



Antje Brunnabend ist
diplomierte Psychologin und
unsere Redaktionsexpertin für
das allzu Menschliche

Ganz schön beklopft

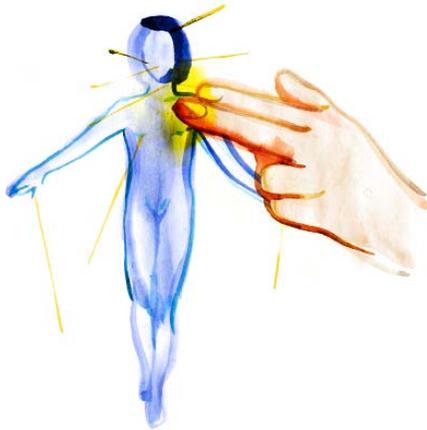
Reden allein reicht nicht – eine einst als esoterisch verpönte Methode zieht jetzt offenbar auch in Deutschland immer mehr Psychotherapeuten in ihren Bann

„**DIE VERHALTENSTHERAPEUTEN** lernen jetzt alle das Klopfen“, erzählt mir eine ehemalige Studienkollegin. „Hat-test du uns das nicht schon vor zehn Jahren empfohlen?“

Hatte ich, ja. Durch eine Freundin war ich darauf gestoßen. Sie hatte Jahrzehnte davor eines Abends ihren damaligen Freund tot aufgefunden, er hatte sich erhängt. Das traumatische Erlebnis hatte sie zwar einigermaßen überwunden. Doch wann immer sie im „Tatort“ eine ähnliche Szene sah, war das Grauen plötzlich wieder da. Und nun war sie bei einer Ärztin gewesen, die mit den Fingerspitzen auf ihr herumgeklopft hatte – eine neue Behandlungsmethode aus Amerika. „Jetzt ist alles gut“, sagte meine Freundin. „Es ist kaum zu glauben. Du musst dich um diese Methode kümmern.“

„Ja“, sagte ich und gähnte. In-geheim dachte ich: Jede Woche wird eine neue Sau durchs Dorf getrieben. Aber weil sie einfach nicht locker ließ, probierte ich es aus.

Und tatsächlich: Es funktionierte. Ob Allergien, Rückenschmerzen, Lampenfieber, Flugangst – das Klopfen schien gegen alles mögliche zu helfen. Doch Ärzte oder Psychologen, denen ich von der merkwürdigen neuen Technik erzählte, winkten ab – was sie ins-geheim dachten, konnte ich mir denken. Einmal geriet ich mit einer Psychologin in Streit. „Wir haben doch erprobte Verfahren wie die kognitive Verhaltenstherapie“, sagte sie. „Wozu brauchen wir diesen esoterischen Quatsch?“



Die Methode erscheint in der Tat beklopft. Sie geht zurück auf den amerikanischen Psychologen und Verhaltenstherapeuten Roger Callahan. 1980 hatte er über Monate vergeblich versucht, eine Frau von ihrer extremen Angst vor Wasser zu befreien. Als sie eines Tages über Magenschmerzen klagte, bat Callahan sie spontan, auf einen Punkt unter dem Auge zu klopfen, der gemäß der chinesischen Medizin auf dem „Magenmeridian“ liegt. Minuten später rief sie erstaunt: „Es ist weg!“ Die Schmerzen waren verschwunden – und ebenso die Angst vor Wasser.

NACH DIESER ERFAHRUNG entwickelte Callahan ein Verfahren, zu dem neben dem Klopfen von Akupunkturpunkten auch Augenbewegungen, Summen und Zählen gehörte, und bildete zahlreiche Leute darin aus. Am bekanntesten wurde Gary Craig, der das Prozedere ver-

einfachte und EFT nannte: „Emotional Freedom Techniques“ – weil das Klopfen emotionale Freiheit ermögliche. Seither hat sich EFT weltweit verbreitet. Doch auch wenn inzwischen Studien die Wirksamkeit untermauern, blieb das Gros der Fachleute bislang skeptisch.

Offenbar ändert sich das nun: Auf der Heidelberger Tagung „Reden reicht nicht?!“ waren Hunderte von Profis beim einträchtigen Klopfen zu sehen.

Großen Anteil daran hat der Psychiater Michael Bohne, der von sich behauptet, die Methode „aus der Esoterik-Ecke geholt“ und „entmystifiziert“ zu haben. Zumindest hat er ihr einen neuen, wissenschaftlich klingenden Namen verpasst: „Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie“, kurz: „PEP“. Die Vorstellung, das Verfahren wirke, weil das Klopfen irgendwie das Energiesystem des Körpers harmonisiere, lehnt der Schulmediziner ab. Stattdessen favorisiert er andere Erklärungsmodelle: Die „bifokal-multisensorische Interventionsstrategie“, durch die die Aufmerksamkeit auf verschiedene Sinnesreize gerichtet ist, könnte neuronale Netzwerke im Gehirn verstören und damit problematische Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster verändern.

Vielleicht wird es eines Tages eine wissenschaftliche Erklärung für die Wirkung geben. Bis dahin bleibt die Technik gewöhnungsbedürftig. Wenn er sich selbst beim Klopfen zusehe, sagt Bohne, „frage ich mich schon: Wozu haben mir meine Eltern eigentlich so eine lange Ausbildung finanziert?“ ✨