

Klopfen für jeden

Auf Emotionen kann man Einfluss nehmen, nur nicht über den Verstand - ein Interview mit Michael Bohne

Text: Winfried Kretschmer, aus: http://www.changex.de/Article/interview_bohne_klopfen/

Auf Emotionen haben wir keinen Einfluss. Ändern können wir sie nur über unser Verhalten und unsere Glaubenssätze. Das war akzeptierte Lehrmeinung in der Psychologie. Bis das Klopfen kam. Eine einfache Selbsthilfemethode stellt nicht nur erkenntnistheoretische Glaubenssätze auf den Kopf, sondern öffnet den Weg hin zu einer Demokratisierung von Psychotherapie. Sagt ein Arzt und Coach, der das Verfahren aus der esoterischen Ecke holen will.

Klopfen ist eine einfache Selbsthilfemethode, bei der man Akupunkturpunkte stimuliert, um Ängste und Blockierungen zu lösen. Ganz ernst genommen hat man das vielfach nicht. Klopfen wurde belächelt, in die esoterische Ecke geschoben oder mit den Energiefluss-Hypothesen der Traditionellen Chinesischen Medizin erklärt. Michael Bohne bietet nicht nur eine plausible Erklärung für die frappierenden Erfolge der Methode an, sondern sieht eine kleine Revolution in zweierlei Hinsicht: Zum einen ist es möglich, direkt auf Emotionen Einfluss zu nehmen. Zum anderen bietet Klopfen einen Ansatz zur Demokratisierung von Psychotherapie.

Michael Bohne, Dr. med., ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist renommierter Ausbilder in Energetischer Psychologie und gefragter Referent auf psychotherapeutischen Tagungen und Kongressen. Als Auftritts-Coach trainiert er Fernseh- und Radiomoderatoren, Musiker und Sänger. Er ist Autor zahlreicher Veröffentlichungen zu den Themen Energetische Psychologie und Auftrittsoptimierung.

WK: *Herr Bohne, ganz offen gestanden: Eben habe ich Klopfen noch für eine etwas esoterische Angelegenheit gehalten. So was wie Wünsche ans Universum schicken ...*

MB: *Es ist nicht ganz verkehrt, dass man das in einer esoterischen Ecke abgelegt gesehen hat. In der wissenschaftlichen Psychotherapie kommen Innovationen eher von den Rändern. Alle Innovationen der letzten Jahre entstanden meines Wissens nicht im Zentrum der Universitäten, sondern kamen von Praktikern, die ausseruniversitär geforscht haben. Da in der wissenschaftlichen Psychotherapie eine sehr konservative Haltung vorherrscht, muss Neues sich an den Rändern entwickeln. So auch beim Klopfen, das zum Teil wirklich eigenartige Blüten hervorgebracht hat, was sicherlich auch an einigen Protagonisten liegt, die das verbreitet haben. Im Ursprung aber ist das eine sehr, sehr seriöse und innovative Angelegenheit.*

WK: *Was steckt dahinter?*

MB: *Die Methode kommt ursprünglich von George Goodheart, ein Arzt, der die sogenannte Applied Kinesiology begründet hat. Er hat beobachtet, dass man den im Körper steckenden Stress und traumatischen Stress durch Klopfen von Akupunkturpunkten beeinflussen kann. Dann haben John Diamond und Roger Callahan das Potenzial für ihre Praxis erkannt. Damals hat man die energetischen Wirkhypothesen als allein gültig angesehen. Man dachte, dass jegliche dysfunktionale Emotion ihre Ursache allein in einer Dysbalance der Energieströme innerhalb eines Meridians habe. Durch Klopfen auf diese Akupunkturpunkte komme dann der Energiefluss wieder in Gang und das Symptom kann sich auflösen.*

WK: *Das war eine Anleihe bei der Traditionellen Chinesischen Medizin?*

MB: Ja. So kam das auch nach Deutschland. Ich habe die Methode an der Jahrtausendwende kennengelernt und war erst mal erstaunt, wie wirksam das war und welches Potenzial drin steckt. Für mich hat es sich dann zu einem eher prozessorientierten Ansatz weiterentwickelt, wo es mehr wieder um psychodynamische und systemische Wirkkomponenten und um neurobiologische und psychotherapeutische Erklärungsmodelle geht. Ich glaube überhaupt nicht mehr an irgendeine Meridianhypothese.

WK: Konkret gibt es bestimmte Akupunkturpunkte, auf die man klopft?

MB: Wichtig ist, dass ich in einem Zustand bin, wo die Angst oder eine andere dysfunktionale Emotion aktiviert ist. Wenn ich in dem Moment, wo diese Emotion neuronal repräsentiert wird, wo ich sie also wirklich fühle, auf Akupunkturpunkte klopfe und dazu summe, zähle, Augenbewegungen mache, selbstakzeptierende Affirmationen spreche, immer wieder Rechts-Links-Stimulationen am Körper vornehme, dann führt das der Beobachtung nach zu einer Auflösung dieser dysfunktionalen Emotionen. Und zwar ziemlich zügig sogar.

WK: Muss man sich das vorstellen wie Münchhausen, sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen?

MB: Ich finde, da ist was dran an dem Bild. Aus meiner Sicht ist das eine Form der Demokratisierung von Psychotherapie. Klopfen hat wirklich ein grosses Selbsthilfepotenzial. Man könnte auch sagen, es ist eine Aktivierung von Autopoiese oder von Selbstorganisation. Für mich ist dieses Klopfen im Grunde eine Perturbationstechnik, also eine Verstörungstechnik: Man steckt drin in seiner Angst und beginnt dann plötzlich sein Gehirn überzustrapazieren, indem man klopft, summt, zählt, Augenbewegungen macht. Die Angst aufrechtzuerhalten ist gar nicht so einfach - das ist eine hochkomplexe neuronale Leistung. Und damit wird es schwierig fürs Gehirn. Was dann passiert, ist allerdings wirklich interessant: Das Gehirn lässt die Angst sausen und hört nicht etwa auf zu klopfen - das ist wirklich spannend!

Gerade bei isolierten Phobien und posttraumatischem Stress beobachten wir eine wirklich beeindruckende Veränderung. Nicht immer - es gibt Indikationen, wo es nicht funktioniert oder sehr lange dauert, bei Süchten zum Beispiel oder bei dysfunktionalen Gewohnheiten. Aber das ist auch klar: Wenn jemand Substanzen konsumiert hat, um sein Belohnungssystem damit zu stimulieren, dann ist das im Gehirn ganz anders verankert. Die Zigarette oder der Wein ist dann bestens und auf positive Weise mit einem Belohnungsreiz verknüpft - und dass man den nicht so leicht löschen kann wie einen Angstreiz, der von vornherein unangenehm ist, ist ja nachvollziehbar.

WK: Steht dahinter die Erkenntnis, dass wir unseren Gefühlen nicht auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind? Dass wir etwas machen können - aber eben nicht unmittelbar, indem der Verstand ansagt: Du darfst jetzt keine Angst mehr haben?

MB: Das ist ja das Blöde mit der Angst. Wenn Angst da ist, dann ist das limbische System aktiviert. Die Grosshirnrinde, wo unser gesunder Menschenverstand sitzt und wo die schlaunen Sprüche herkommen. "Du musst keine Angst haben" hat in diesem Moment keinen Zugriff. Deswegen machen wir samt und sonders die Erfahrung, dass es gar nichts bringt, wenn wir bei Ängsten mit der Ratio rangehen, mit dem Verstehen oder dem Sichklarmachen. Das ist ja auch logisch, denn die Angst sitzt ja im Säugetierhirn, also einem viel, viel älteren Hirnareal. Das Klopfen aber ist überhaupt nichts Intellektuelles; das sind rein neuronale Stimuli. Ich klopfe auf dem Körper herum, stimulare bestimmte Sinneskanäle, und auf einmal gibt es eine Veränderung. Wenn sich die nach ein paar Durchgängen nicht einstellt, dann muss ich allerdings sehr wohl auf die präfrontale Ebene gehen und schauen, welche Einstellungen, Werte, Beziehungsmuster und Glaubenssätze hier vorhanden sind, die verhindern, dass der Stress sich auflöst.

WK: Klopfen öffnet eine Art Hintertürchen, durch das man Zugang zum limbischen System bekommt?

MB: Ja. Genau genommen ist es ein direkter, unmittelbarer Weg als der Umweg über die Grosshirnrinde. Im Grunde steckt da ein Stück Revolution drin, weil die Psychotherapie bislang davon ausgegangen ist, dass man Emotionen nicht direkt ändern kann. Sondern nur über das Verhalten oder über Glaubenssätze. Hier sehen wir tatsächlich etwas anderes.

WK: Sie verwenden im Buch das schöne Bild vom Körper als Bühne der Gefühle. Wenn man auf dieser Bühne mitspielt, dann kann man eingreifen?

MB: Ja, das Zitat von Damasio. Die Frage ist: Wo merke ich eigentlich meine Emotionen? Das ist die Körperreaktion: Beklemmung im Magen, Zittern, die Atmung ist eng. Daran kann ich Angst entschlüsseln. Rein kognitiv oder allein vom Kopf her kann ich sie nicht entschlüsseln. Ich brauche die Reaktion des Körpers. Beim Klopfen greife ich nun diese Angst dort an, wo sie sich zeigt: auf der Bühne des Körpers. Indem ich afferente Reize setze, die vom Körper ins Gehirn gehen, verändere ich dieses Muster, und es kommt zu einer Neuorganisation. Das Spannende ist, dass es spontane kognitive Umstrukturierungen gibt. Dass wir auf einmal sagen: "So gefährlich ist es ja gar nicht!" Oder: "Es ist ja schon lange her." Oder: "Warum mache ich das eigentlich?" Auf einmal zeigen sich andere Bedeutungszuschreibungen - obwohl wir, und das ist erkenntnistheoretisch atemberaubend, systemisch gesehen keinen Perspektivwechsel eingenommen und analytisch gesehen keine Deutung vorgenommen haben. Wir haben nur gesagt: "Denk an dein Problem und klopfe!"

WK: Man beeinflusst das Gehirn als selbstreferenzielles System?

MB: In der Psychotherapie gehen wir immer von der Grosshirnrinde her an die Veränderung. Der Perspektivwechsel ist ein Grosshirnakt. Die Deutung ist ein Grosshirnakt. Das Verstehen ist ein Grosshirnakt. Das Einordnen, das Benennen, das Versprachlichen sind Grosshirnakte. Was aber die Patienten zu uns führt, das sind ganz oft Emotionen. Sie sagen, ich habe Angst, ich habe Depressionen, ich habe Hoffnungslosigkeit, ich habe Hilflosigkeit - all das sind Emotionszustände oder Affekte. Wir aber steigen auf der Grosshirnrinde ein. Das ist nach wie vor wichtig, diese Methoden muss man parat haben. Aber das Klopfen ist eine kleine Zusatztechnik. Die hat es zwar in sich, aber es bleibt eine Zusatztechnik.

WK: Wo geht die Entwicklung hin? Klopfen ist eine sehr einfache Methode, die man überall anwenden kann. Aber könnte man sich auch vorstellen, dass irgendwann Stimulationsmaschinen zum Einsatz kommen?

MB: Etwas Ähnliches passiert in der Psychiatrie gerade mit elektromagnetischer Stimulation der Hirnwellen. Aber die Verstärkung von dysfunktionalen Emotionen mittels Klopfen funktioniert gut und man ist unabhängig von irgendwelchen Maschinen. Das ist ja das Gute! Ein Problem, das das Klopfen im Moment noch hat, ist eher, dass viele noch denken, das habe etwas mit Esoterik zu tun. Und dass es zu profan erscheint, was man da macht - es sieht ja fast putzig aus, wenn jemand auf sich herumklopft. Nicht zuletzt ist die Selbstberührung des Körpers in der Öffentlichkeit auch ein bisschen schambesetzt, deswegen schmunzelt man auch darüber.

Also, wo geht die Entwicklung des Klopfens hin? Einmal geht sie weg von der Kinesiologie mit den Muskeltests, und das ist auch richtig so, weil da ein enormes Gefahrenpotenzial drinsteckt. Und weil die Prozesstransparenz nicht mehr gewährleistet ist, die wir in Therapie und Coaching gewährleisten wollen. Mit Muskeltests Glaubenssätze oder Emotionen zu testen halte ich für nicht richtig.

Man läuft Gefahr, dass das manipulativ benutzt wird beziehungsweise unbewusste Elemente des Untersuchers sich in den Prozess schieben. Auch halte ich die energetischen Erklärungsmodelle der Klopftechniken, die meines Wissens von allen Klopfschulen bemüht werden, für obsolet.

Bei meinen Fortbildungen in Prozess- und Embodimentfokussierter Psychologie, also der entmystifizierten Klopf- und Selbstwirksamkeitstechnik, nehmen die Anmeldezahlen rapide zu, sowohl die von Psychotherapeuten als auch die von Coachs. Die Leute sehen, dass das eine hilfreiche Zusatztechnik ist, die sie einfach anwenden können. Da, glaube ich, war mein Ansatz, dieses Klopfen zu entmystifizieren und zu säkularisieren und es auf gesunde, psychotherapeutische und neurobiologische Beine zu stellen, für viele die Erlaubnis, sich jetzt endlich damit beschäftigen zu können. Denn dass es irgendwie funktioniert, hatte sich ja bereits herumgesprochen. Skeptisch war man nur den grossen Heilsversprechungen gegenüber, man könne damit alles behandeln. Experten wissen natürlich, dass das nicht sein kann. Aber Ängste, posttraumatischen Stress und dysfunktionale Selbstbeziehungsmuster kann man sehr wohl damit angehen. Natürlich gibt es nach wie vor Indikationen, wo man nichts oder nur sehr mühsam etwas verändern kann.

WK: *Sie fasziniert dieser demokratische Ansatz?*

MB: *Ja. Klopfen hat wirklich ein grosses Selbsthilfepotenzial. Wie gesagt, kann man es als eine Form der Demokratisierung von Psychotherapie ansehen. Ich kenne keine andere Methode oder Technik, die es geschafft hat, sich unabhängig vom Therapeuten oder Coach zu einem bedeutsamen Anwendertool zu entwickeln. Es gibt tolle Ansätze zur Selbsthypnose, aber schauen Sie mal, wie viele Bücher zur Selbsthypnose es gibt. Ich kenne eines oder zwei. Oder NLP - es gibt meines Wissens kaum NLP-Selbsthilfebücher. Und bei anderen Methoden wird gewarnt, das nicht alleine zu machen, weil es zu gefährlich ist. Schliesslich gibt es die Selbsthilfeliteratur, die aber wieder einsichtsorientiert, verstandesorientiert daherkommt.*

Zum Klopfen aber gibt es allein auf dem deutschen Markt Dutzende, international vielleicht sogar Hunderte von Büchern. Der Buchhandel ist begeistert, andauernd kommen neue Klopfbücher heraus - und die würden nicht gekauft werden, wenn das keinen Sinn macht für die Leute.

WK: *Wenn auf Ihrem Buchcover eine Türklingel abgebildet ist und darüber steht der Titel "Bitte klopfen", dann stellt sich die Frage nach der Bedeutung von Humor.*

MB: *Humor und Leichtigkeit spielen in meinem Ansatz eine riesengrosse Rolle. Mir ist irgendwann klar geworden, dass das eine ganz wichtige Wirkkomponente ist, die ich dann auch konzeptualisiert habe. Es gibt andere Klopfansätze, wo das überhaupt nicht enthalten ist und wo alle ganz bedeutsam gucken. Aber Humor und Leichtigkeit haben eine grosse Wirkung und sollten unbedingt mit dabei sein. Das Leben ist ernst genug.*