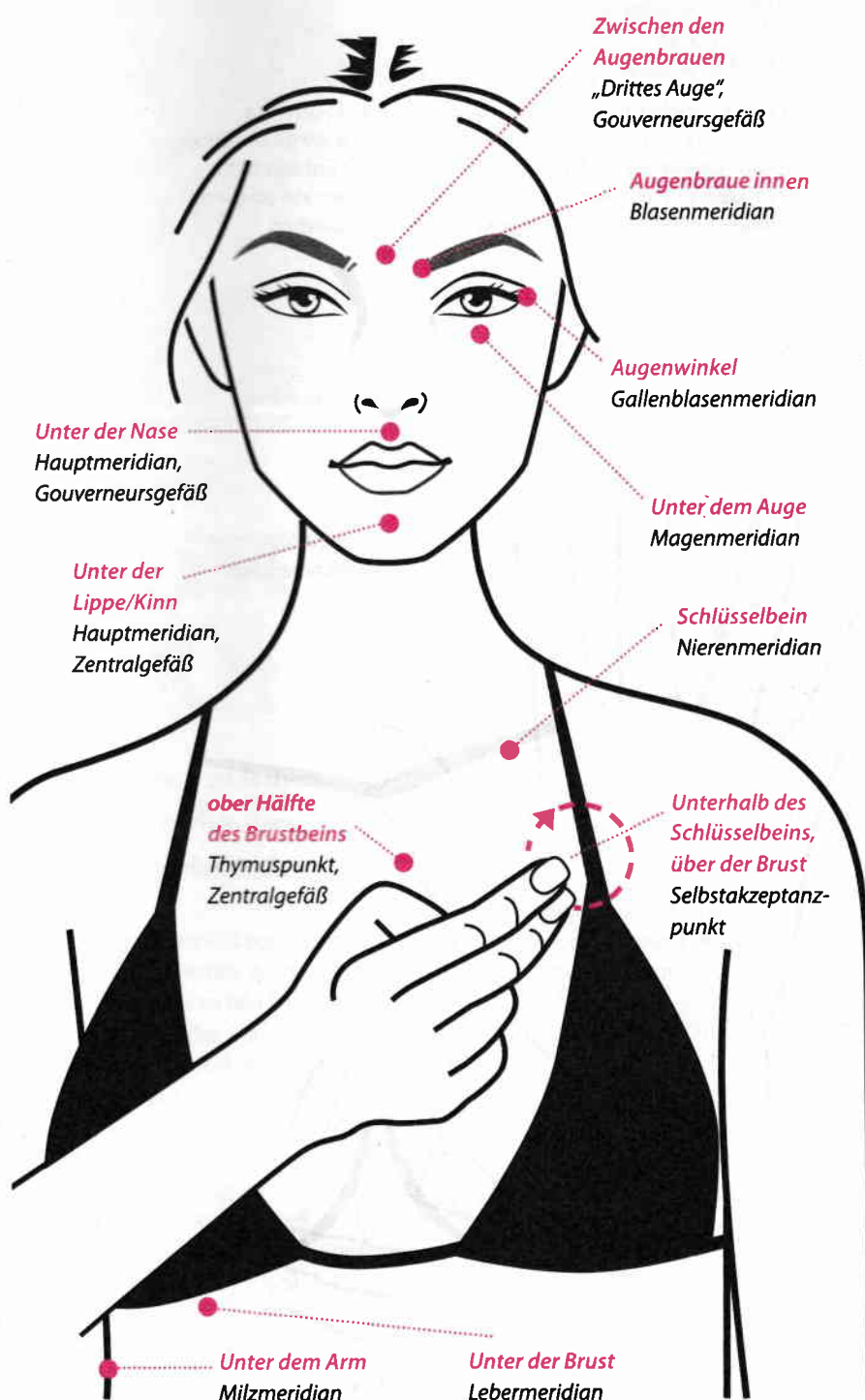
Es gibt auch Beobachtungen, dass der Fötus im Mutterleib sich bereits etwa ab der 15. Schwangerschaftswoche im Gesicht und am Kopf selbst berührt. Früher dachte man, dies sei Zufall. Heute weiß man, dass der Fötus dies umso häufiger tut, je gestresster die Mutter ist. Hier findet also Stressreduktion durch Selbstberührung statt. Warum sollten wir etwas, das uns schon als Fötus gutgetan hat, als erwachsener Mensch nicht auch tun?

Welche sind eventuelle Vorurteile, die Sie bezüglich PEP gern entkräften möchten?

PEP ist weit mehr als nur eine Klopftechnik. Ich bin Initiator und Mitveranstalter einer psychotherapeutischen Tagung, die den Namen trägt „Reden reicht nicht“, auf der Tagung haben wir alle möglichen Methoden eingeladen, die auch über den Körper wirken. Sie wird 2019 das dritte Mal stattfinden, diesmal in Bremen. Aber man könnte den Tagungstitel auch weiterspinnen in Richtung „Klopfen reicht nicht“, denn es gibt viele Situationen, da ist das Klopfen einfach nicht die richtige Intervention. PEP ist eine Kombination verschiedener Ansätze, zu denen psychodynamische, hypno-systemische, transgenerationale und verhaltenstherapeu-

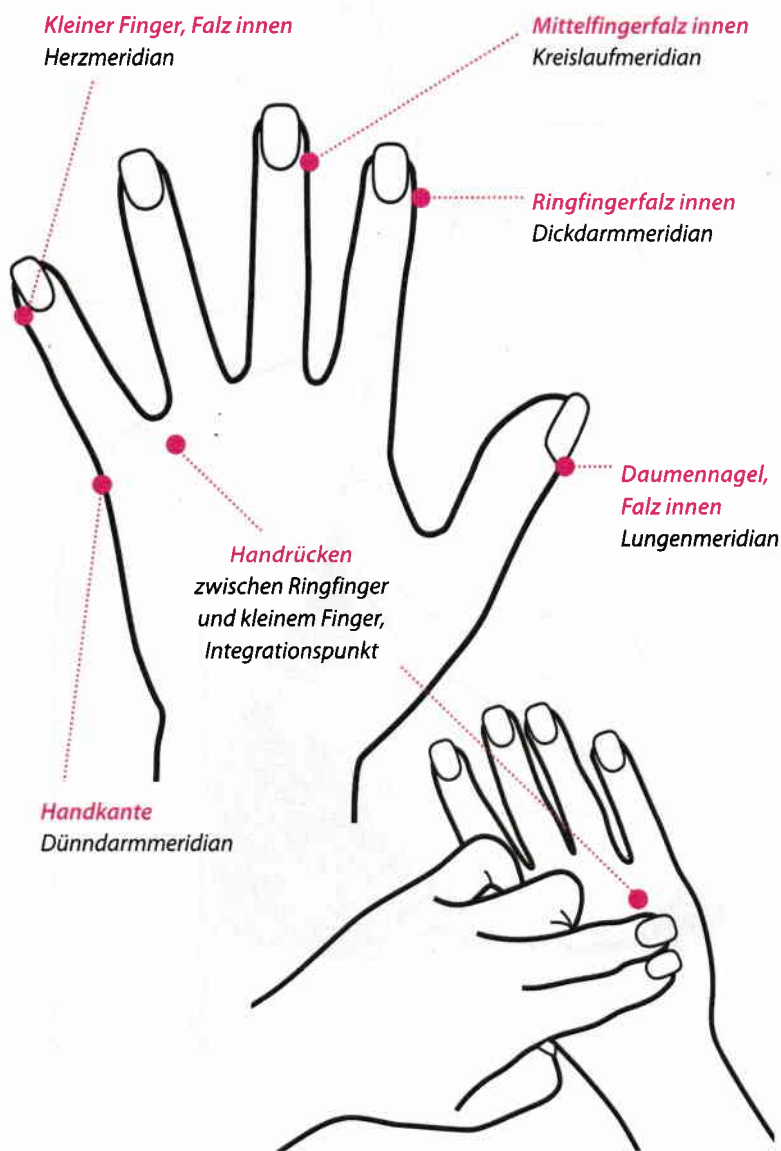
SO KLOPFEN SIE RICHTIG: KOPF & OBERKÖRPER

Zunächst ergründen wir das Thema, welches uns belastet und wir verändern möchten und formulieren einen dazu passenden Satz der Selbstbestätigung, bzw. -akzeptanz: „Auch wenn ich – und hier benennen wir das belastende Gefühl –, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“ Dann schätzen wir auf einer Skala zwischen 0 und 10 ein, wie groß sich die Belastung anfühlt. Bevor wir mit dem Klopfen beginnen, machen wir eine kurze Übung, damit unsere Hirnhälften besser kooperieren: wir setzen uns und legen die Füße über Kreuz. Wir strecken beide Arme aus, kreuzen sie ebenfalls und legen in der Position die Handflächen aufeinander, verschränken die Finger ineinander (so wie beim Beten) und drehen die ineinandergesetzten Hände mit einer Halbkreis-Bewegung nach unten und hoch zu unserem Kinn. Wir lösen die Haltung und beginnen mit dem Selbstbestätigungspunkt, den wir als einzigen nach außen reiben anstatt ihn zu klopfen. Während wir das tun, sprechen wir unseren Selbstbestätigungs-Satz einmal laut aus. Dann klopfen wir die einzelnen Punkte in immer derselben Reihenfolge ab, beginnend mit den Händen, dann der Kopf, dann der Oberkörper. Dabei immer ans Thema denken. Wenn einer der Punkte schmerzt oder sich unangenehm anfühlt, dann lassen wir diesen Punkt aus. Zum Schluss eine kurze Pause machen und nachfühlen. Dann wieder den Handrücken klopfen, die Augen schließen und öffnen, die Augen scharf nach rechts unten und links unten, dann rollen, erst rechts herum 360 Grad schauen, dann links herum, eine Melodie summen, von 7 rückwärts zählen, wieder summen, dabei immer weiter den Handrücken klopfen. Dann pausieren wir und fühlen nach, ob sich etwas verändert hat, wenn wir an das Thema denken – wie hoch ist die Belastung jetzt? Gegebenenfalls von vorne beginnen.



SO KLOPFEN SIE RICHTIG: AN DEN HÄNDEN

Es ist ausreichend, die Punkte in einem Umkreis von etwa fünf Zentimetern zu treffen. Wir können die rechte oder die linke Körperseite klopfen. Haben wir beim Klopfen einen Punkt entdeckt, der sich besonders gut anfühlt, so als wenn dort besonders viel passiert, dann können wir auch länger bei dem Punkt bleiben.



tische Aspekte, Annahmen, Interventionen und Strategien gehören. Und trotz vergleichsweise schnellen Wirkeffekten, die man beobachten kann, scheint es sich, wenn man sich die Verläufe der Klienten anschaut, um eine tiefgreifende Veränderungsmaßnahme zu handeln.

Muss ich zum Beispiel in meine Angst emotional erst einsteigen, um sie wegzuklopfen?

Man kann eine Angst nur dann verändern, wenn sie gerade neuronal aktiviert ist. Wenn man sie gerade verdrängt hat oder man sie aus anderen Gründen gar nicht spürt, würde das Klopfen vermutlich keinen Effekt haben. Also erst Angst aktivieren und dann klopfen.

Welche Art von Problem muss man nach Ihrer Erfahrung am längsten mit PEP bearbeiten?

Also, aus meiner Sicht dauern die Themen, Probleme und Symptome lange, die im Zusammenhang mit dem Belohnungssystem stehen. Also alle Süchte und alle Symptome, die für irgendeinen Persönlichkeitsanteil einen positiven Aspekt beinhalten. Dies können auch die Vermeidungsreaktionen sein, die man sich durch Angstvermeidung antrainiert hat. Aber auch das Phänomen „Symptom als letzter Zeuge, dass mir etwas Schlimmes, Belastendes oder Schweres widerfahren ist“, ist eine der wichtigsten Entdeckungen, die ich in der Behandlung von Menschen mit schwerwiegenden Erlebnissen in der Vergangenheit machen konnte. ☐

Buchtipps



Michael Bohne:
„Bitte klopfen!“
Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe,
Carl-Auer Verlag,
71 S., 9,00 €



Michael Bohne:
„Klopfen mit PEP“
Carl-Auer Verlag,
308 S., 29,95 €