

# Die energetische Psychologie als Grundlage zur Bewältigung von Angst und Lampenfieber im Musikeralltag

BENJAMIN BAAR

Germersheimer Platz 2

13583 Berlin

**Hochschule Lausitz**

– Als Diplomarbeit vorgelegt –

Matrikel-Nr.: 272212

Studiengang: Musikpädagogik

Hauptfach: E-Gitarre

Beifach: Klassikgitarre

1. Betreuer: Prof. Dr. Ulrich Paetzold

2. Betreuer: Dr. phil. Bernhard Reichenbach

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1 Einführung</b>	<b>7</b>
1.1 Ausgangssituation . . . . .	7
1.2 Energetische Psychologie (EP) . . . . .	11
1.3 Die Ursprünge der EP . . . . .	11
1.4 Paradigmen . . . . .	20
<b>2 Selbstbehandlung bei Angst, Stress und Lampenfieber</b>	<b>23</b>
2.1 Wirkhypothesen . . . . .	23
2.2 Forschung . . . . .	27
2.3 Prozessorientierte Embodimentfokussierte Psychologie (PEP) . . . . .	37
2.4 Prana-Selbstbehandlung . . . . .	58
<b>3 Zusammenfassung</b>	<b>65</b>
3.1 Kritische Schlussbetrachtung . . . . .	65
3.2 Fazit . . . . .	68
<b>Eidestaatliche Erklärung</b>	<b>74</b>

# Abbildungsverzeichnis

1.1	Yerkes-Dodson-Gesetz (Textergänzungen Michael Bohne) [3] . . . . .	8
1.2	Die doppelte Ampel mit Flow-Gerade und Flow-Punkten [21] . . . . .	10
1.3	Der optimale Auftritt [3] . . . . .	10
1.4	Feinstoffliche Körper und ihre Auras [4] . . . . .	13
1.5	Hauptchakras und Akupunktur-Meridiane [4] . . . . .	14
1.6	Der Sitz der elf Hauptchakras und des zwölften Chakras [4] . . . . .	15
2.1	Kirlianfotografie [32] . . . . .	29
2.2	Auftrittsvariablen [3] . . . . .	41
2.3	Überkreuzübung oder Überenergie-Korrektur [3] . . . . .	45
2.4	Fingerberührübung [3] . . . . .	46
2.5	Wunder Punkt oder Selbstakzeptanzpunkt [29] . . . . .	47
2.6	Lage der Klopfpunkte und Zugehörigkeit zum Meridian [11] . . . . .	50
2.7	Zwischenentspannung[2] . . . . .	51
2.8	Abschlussentspannung[3] . . . . .	52
2.9	Aktivierungspunkte [2] . . . . .	54
2.10	Erhöhung des Energieniveaus [5] . . . . .	59
2.11	Fersensitz[31] . . . . .	60
2.12	Lotussitz [30] . . . . .	60
2.13	Bauchaumung [5] . . . . .	61

# Abkürzungsverzeichnis

- AK** Applied Kinesiology, S. 16  
– dt. angewendete Kinesiologie
- CK** Clinical Kinesiology, S. 17  
– dt. klinische Kinesiologie
- DB** Diaphragmatic Breathing  
– dt. Bauchatmung
- Edu-K** Educational Kinesiology, S. 18  
– dt. pädagogische Kinesiologie
- EDxTM** Energy Diagnostic and Treatment Methods  
– dt. Energiediagnose und Behandlungsmethoden
- EFT** Emotional Freedom Techniques, S. 33<sup>21</sup>  
– dt. Techniken für die emotionale Freiheit
- EP** Energetische Psychologie, S. 11
- N.E.T.** Neuro-Emotional Technique, S. 19  
– dt. neurologisch emotionale Techniken
- PKP** Professional Kinesiology Practitioner, S. 18  
– dt. professionell kinesiologische Anwender
- SUD** Subjectiv Units of Distress  
– dt. subjektive Stresseinschätzung auf einer Skala von 0 (= keine Belastung)  
bis 10 (= extreme Belastung)
- TAI** Test Anxiety Inventory  
– dt. Test des Angstinventars, türkische Variante der Stressbewertung
- TAT** Tapas Acupressure Technique, S. 35<sup>24</sup>  
– dt. Tapas Akupressur-Techniken
- TCM** Traditionell Chinesische Medizin



---

**TFH** Touch for Health, S. 17

– dt. Anfassen zum Heilen

**TFT** Thought Field Therapie, S. 19

– dt. Gedankenfeldtherapie

**WHO** World Health Organisation

– dt. Weltgesundheitsorganisation

**WP** Wunder Punkt, Abb. 2.5, S. 47

– lymphatischer Reflexpunkt auf der linken Seite zwischen dem Schlüsselbein und der Brust

# Vorwort

Als ich in jungen Jahren mit dem Musizieren begonnen habe, trat gerade in den Anfängen gelegentlich Lampenfieber bei mir auf. Die Körperreaktionen waren schwitzig zitterige Hände und verstärktes Herzklopfen. Diese Erscheinung schwand mit den Jahren und der Erfahrung, so dass ich, wenn überhaupt, eine für mich gesunde und leistungssteigernde Form des Lampenfiebers entwickelte. Im Studium bin ich dann mit neuen Erfahrungen konfrontiert worden. Anfangs entstand die Angst der Sache nicht genügen zu können. Diese wiederum hatte Auswirkung auf mein Überverhalten zu Hause, welches alles andere als entspannt war. Durch die damit verbunden gedämpfte Aufnahmebereitschaft war mir klar, die entsprechend gesteckten Teilziele nicht erreichen zu können. Aus der anhaltenden Ängstlichkeit entstand zusätzlich Stress, woraus sich später eine Art Angst-, Stressspirale entwickelte, die den Nährboden für sich selbst lieferte und stetig anwuchs. Die Ängste ließen negatives Lampenfieber wieder zum Vorschein kommen, welches sich am Ende dieser Spirale in einer neuen Form entfaltete. Gleichgültigkeit stellte sich ein, gegenüber meiner Leistungserwartungen, und die seitens der Hochschule. Diese Erfahrungen brachten unter anderem mein Interesse auf das hier dokumentierte Thema.

Gerade im Arbeitsalltag von Musikern sind Angst, Stress und Lampenfieber weit verbreitet, wie auch bei freizeittreibenden Musikern. Die Ursprünge können vielfältig sein und sich zudem auch gegenseitig beeinflussen. Unter anderem kann die Angst entstehen durch ein kritisches Publikum, die starke Konkurrenz, ein negatives Selbstbild, das Wissen nur diesen einmaligen Moment zu haben, um die Fähigkeiten unter Beweis stellen zu können, eine traumatische Erfahrung, die angenommene oder faktisch fehlende Anerkennung, Probleme mit dem Lehrer oder eventuell erwarteten Perfektionismus. Es gibt bestimmt Fälle, bei denen eine professionelle psychotherapeutische Behandlung vorteilhaft oder auch notwendig ist. Mit meiner Arbeit möchte ich allerdings Methoden zur Selbstanwendung aus dem Bereich der energetischen Psychologie finden. Da die Energetische Psychologie (EP) ihre Wurzeln in jahrtausend Jahre alter Hypothesen verschiedenster Kulturen hat, welche alle von einem subtilen Energiesystem um und im menschlichen Körper ausgehen, sollen hier auch die Wirkhypothesen und empirisch wissenschaftlichen Untersuchungen erörtert werden.

# 1 Einführung

## 1.1 Ausgangssituation

### Angst

Der Begriff stammt von dem indogermanischen *anghu*, was beengend bedeutet. Die Entwicklung ging dann hin zum althochdeutschen *angustus*, das wiederum verwandt ist mit dem lateinischen *angustus* bzw. *angustina* und für Enge, Beengung oder Bedrängnis steht.

Bei der Angst handelt es sich um ein Grundgefühl, welches auftritt, wenn man sich in einer bedrohlich empfundenen Situation befindet, die ausgelöst werden kann bei der Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes. Als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert sich dann diese Gefühlserscheinung. Die ursprüngliche Funktion liegt dabei in einem Sinne schärfenden Schutzmechanismus, der ein angemessenes Handeln einleiten soll. Dabei stellt sich der Körper mit diversen notwendigen physischen Reaktionen ein, um optimal für die Flucht oder den Kampf vorbereitet zu sein.

### Stress

*Stress* steht im englischen für Druck oder Anspannung und im lateinischen, kommend von *stringere*, für anspannen.

Dieser wird im Allgemeinen durch spezifisch äußere Reize (Stressoren) hervorgerufen. Psychische und physische Reaktionen stellen sich ein, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, sowie die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

Beim Menschen versteht man unter Stress die Beanspruchung durch innere und äußere Reize oder Belastungen, wie auch deren Größe und Zeiträume. Ist der Stress positiv wird er als *Eustress* bezeichnet, der den Körper zwar beansprucht, dabei aber die Aufmerksamkeit erhöht und die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers fördert, ohne ihm dabei zu schaden. Negativer Stress wird auch als *Distress* oder *Dysstress* bezeichnet. Als solcher wird er empfunden, wenn er häufig oder dauerhaft auftritt, körperlich bzw. psychisch nicht kompensiert werden kann und deshalb als unangenehm,

bedrohlich oder überfordernd gewertet wird.

## Lampenfieber

Im Allgemeinen ist Lampenfieber die Anspannung, Nervosität und der Stress vor einem öffentlichen Auftritt, einer Prüfung oder einer gefährlichen Aufgabe. Es hängt eng mit der Angst zusammen und kann in zwei Formen auftreten, wie einerseits das negative Lampenfieber, das sich in Auftrittsangst, Podiumsangst, Unterspannung oder Langerweile äußert und somit leistungsmindernd wirkt oder andererseits das positive Lampenfieber, das sich als Eustress leistungssteigernd bemerkbar macht.

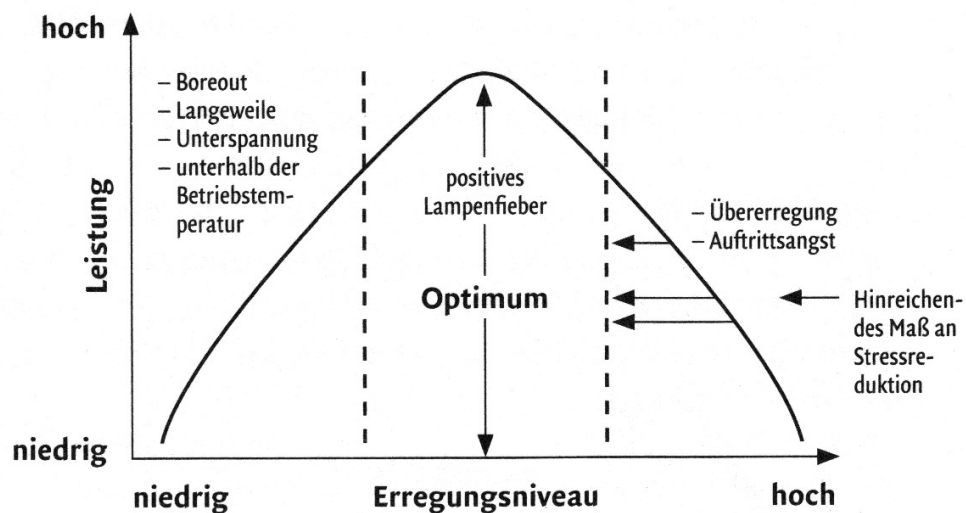


Abbildung 1.1: Yerkes-Dodson-Gesetz (Textergänzungen Michael Bohne) [3]

Nach Helmut Möller (1999) entstehen folgende kognitiven und physiologischen Auswirkungen durch die zwei Formen des Lampenfiebers:

	<b>positives Lampenfieber</b>	<b>Auftrittsängste</b>
<b>Denken</b>	positive Selbsteinschätzung, Leistungsanstieg	negative Selbsteinschätzung, Leistungsabfall
<b>Verhalten</b>	Fehlervermeidung durch verstärkte Aktivität und Wachheit	Blockaden, Lähmungen bis hin zur Anforderungsvermeidung
<b>Motorik</b>	sensomotorische Verbesserung	sensomotorische Verschlechterung
<b>Wahrnehmung</b>	Leistungssteigerung, verstärkte Konzentration	kognitive und psychische Leistungsver schlechterung

Die körperlichen Stresssymptome wirken sich in Bezug auf Musiker unterschiedlichst aus. Das Austrocknen des Mundes, das erschwerte Schlucken und die verkürzte Atemspanne bringt Blasinstrumentalisten oder Sängern mehr Nachteile, als anderen Instrumentengruppen. Ein veränderter Mundansatz erschwert den Bläsern noch zusätzlich den Auftritt. Feuchte Hände können den sicheren Zugriff zum Instrument bei Instrumentalisten behindern. Noch problematischer ist bei vielen Künstlern die Beeinträchtigung der Muskulatur und Sensorik, da die Qualität des Vortrages erheblich von der Kontrollfähigkeit der Feinmotorik abhängt. Beim Spielen ohne Noten können Musiker durch Blackouts auch schnell in der Struktur eines kompliziert aufgebauten Musikstückes verloren gehen.

Lampenfieber kann sich, bei wiederholtem Auftreten von deutlich körperlichen Symptomen, zu einer sozialen Phobie entwickeln. Der Missbrauch von Alkohol, Beruhigungsmitteln, Betablockern oder anderer Drogen ist keine Seltenheit, um der Angst zu entgehen. Dabei spielt das Milieu, ob beispielsweise im Rock, Jazz oder der Klassik, keine Rolle. Diese haben allerdings nur einen kurzfristigen tatsächlichen Nutzen, können abhängig machen und verfestigen die Phobie, da die Betroffenen nicht mehr versuchen sich aus eigener Kraft zu helfen.

## Das Flow-Gefühl

Das Flow<sup>1</sup>-Konzept nach Mihaly Csikszentmihalyi ist im Zusammenhang mit sportlichen Aktivitäten entstanden. Dieser Zustand, den wir erreichen wollen, ist gekennzeichnet durch das optimale Verhältnis von Anforderung und Fähigkeiten. Sind die Anforderungen zu hoch, dann kommt es erst zur Aufregung, zunehmend zur Sorge bis hin zur Angst und im ungünstigsten Fall zur Gleichgültigkeit, auch als Apathie<sup>2</sup> bezeichnet. Wenn die Apathie über einen längeren Zeitraum anhält, kann es zu Frustration und Aggression führen. Dauerhaft ist es nicht möglich im Flow-Zustand zu bleiben, jedoch sollten wir darauf bedacht sein stetig die Fähigkeiten mit den Anforderungen in Einklang zu bringen. Wie in Abbildung 1.2 zu sehen, ergibt sich aus den Flow-Punkten eine Flow-Gerade, aus der ersichtlich wird, dass man auf jeder Fähigkeitsstufe in Kombination mit der entsprechenden Anforderungsstufe in den Flow kommen kann. Somit ist auch ein *negativer Flow* möglich.

---

<sup>1</sup>Flow: dt. der Strom, das Fließen, die Bewegung

<sup>2</sup>Apathie: (Medizin) Teilnahmslosigkeit, mangelnde Erregbarkeit und Unempfindlichkeit gegenüber äußeren Reizen

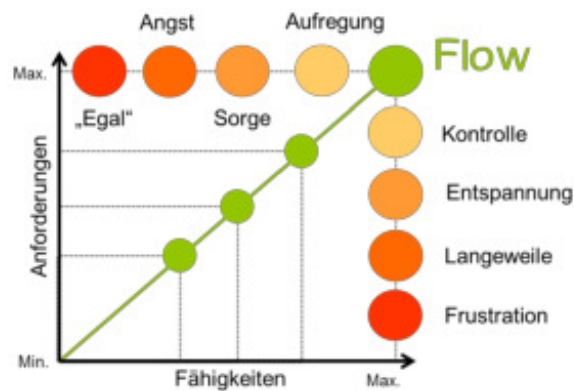


Abbildung 1.2: Die doppelte Ampel mit Flow-Gerade und Flow-Punkten [21]

Für einen positiven Auftritt sind folgende Voraussetzungen vonnöten:

- eine Zielvereinbarung muss vorhanden sein
- für den Erfolg ist eine kontinuierliche und unmittelbare Reflexion und optional das Feedback anderer nach dem Flow-Erlebnis wichtig
- unsere Fähigkeiten müssen den Herausforderungen gewachsen sein
- das Gefühl der Selbstentscheidung über den Erfolg muss vorhanden sein
- höchste Konzentration ist gefordert

Aus der Sicht der Kognition sind drei Bereiche, die sich gegenseitig bereichern können, in folgendes Dreieck zusammenfassbar:



Abbildung 1.3: Der optimale Auftritt [3]

«Flow bezeichnet einen Zustand des Glücksgefühls, in den Menschen geraten, wenn sie gänzlich in einer Beschäftigung *«aufgehen»*. Entgegen ersten Erwartungen erreichen wir diesen Zustand nahezu euphorischer Stimmung meistens nicht beim Nichtstun oder im Urlaub, sondern wenn wir uns intensiv der Arbeit oder einer schwierigen Aufgabe widmen.» [3]

## 1.2 Energetische Psychologie (EP)

Unter dem Begriff Energetik als solchen versteht man die Umwandlung von Energie. In dem hier geschilderten Zusammenhang ist das subtile Lebensenergiesystem des menschlichen Körpers, das immer in Wechselwirkung mit dem physischen Körper steht und ihn aufrecht und gesund erhält, gemeint. Diese Lebensenergie, die den physischen Leib umgibt und durchdringt wird *Prana*, *Qi* oder *Ch'i* genannt, im Griechischen *pneuma*, im Polynesischen *mana* und im Hebräischen *ruah*, das bedeutet Atem des Lebens. Dieser bioplasmatische Körper ist der Annahme nach durchzogen mit feinen Bioplasmakanälen oder Meridianen<sup>3</sup>, durch die Qi oder bioplasmatische Materie fließen und sich im ganzen Körper verteilen, ihn nähren und beleben kann. Die moderne westliche Wissenschaft versucht heute dieses Wissen zu nutzen, um eigene Methoden unter Einbeziehung des Körpers und des Meridiansystems zur Veränderung von dysfunktionalen Emotionen und einschränkenden Glaubenssätzen zu entwickeln und diese mit empirischen Studien zu belegen.

## 1.3 Die Ursprünge der EP

Als Ursprung der EP wird heute meistens die *Traditionell Chinesische Medizin (TCM)* genannt. Ein Unbekannter aus China hätte vor ca. 5000 Jahren das Energiesystem vom Menschen sowie deren Meridiane entdeckt. Ein paar tausend Jahre zuvor schon wurde dasselbe bioenergetische System mit eigenen Unterscheidungen und Behandlungsverfahren enthüllt. Nachweise ähnlichen Wissens stammen aus anderen Teilen der Welt, wie beispielsweise Ägypten, Arabien, Brasilien, von den Bantustämmen Afrikas und den Eskimos. Auch die Buddhisten, die Hinduisten oder die Schamanen der Indianer bzw. tungisischen Völker Sibiriens bedienten sich des Energiesystems, worauf die Akupunkturlehre aufbaut. Die älteste gefundene Schrift der Akupunktur stammt vom chinesischen Gelben Kaiser Huang Ti, umfasst eine umfangreiche 24-bändige Sammlung (Nei King) und wurde ca. 2650 v. Chr. verfasst. Die heutige Akupunktur weicht

---

<sup>3</sup>Meridiane: Treffender Leitbahnen, sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Kanäle, in denen die Lebensenergie fließt. Nach dieser Vorstellung gibt es zwölf Hauptleitbahnen. Jedes Meridian ist einem Organsystem zugeordnet.

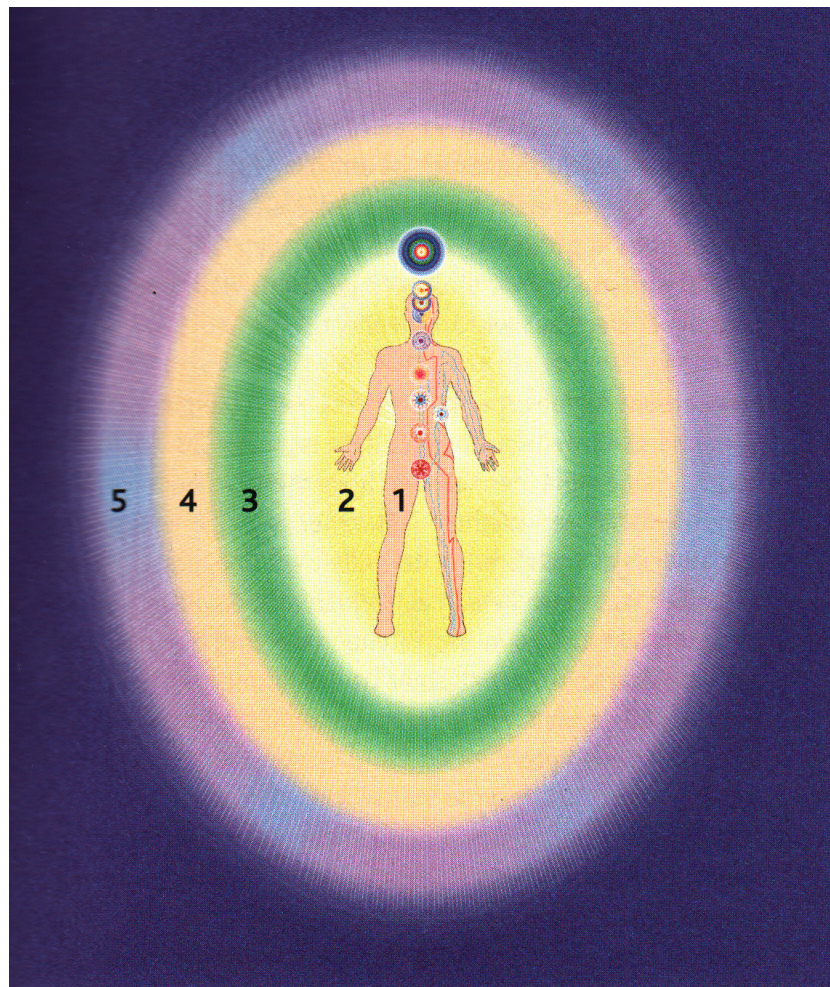
wenig von diesem Text ab, in dem Informationen über die Meridiane und detaillierte Auskunft über bestimmte Akupunkturpunkte zu finden sind. Allerdings sind die Wurzeln der Akupunktur offensichtlich weiter angesiedelt als nur in China. Für die Entdeckung der Meridiane herrschen fünf grundlegende Theorien:

1. Das Wissen wurde durch umfangreiche Untersuchungen von Versuch und Irrtum erlangt.
2. Die Ableitung des Energiesystems ist Ergebnis der beobachteten Auswirkung von Verletzungen, die Soldaten im Kampf erlitten. Dabei wurde die Verletzungsstelle und in Zusammenhang gebrachte negative sowie positive Effekte protokolliert, beispielsweise eine Schulterverletzung in der Nähe eines Punktes des Lungenmeridians, bei dessen Behandlung schon lang vorhandene Atembeschwerden verschwanden. Die Summe vieler solcher Erfahrungen trug zu einem Verständnis des Zusammenhangs von Organ und Körperregion bei.
3. Menschen, die das bioenergetische System entdeckten, hatten höhere sensorische Fähigkeiten und konnten die Energieströme innerhalb der Meridiane ertasten oder sehen.
4. Die Entdeckung ist eine Folge zufälliger Aktivitäten von Schneidern, die sich oder ihre Kunden versehentlich verletzten. Diese Verletzungen wurden in der Bekleidungsbranche verglichen und die daraus resultierenden Informationen erhielten Einzug in medizinische Kreise.
5. Erfahrene Akupunkteure berichten, dass sie Stagnation und Überaktivität des Qi-Stroms durch Ertasten der relativen Stärke oder Schwäche von 12 spezifischen Pulsen am Handgelenk erfahren können.

Die östlichen Wissenschaften gehen davon aus, dass sich in diesem Energiesystem grundlegende Informationen befinden, die den physischen Körper zusammenhalten, ihn vitalisieren und energetisieren. Dadurch ist der Körper in der Lage über jahrelange Stoffwechselprozesse seine Form aufrecht zu erhalten.



## Die feinstofflichen Körper und die Chakras (Energiezentren)

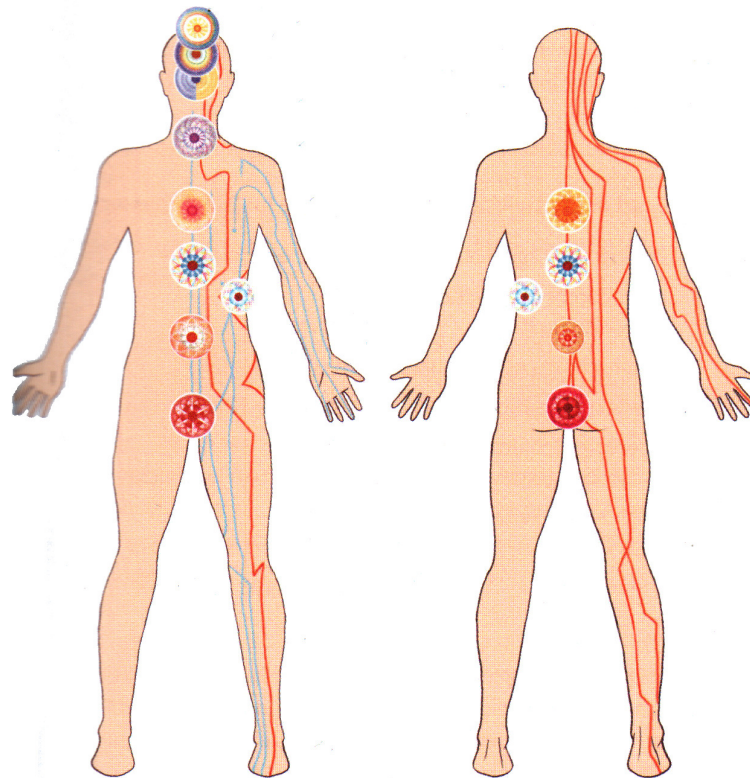


**Abbildung 1.4: Feinstoffliche Körper und ihre Auras [4]**

1. Physischer Körper 2. Ätherische Aura 3. Emotional- oder Astral-Aura  
4. Mental-Aura 5. Seelen-Aura

Der gesamte menschliche Körper ist umgeben von einem Energiefeld, auch Aura genannt. Diese ist unterteilt in verschiedene spezifische Energiekörper, deren Energieniveau nach außen hin subtiler wird. Die Wahrnehmung fällt somit immer schwerer. Als erstes wäre da der physische Körper zu nennen, auf den die wissenschaftliche Medizin ausgerichtet ist. Die Ätherische Aura oder auch der bioplasmatische Körper ist die folgende Schicht, welche den physischen Körper umgibt und durchdringt, sowie vitalisiert und energetisiert. Auch als innere Aura bekannt absorbiert und verteilt sie im physischen Körper das Prana oder Qi. Ohne sie würde der menschliche Körper sterben. Der Energiekörper gleicht dem sichtbaren physischen Körper bis aufs Haar. Diese beiden stehen in solch enger Wechselwirkung zueinander, so dass sich eine Heilung bzw. Erkrankung allmählich oder unmittelbar auf den anderen auswirkt, sofern kei-

ne Störfaktoren vorhanden sind. Für die Funktionssteuerung des gesamten physischen Körpers, seinen verschiedenen Teilen und Organen ist der Energiekörper zuständig, der durch die Energiezentren, auch *Chakras*<sup>4</sup> genannt wirkt und das Qi verteilt. Die Chakras entsprechen den Akupunkturpunkten.



**Abbildung 1.5: Hauptchakras und Akupunktur-Meridiane [4]**  
Vorderseite (links) und Rückseite (rechts)

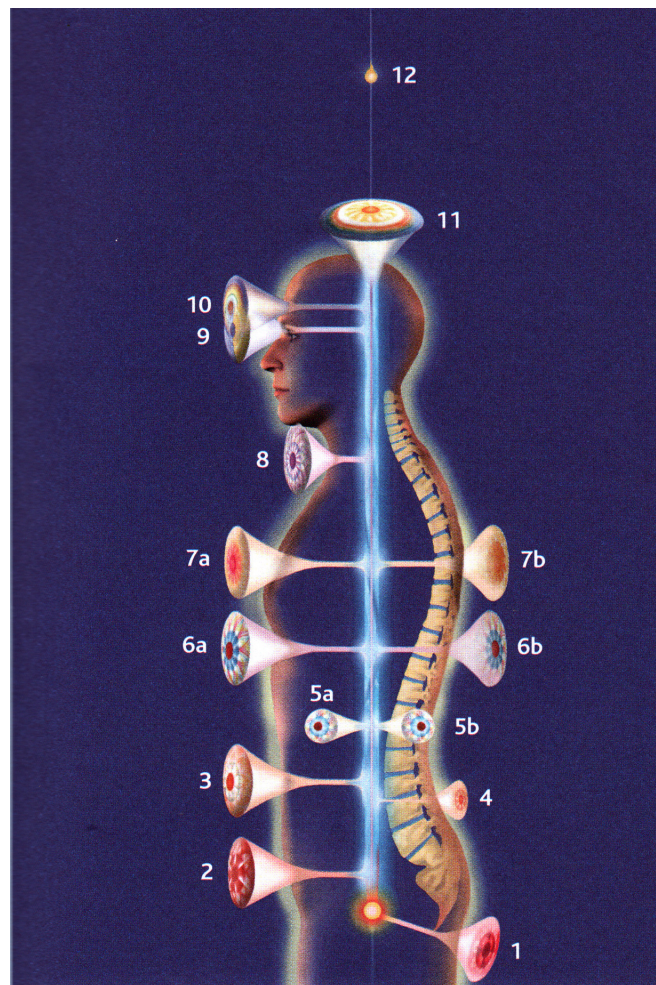
*«Elektrische Stromspannung wird mit Transformatoren erhöht oder gesenkt. Bevor der Strom Ihren Haushalt erreicht, wird seine Spannung durch eine Reihe von Transformatoren auf 220 oder 110 Volt gesenkt.*

*Die wirbelnden Energiezentren oder Chakras im Menschen sind Energietransformatoren, in denen Energie von einer Form in eine andere transformiert wird. Die spirituelle Energie wird vom Kronenchakra zum Wurzelchakra abgesenkt, modifiziert, transformiert und physikalisiert. Vom Wurzelchakra zum Kronenchakra wird die feinstoffliche Energie erhöht, modifiziert, transformiert und spiritualisiert. Spirituelle Energietransformatoren können die Energie erhöhen, absenken, modifizieren, transformieren und ver-*

<sup>4</sup>Chakras sind Energiewirbel, die eine physische, psychologische und spirituelle Funktion haben.



ändern.» [4]



**Abbildung 1.6: Der Sitz der elf Hauptchakras und des zwölften Chakras [4]**

1. Wurzelchakra 2. Sexualchakra 3. Nabelchakra 4. Meng-Mein-Chakra  
 5a. vorderes Milzchakra 5b. rückwärtiges Milzchakra  
 6a. vorderes Solarplexus-Chakra 6b. rückwärtiges Solarplexus-Chakra  
 7a. vorderes Herzchakra 7b. rückwärtiges Herzchakra 8. Halzchakra  
 9. Stirnchakra 10. Ajna-Chakra 11. Kronenchakra  
 12. Zwölftes Chakra als goldene Knospe oder Flamme

Die Gesundheitsstrahlen und die Gesundheitsaura des Energiekörpers dienen als Schutzschild gegen, von außen eindringende, Krankheitserreger und erkrankte Energie. Durch die Gesundheitsstrahlen wird der gesamte physische Körper vor allem durch die Poren gereinigt.

Der 3. Körper (Abb. 1) dient zum Fühlen als Sitz der Emotionen wie Zorn, Ärger, Angst, Liebe, Freude und wird als Emotional- oder Astralaura bezeichnet. Diese besteht aus Licht. Behauptungen zur Folge lebe die Seele nach dem Tod durch den

Astralkörper weiter. Im Mentalkörper finden der Verstand und Intellekt ihren Platz. Die Hauptaufgabe besteht in der Telepathie, aber er kann auch für Fühlen oder andere Funktionen zuständig sein. Die Seelen-Aura umschließt alle anderen Körper und befindet sich vor allem im zwölften Chakra, von wo aus sie ausstrahlt.

## **Diverse Disziplinen**

### **Applied Kinesiology (AK)**

Der Begriff Kinesiologie entstammt der griechischen Sprache. *Kinesis* bedeutet Bewegung und *logos* steht für Wort bzw. Lehre. Sinngemäß übersetzt bedeutet es also „Die Lehre von der Bewegung“.

Begründet wurde sie in den 1960er Jahren von dem detroiter Chiropraktiker George Joseph Goodheart und ist der Alternativmedizin, aus dem Bereich der Körpertherapie und Chiropraktik, zuzuordnen. Es werden Begriffe aus der Elementen- und Meridianlehre verwendet. Hierbei soll der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit wahrgenommen werden; man spricht dabei auch von der Triade der Gesundheit, die ein Zusammenspiel struktureller, chemischer und mentaler Komponenten darstellt. Die Kinesiologie ist ein diagnostisch-therapeutischer Ansatz und eine einzigartige Methode zum Messen körperlicher Funktionen in Form von manuellen Muskeltests, welche für die Diagnose sowie der Therapiefestlegung dienen. Man geht davon aus, dass sich gesundheitliche Störungen als Schwäche bestimmter Muskelgruppen manifestieren. Über die Rückmeldung der Muskelspannung erhält man Informationen über den funktionellen Zustand des Körpers. Hierbei übt man einen leichten Druck auf einen Muskel, beispielsweise den Armmuskel, aus. Über die Muskelenergie und -reaktion werden Ungleichgewichte und Dysfunktionen von Substanzen, Informationen, Emotionen und Therapien festgestellt. Bezeichnet wird dieses Verfahren auch als Biofeedback-System. Ziel ist es wieder ein Gleichgewicht in der Ganzheitlichkeit des Menschen herzustellen. Die Methoden kombinieren Erkenntnisse aus Gehirn- und Stressforschung, sowie der TCM. Die Kinesiologie wurde von dem Psychologen und Psychotherapeuten Dr. John Diamond weiterentwickelt, vor allem im emotionalen und psychischen Bereich. Seiner Ansicht nach seien die Emotionen mit dem ganzen Körper verbunden.

Die Kinesiologie ist bisher wissenschaftlich nicht anerkannt, da etwaige Wirksamkeitsnachweise und Evaluierungen fehlen.

### **Musik-Kinesiologie**

1996 begründet durch den Lautenisten Harald Knauss und der Sängerin Rosina Sonnenschmidt. Auch hier wird der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele gesehen. Hierbei geht es speziell um die spezifischen Stressbelastungen bei Musikern. Sie

soll die Milderung des Stresses bei Auftritten ermöglichen und seinen musikalischen Ausdruck verbessern, aber auch das Üben und Lernen wieder erleichtern. In der Kinesiologie für Musiker geht es um den Einsatz von Farben, Symbolen, Bildern, Rhythmus, Tönen, Harmonien, Bewegungen, Atemübungen, Visualisierungen, Empfindungen und Emotionen, die ein Musizieren im Einklang mit sich selbst ermöglichen sollen. Sanfte Techniken sollen zu einer Energiebalance führen und somit die Selbstregulierungskräfte aktivieren.

Da diese Methode begleitend eingesetzt wird, keinen ausreichenden Ersatz für psychotherapeutische oder medizinische Behandlungen darstellt und empirisch-wissenschaftliche Untersuchungen fehlen, wird im weiteren Verlauf nicht weiter darauf eingegangen.

### **Touch for Health (TFH)**

Diese Methode wurde in den 1970er Jahren von John Thie ins Leben gerufen und repräsentiert den ersten Ableger der AK und lässt zusammenfassend die frühen Erkenntnisse dieser mit einfließen. Sein Ziel war es auch Menschen ohne medizinische Ausbildung den Zugang zu kinesiologischen Methoden zu ermöglichen. Dabei stellte sich heraus, dass auch Angehörige medizinischer Berufe dafür empfänglich sind. Da es ein System zur Herstellung der Energiebalance und zur Muskelstärkung ist, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, stellt es keine, auf die Heilung von Krankheiten ausgerichtete, therapeutische Richtung dar und ist auch nicht mit der AK gleichzusetzen. Auch hier werden, in einer etwas anderen Form, manuelle Muskeltests angewendet. Diese sollen die relative Stärke bzw. Schwäche einer großen Anzahl von Muskeln ausfindig machen. Das grundlegende Verfahren testet 14 Muskeln, wovon die meisten auf beiden Seiten des Körpers getestet werden, die 14 Meridianen zugeordnet sind. Schwache Muskeln werden mit stärkenden Techniken behandelt bis diese auf die Tests stark reagieren und auch bei Herausforderungen stark bleiben.

### **Clinical Kinesiology (CK)**

Die Clinical Kinesiology wurde von, dem schon verstorbenen, Alan Beardall gegründet, der die Angewandte Kinesiologie von George J. Goodheart erlernte. Folgend machte er einige innovative Entdeckungen, welche zu dieser Methode, die auch die Human BioDynamics genannt wird, führte. Sie ist eine komplexe Methodologie, die von Medizinern mit Kenntnissen in Manipulationstechniken angewandt wird. Der Annahme nach arbeitet der Körper, ähnlich wie ein Computer, biphasisch. Das gute Funktionieren dieses Biocomputers, oder anders ausgedrückt die Gesundheit, ist die gute Kommunikation verschiedener Systeme untereinander. Seine weiterführende Philosophie sieht die Krankheit als einen Notruf des menschlichen Biocomputers nach Veränderung. Kommt

man dem nach, dann werde die Gesundheit wiederhergestellt, andernfalls passe sich der Körper an die Krankheit an. Alan Beardall erweiterte die über 50 Muskeltests George J. Goodhearts um 576 weitere, zudem über 300 Handmodes oder Mudras, die eine fortgeschrittene Therapielokalisation darstellen. Diese Handmodes werden dann beispielsweise gleichzeitig beim Testen eines Indikatormuskels verwendet. Dadurch lässt sich das Problem auf strukturelle, chemische, psychologische, neurovaskuläre oder andere Ursachen zurückführen.

### **Educational Kinesiology (Edu-K®)**

1980 wurde diese Methode von Paul Dennison entwickelt, der 1979 TFH erlernte. Im wesentlichen wird sich hier mit Lernen, Konzentration, Denken, Gedächtnis und schulischen Fertigkeiten beschäftigt. Die Techniken sollen die Gehirnfunktionen und die Kommunikation beider Gehirnhälften fördern. Dazu werden z.B. eine Reihe leicht ausführbarer Übungen genutzt, die die Lern- und Koordinationsfähigkeiten verbessern sollen. Große Bedeutung wird der Unterstützung des Klienten beim Aufstellen klarer und positiver Ziele beigemessen.

### **Three In One Concepts**

Diese Form dient der Stressreduktion und wird auch als One Brain bezeichnet, entwickelt 1982 von Gordon Stokes und Daniel Whiteside. Zur Stressidentifizierung dienen leichte Berührungen und manuelle Muskeltests. Um den Ursachen auf den Grund zu gehen, bedient man sich dem Verfahren der Altersrezession. Das bedeutet, dass man eine Auflistung der Emotionen erstellt, die eventuell unterdrückt wurden. Nach dieser filtert man den Alterszeitrahmen des Traumaursprungs während des gleichzeitigen Drückens eines speziellen Indikationsmuskels. Nach erfolgreichem Verlauf werden dann entsprechende Stressabbautechniken ausgewählt und angewandt.

### **Professional Kinesiology Practitioner (PKP)**

Bruce Dewe, der ehemalige Vorsitzende der Touch for Health – Foundation, rief die PKP ins Leben. Seit der Entwicklung von TFH, ist ein großer Kreis von Kinesiologieanwendern entstanden. Es soll die Entwicklung von Fertigkeiten, die über jene von TFH hinausgehen, unterstützen. Diese Methode ist eine Zusammenführung der nützlichsten, aktuellen und nichtmanipulativen Methoden der AK, CK und anderer kinesiologischer Zweige.

## **Neuro-Emotional Technique (N.E.T.)**

Die N.E.T. ist 1988 durch Scott Walker entstanden. Hauptsächlich ist sie für Chiropraktiker und andere Ärzte gedacht. Nicht wie bei der ganzheitlichen Methode der AK, wird hier nur die mentale Seite der Gesundheitstriade<sup>5</sup> behandelt. Wie folgt wird die Ursache des Klientens Unbehagen gefiltert. Man unterscheidet zwischen zwei grundlegenden Kategorien im Leben, der Liebe und dem Geld. Auf diese Kategorien hin wird der Patient ausgefragt, während des Tests jeweils eines bestimmten Indikatormuskels. Beim Gelingen der Problemfindung, beispielsweise ist es der Chef im Job, wird mit der Lokalisation der damit assoziierten Punkte begonnen, indem der manuelle Muskeltest auf Muskelschwäche hin auf dem Blasenmeridian neben der Wirbelsäule angewendet wird. Zur Auflösung des Traumas werden diese Punkte dann beklopft. Die N.E.T. dient auch zur Behandlung der Selbstsabotage.

## **Behavioral Kinesiology**

Nach der AK-Ausbildung entwickelte der Psychiater John Diamond in den 1970er Jahren die Verhaltenskinesiologie, die auch Life Energy Analysis<sup>6</sup> oder Cantillation genannt wird. Diese ist eine Kombination aus Psychiatrie, psychosomatischer Medizin, Kinesiologie, Präventivmedizin und Geisteswissenschaften. John Diamond versuchte die AK und Psychotherapie, insbesondere Schlüsselemente aus der Psychoanalyse, zu integrieren. Durch kinesiologische Muskeltests werden energetische Dysbalancen diagnostiziert. Die Therapieverfahren beinhalten Affirmationen, das Klopfen der Thymusdrüse, Zielgedanken, Imanigation und Elemente der Alexander-Technik. Später kamen noch Gesichtspunkte der Musik, der Geisteswissenschaften sowie die Fokussierung auf Fähigkeiten des Individuums hinzu.

## **Thought Field Therapie (TFT)**

Dieses Therapieverfahren wurde vom klinischen Psychologen Roger J. Callahan, der zuvor auch eine AK-Ausbildung absolvierte, ausgedacht und anfangs als Callahan Techniques<sup>TM</sup> bezeichnet. Dieser Ansatz basiert teilweise auf AK. Sie gilt als eine der effizientesten Psychotherapien, die sich auf Energie gründet. Zu Beginn werden diagnostische Verfahren aus klinischer Psychologie und AK für das aufspüren von Meridianeungleichgewichten angewendet. Das Therapieverfahren beinhaltet dann das Klopfen bestimmter Akupunkturpunkte in einer vorgeschriebenen Reihenfolge, aber auch das Klopfen in Verbindung mit Affirmationen zur Behandlung psychischer Umkehrungen und negativer Affekte wie Ärger und Schuld.

---

<sup>5</sup>Triade der Gesundheit: Zusammenspiel struktureller, chemischer und mentaler Komponenten

<sup>6</sup>Life Energy Analysis: dt. Lebensenergieanalyse

## **Weitere Richtungen**

Weitere Ableger der AK sind beispielsweise Biokinesiology (BK), Muscle Release (Hyperton-X), Health Kinesiology, Systematic Kinesiology, Holographic Repatterning und mindestens zwei als Psychological Kinesiology bezeichnete Ansätze. Ein Teil dieser Methoden ist relevant für die Psychologie und Psychotherapie, allerdings weichen sie zu stark von der Norm ab, sind empirisch nicht belegt und können nicht eindeutig getestet werden.

## **1.4 Paradigmen**

### **Konventionelle Paradigmen**

#### **Das Paradigma von Verhalten und Umwelt**

Hier wird nur das äußere Verhalten als relevant betrachtet, im Gegensatz zu hypothetischen Gebilde wie das Ego, die Seele, der Glaube, die Motivation und so weiter. Man verzichtet auf den Blick in den Kopf, die Gedanken bzw. das Gehirn, was auch als Blackbox bezeichnet wird, denkt aber nicht, dass sich nichts darin befinden würde. Also fast wie bei den radikalen Behavioristen übereinstimmend angenommen, außer dass sie von einem Nichts in der Blackbox ausgehen. Viele unabhängige Variablen aus der Umwelt werden als Ursache für die äußere Verhaltensveränderung, als abhängige Variable, angesehen. Das Ziel ist es die Beziehung zwischen dem Verhalten und dem Kontext seines Auftretens herzustellen.

#### **Das kognitive Paradigma**

Die kognitiven Prozesse, das heißt die inneren Muster, durch die sich der Organismus im Kontext verhalten kann werden in Betracht gezogen. Die Sprache wird als wichtigstes Vermittlungsinstrument für Verhalten angesehen und stellt somit den Interventions-schwerpunkt dar.

#### **Das systemisch-kybernetische Paradigma**

Dieses Paradigma berücksichtigt Kontexte wie beispielsweise der Familie, des Arbeitsplatzes oder der Gemeinde, in denen das Individuum interagiert. Störungen sind somit Funktionen oder Resultate von Interaktionen innerhalb von Beziehungen und Systemen. Das Ziel ist hier die Förderung einer gesünderen menschlichen Wechselwirkung und folglich der mentalen Gesundheit.



### **Das neurologische Paradigma**

Da sich bestimmte Gehirnstrukturen als bedeutungsvoll für verschiedene Aspekte des kognitiven und emotionalen Geschehens erwiesen haben, spielt die Neurologie offensichtlich eine wichtige Rolle in Bezug auf das Verhalten und das Auftreten psychischer Probleme.

### **Das biochemische Paradigma**

Die Biochemie ist ein wichtiger Faktor bei der Manifestation psychischer Dysfunktionen und dem Funktionieren des Organismus, wie beispielsweise Neurotransmitter, Hormone oder der Sauerstoffgehalt des Blutes.

### **Das energetische Paradigma**

Alle Paradigmen sind faktisch existent, haben ihren Bestand und stehen in gegenseitiger Wechselwirkung zueinander. Der Hypothese nach stellt das energetische Paradigma, wie im folgenden beschrieben, eines der fundamentalst wirkenden dar.

Aus der Sicht der Physik ist Energie die grundlegende Stufe des Seins. Alles in unserer materiellen Welt kann auf Energie zurückgeführt werden. Der physikalische Energieerhaltungssatz besagt, dass Energie nicht verloren geht, sondern lediglich umgewandelt wird. Nach Albert Einsteins Relativitätstheorie  $E = mc^2$  sind Energie und Materie austauschbare Aspekte der selben Realität. Materie ist in Zeit manifestierte Energie oder Energie ist die noch nicht in Materie manifestierte Zeitlosigkeit. Bewegt man Materie mit Lichtgeschwindigkeit, so entsteht pure Energie. Es gehen auch schon Meinungen rum, dass Aktivität und Bewusstsein noch fundamentaler als Energie sein. Bekannterweise kann Energie verschiedene Zustände und Formen annehmen, so dass einige leichter erkennbar bzw. messbar sind als andere. Elektrische, elektromechanische, elektrooptische, elektroakustische und elektromagnetische Energien können gemessen werden, wenn Stromstärke und Stromspannung eine ausreichende Größe aufweisen. Daher ist es möglich und höchst wahrscheinlich, dass Grade und Arten von Energien existieren, die so subtil sind, dass sie mit unseren derzeitigen technischen Möglichkeiten nicht gemessen werden können.

*«Früher wussten die Menschen nichts über Elektrizität, waren weder mit ihren Eigenschaften noch ihren Anwendungsmöglichkeiten vertraut - doch das bedeutet nicht, daß Elektrizität nicht existiert. Unsere Unwissenheit verändert nicht die Realität, sondern lediglich unsere Wahrnehmung der Realität. Das führt häufig zu falschen Vorstellungen darüber, was existiert und was nicht; was möglich ist und was nicht.»[5]*

Folglich besteht das Nervensystem, die Neurochemie, das Denken selbst und die Kognition fundamental aus Energie.

Die östliche Medizin geht von zwei grundsätzlichen Teilen aus, dem physischen Körper und dem Energiekörper, auch bioplasmatischer<sup>7</sup> Körper genannt. Der Bioplasma-körper durchdringt und reicht über den materiellen Leib hinaus, welcher angeblich durch die Kirlian-Fotografie (Kap. 2.2, S. 28) wiederentdeckt wurde. Der physische und bioplasmatische Körper stehen in Wechselwirkung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig.

---

<sup>7</sup>Bioplasma: *bios* Leben, *plasma* der vierte Zustand der Materie; Plasma ist ionisiertes Gas oder Gas mit positiv und negativ geladenen Teilchen

## 2 Selbstbehandlung bei Angst, Stress und Lampenfieber

### 2.1 Wirkhypothesen

Die TCM geht von einer universell, strömenden Lebensenergie, die sie Qi oder auch Prana nennt, aus. Diese strömt im Wechselspiel von Ying und Yang in der gesamten Natur. Beim Menschen fließt das Qi durch die sogenannten Meridiane, entsprechende Leiterbahnen der Energie. Allerdings gibt es für diese Theorie bisher keine eindeutigen Beweise. Die Aufnahme von Qi erfolgt beispielsweise über diverse Chakras, wie den Fußchakras oder dem Kronenchakra, über die Atemluft, die Nahrung oder aus dem Boden. Die drei Pranahauptquellen sind Sonne, Luft und Erde. Darüber hinaus gibt es eine ererbte Lebenskraft, das Erb-Qi (Yuan-Qi) und ein Abwehr-Qi (Wei-Qi), welches sich auf der Körperoberfläche konzentriert. Prana reguliert alle wichtigen Körperfunktionen, wie z.B. die Körperbewegungen und die Wärmeerzeugung. In der Traditionell Chinesischen Medizin steht das Shen für den Ausdruck von psychischer Aktivität und Vitalität in Form von Qi. Shen und somit der Geist und die Seele werden durch das Herz kontrolliert. Jede Stagnation des Energieflusses führt zur Störung der Lebensvorgänge. Blockaden können in bestimmten Bereichen zu Energieüberschuss und anderen zu Energiemangel führen. Durch Akupunktur bzw. Prana-Heiltechniken kann Einfluss auf die zirkulierende Energie im Körper genommen und wieder eine Herstellung der Balance erreicht werden. Die Akupressur bzw. das Beklopfen der Akupunkturpunkte oder anderer Punkte, wie in der EP praktiziert, bedienen sich der gleichen Systeme.

Der Begriff Akupunktur ist in vielerlei Hinsicht unzutreffend. Besser wäre der Begriff Meridiantherapie. Für die Stimulierung der Akupunkturpunkte werden verschiedenste Methoden angewendet:

- setzen oder drehen (d'ai chi) von Nadeln
- Druck mit Fingern oder Hilfsmitteln ausüben (Akupressur)
- Reiben der Akupunkturpunkte
- mit Händen in Richtung des Energiestroms der Meridiane entlangstreichen

- Vakuum mit Hilfe von Saugnäpfen an Punkten erzeugen
- Einsatz von Elektrizität oder kaltem Laser
- Einnahme bestimmter Kräuter
- Mineralien oder Drüsenextrakte
- diverse Übungen: beispielsweise Hatha-Yoga<sup>1</sup>
- Manipulation bestimmter Muskeln, die mit jeweiligen Meridianen verbunden sind
- Moxibution (Einbrennen von Moxa<sup>2</sup>), die neben dem Nadelgebrauch im Nei King (Kap. 1.3, S. 11) erörtert wird
- viele weitere Mittel

Das Einsetzen von Nadeln wird genutzt, um die Lebensenergie im Körper zu beeinflussen, was zu einer Heilung des Leidens führen soll. Hierbei wird das überschüssige Prana aus dem Körper zur erkrankten Stelle geleitet. Liegt eine Pranakongestion<sup>3</sup> vor, wird die Stauung in andere Teile des Körpers abgeleitet. Das Nadelsetzen kann auch verwendet werden, um Qi in blockierte Meridiane einzuleiten, sie so zu reinigen und zu öffnen.

Robert O. Becker hatte eine eher physikalische Ansicht des Meridiansystems, leugnete aber nicht die Existenz eines subtilen elektrischen Stroms, der durch den Körper fließt. Elektrischer Strom nimmt ab, wenn er über Metallkabel geleitet wird. Wenn man nun Zusatzverstärker entlang des Stromverlaufs zuschalten würde, dann müsste dieser Faktor ausgeglichen werden. Übertragen auf die Akupunktur wären bei solch einer niedrigen Intensität des elektrischen Stroms Zusatzverstärker in Zentimeterabständen nötig, so wie es bei den Punkten der Nadelung gegeben ist.

*»Ich stellte mir Hunderte kleiner Gleichstromgeneratoren wie schwarze Sterne vor, die ihre Elektrizität an den Meridianen entlangschicken, eine innere Galaxie, die die Chinesen vor mehr als zweitausend Jahren entdeckt und durch Versuch und Irrtum untersucht hatten. Wenn die Punkte wirklich Verstärker waren, dann würde eine Metalnadel, die in einen von ihnen gesteckt wird, ihn mit der umgebenden Gewebeflüssigkeit verbinden, einen Kurzschluss verursachen und damit die Schmerzmeldung stoppen. Und wenn Gesundheit wirklich durch einen ausgeglichenen Kreislauf*

---

<sup>1</sup>Hatha-Yoga: eine spezielle Form des Yogas und steht für die Harmonisierung der beiden Grundenergien in unserem System, der aktivierenden, wärmenden und der aufbauenden, kühlenden Energie

<sup>2</sup>Moxa: bei bestimmten Heilmethoden in Ostasien, besonders in Japan, verwendete Beifußwolle

<sup>3</sup>Pranakongestion: auch Pranastauung

*unsichtbarer Energie durch diese Konstellation aufrechterhalten wird, wie das die Chinesen glaubten, dann könnten tatsächlich verschiedene Muster des Nadelsetzens den Strom ins Gleichgewicht bringen. »*

[Robert O. Becker und Gary Selden, 1985, S. 234–235; Übersetzung: S. Koch][1]

Psychische Probleme stellen im Grunde eine Dysfunktion der Energiestrukturen oder der Energiefelder dar. Auf dieser fundamentalen Ebene existiert eine strukturierte oder kodifizierte energetische Komponente, die auch eine Störung sein kann. Diese liefert wie ein Katalysator Anweisungen, die sich auf systemischer, kognitiver, neurologischer bzw. chemischer Ebene manifestieren und in dem, uns sichtbaren, Verhalten auswirken. Unterschiedlichste Einflüsse führen zur Störung des Energieflusses, beispielsweise durch falsche Ernährung, klimatische Faktoren oder ein Übermaß an negativen Emotionen. Therapien können folglich auf der bisher bekannten und praktizierten materiellen Ebene ausgeführt werden oder man richtet diese auf die Energieebene aus, womit sie dann gründlicher und unmittelbarer wirken würden.

Die Behandlungsform der EP beginnt stets mit dem Bewusstwerden einer traumatischen Erinnerung oder bedrohlich empfundenen Situation durch Imagination, Erzählen bzw. In-vivo<sup>4</sup>-Erfahrungen, wodurch eine Überregung im emotionalen Gedächtnis bzw. limbischen System<sup>5</sup> aufgelöst wird. Gleichzeitig wird eine manuelle Stimulierung der Akupunkturpunkte und ähnlicher Punkte vorgenommen, die wahrscheinlich durch Senden von Signalen an die Amygdala oder anderen Hirnstrukturen die Aktivierungssignale in diesen Bereichen vermindert. Dadurch kommt es zu einer raschen Minderung der Überregung, was die Erinnerung labil werden lässt und eine Rekonsolidierung<sup>6</sup> im neurologischen und kognitiven System ermöglicht<sup>7</sup>. Im Optimalfall kommt es zu einem Wegfall der Überregung bzw. zu einer Löschung der Assoziation. Manchmal reicht diese Interventionsmethode für eine Veränderung der limbischen Reaktion nicht aus. In der kognitiven Verhaltenstherapie nutzt man zusätzlich Entspannungstechniken oder mehrfache Expositionen<sup>8</sup> kombiniert mit positiven Selbstaussagen, um eine Löschung der Überregung zu erzielen. Diese Hypothese ist noch nicht empirisch bestätigt, baut aber auf anerkannten Forschungsergebnissen auf und ist zumindest eine plausible Erklärung für die anekdotischen Berichte über schnelle Angstverminderung nach Anwendung von EP.

Die Interventionen der EP haben vier typische Schwerpunkte:

---

<sup>4</sup>Medizin: im lebenden Körper

<sup>5</sup>limbisches System: Funktionseinheit des Gehirns (Gefühlshirn) für die Entstehung des Triebverhaltens und zur Verarbeitung von Emotionen

<sup>6</sup>konsolidieren: lat. *consolidare* festigen, stärken

<sup>7</sup>Ein durch LeDoux geleitetes Forschungsprogramm an der New York University zeigt die Tatsache, dass konsolidierte, durch Bewusstwerden reaktivierte Erinnerungen labil werden und rekonsolidierbar sind.

<sup>8</sup>Exposition: (Medizin) Einwirkung von Umwelteinflüssen auf einen Organismus

- sofortige Minderung erhöhter Effekte
- Löschung konditionierter Reaktionen
- Behandeln komplexer psychischer Probleme
- Fördern eines optimalen Funktionierens

Die Löschung einer Vielzahl unangepasster konditionierter Reaktionen, beispielsweise spezifische Phobien (Wells, Polglase, Andrews, Carrington & Baker, 2003) und Prüfungsangst (Sezgin & Özcan, 2004, 2009), zeigte sich bei der Anwendung dieser Kernstrategie zusammen mit imaginativer Exposition.

Interventionen der EP können auch als neurobiologische Lernvorgänge verstanden werden. Durch verschiedene sensorische Stimuli kommt es zu einer Aktivierung adaptiver Netzwerke, wodurch das Gehirn selbst die strukturellen Veränderungen, auch als Neuroplastizität<sup>9</sup> bezeichnet, erzeugt. Gleichzeitig wird sich auf die belastenden Emotionen oder traumatischen Situationen fokussiert, wodurch eine Einflechtung zusätzlicher Informationen aus dem assoziativen Netzwerk stattfindet.

Laut des südamerikanischen Psychiaters Joaquin Andrade ist es besser nach dem Sparsamkeitsprinzip<sup>10</sup> nur die überprüfbaren Erklärungen für die Wirksamkeit der Klopftechniken in Erwägung zu ziehen. Die Energieebene gehört zum derzeitigen Stand der Wissenschaft nicht zu den überprüfbaren Annahmen und sollte daher auch nicht in Betracht gezogen werden.

*«Nach Andrade 2004 können verschiedenartige sensorische Stimulierungen einen therapeutischen Effekt haben, wenn sie gleichzeitig mit der Aktivierung eines emotionalen Problems durchgeführt werden. Kinästhetische Reize (z.B. Berühren, Klopfen oder Reiben der Körperoberfläche; bestimmte Körperhaltungen oder Atemtechniken), visuelle Reize (z.B. Augenbewegungen), auditive Reize (z.B. Zählen, Summen, Affirmationen aussprechen), aber auch Geruchs- oder Geschmacksreize können verwendet werden.»*

[Christof T. Eschenröder][2]

Seinen Ansatz stellt er seit 2006 auf seiner Internetseite [www.bmsa.int.com](http://www.bmsa.int.com) vor und nennt ihn Brief Multi Sensory Activation (BMSA). Hierbei werden viele Techniken der EP verwendet, allerdings werden energetische Erklärungsmodelle abgelehnt.

---

<sup>9</sup>Neuroplastizität: auch neuronale Plastizität ist eine Eigenschaft von Synapsen, Nervenzellen oder auch ganzen Hirnarealen sich in Abhängigkeit von ihrer Verwendung zu verändern

<sup>10</sup>Prinzip der Sparsamkeit: wurde formuliert von dem Philosophen Wilhelm von Ockham (um 1285 – 1349) und fordert aus einer eventuellen Auswahl mehrerer möglicher Erklärungen desselben Phänomens die einfachste Theorie zu wählen, die mit den wenigsten erforderlichen Annahmen auskommt

## 2.2 Forschung

### Das energetische Paradigma

#### Elektrische Neurotransmission

Die Elektroschocktherapie hat sich als wirksame Behandlung von Schlaflosigkeit, Depression und Süchten herausgestellt. Zwar ist dieses ein grobes Verfahren, deutet aber auf die Bedeutung elektrischer Aspekte in der Neurotransmission<sup>11</sup> hin.

#### Verletzungsstrom und Regeneration

Bei der Heilung eines gebrochenen Knochens tritt ein spezifisch nachweisbarer Verletzungsstrom auf, der Einfluss auf die Regeneration hat. Ob natürlich oder induziert, führt er zu einer Entdifferenzierung des Knochenmarks. Erst bildet es sich im wesentlichen in fötales Material zurück, bis es sich letztlich wieder in Knochen umwandelt. Ein Mikroamperestrom oder elektromagnetisches Feld kann eine schlechte Frakturheilung stimulieren.

Robert Beckers und Gary Seldens diesbezüglich aufgestellte Forschungsreihe im Jahre 1985 an Salamandern und Fröschen führte zu recht interessanten Ergebnissen. Bekanntlicherweise wachsen verlorene Gliedmaßen bei Salamandern, nicht so wie bei Fröschen, wieder nach. Die Amputationsstellen des Frosches zeigten ein positiv elektrisches Potential, die des Salamanders hingegen erst ein positives, dann ein negatives und während das Bein wieder nachwuchs ein zunehmend neutrales elektrisches Potential. Diesen Prozess riefen Becker und Selden bei Fröschen künstlich hervor und überraschenderweise wuchs das Bein wieder nach. Andere wichtige Entdeckungen gingen diesen Ergebnissen voraus.

#### L-Felder

Harald Saxton Burr (Yale University, 1972) wies nach, dass ein elektrischer Strom praktisch in und um jede Lebensform herum existiert. Diese bezeichnete er als Fields Of Life<sup>12</sup> oder L-Felder. Die Liste der getesteten Organismen umfasst Schimmelpilze, verschiedene Säugetiere, Würmer, Salamander, Hydras und Menschen. Er pflanzte sogar für die Dauer von einem Jahr Elektroden in Bäume ein und untersuchte deren Muster. Dabei fand Harald Saxton Burr heraus, dass sich die L-Felder von Bäumen mit Sonnenlicht, Sonnenflecken, magnetischen Stürmen, Dunkelheit und den Mondzyklen verändern. Daraus folgerte er, dass die L-Felder für die Stabilität der Strukturen aller

---

<sup>11</sup>Neurotransmission: Übertragung der Aktivität im Nervensystem mittels Neurotransmittern

<sup>12</sup>Fields Of Life: dt. Felder des Lebens

Lebensformen zuständig seien, ähnlich wie Eisenspäne in ihrer Form durch ein elektromagnetisches Feld angeordnet werden.

### **Kirlianfotografie**

Das Verfahren wurde 1937 von dem sowjetischen Ehepaar Semjon Kirlian und Walentina Kirliana entwickelt. Die Kirlianfotografie ist ein fotografisches Visualisierungsverfahren von Glimm- oder Koronaentladungen<sup>13</sup> (Abb. 2.1 und ??), das auf der Technik von Koronakameras<sup>14</sup> aufbaut. Die Koronaentladungen können von allen elektrisch leitfähigen Materialien ausgehen, wozu auch lebende Organismen wie Menschen, Tiere und Pflanzen zählen. Sie sind selbstleuchtende Energiekanäle infolge einer Gasentladung und zählen zu den schwächsten elektrischen Entladungen, die in unterschiedlichen Stärken auftreten. Auf die Entladung einflussnehmende Faktoren sind die Form der Elektroden, Verteilung der elektrischen Leitfähigkeit, Feuchtigkeit im Gas, Verdampfung, die Beschaffenheit der Oberfläche und andere physikalische Faktoren. Im Gegensatz zu toter Materie zeigen sich beim Menschen grobe Unregelmäßigkeiten in Ausdehnung, Schwärzung, Konstanz und Länge der Energieentladungen. Diese Entladungsbilder mit ihren typischen Strahlungskränzen werden als Ausdruck des Energiefeldes bzw. der Aura verstanden. Durch diese Art der Fotografie können Rückschlüsse auf die elektrische Leitfähigkeit der Körperoberfläche gezogen werden. In der Alternativmedizin würden durch diese Ergebnisse eventuelle Blockaden in den Meridianen diagnostiziert.

Die Stauferklinik Schwäbisch Gmünd hat in Zusammenarbeit mit dem Frauenhofer-Institut Berlin eine diesbezügliche Studie im Jahre 2000 durchgeführt, ob die Kirlianfotografie grundsätzlich als Diagnosemethode geeignet ist [25]. Die Forschungsergebnisse sprechen für ein personenspezifisches Entladungsmuster und für die Existenz eines personenspezifisch elektromagnetisches Feld. Ob es sich um ein körpereigenes elektromagnetisches Feld, um eine Bioplasma-Emission<sup>15</sup> oder ähnliches handelt, konnte nicht geklärt werden.

---

<sup>13</sup>Koronaentladung: lat. *corona* Krone, Kranz, Ring; geht oft mit einer Leuchterscheinung einher und ist eine elektrische Entladung in einem nicht leitendem Medium, beispielsweise Luft oder Gas

<sup>14</sup>Koronakamera: videobildliche Darstellung von Koronaentladungen, die bei Hochspannungen auftreten können

<sup>15</sup>Emission: (Physik) Aussendung von elektromagnetischen Teilchen oder Wellen





Abbildung 2.1: Kirlianfotografie [32]

### Quantenmechanik

Auf der Ebene der Quantenmechanik greifen unsere physikalischen Gesetze der Makrorealität nicht mehr und stimmen somit nicht mit unserem konditionierten Denken überein. Bohm fand 1986 etwas Paradoxes heraus. Elektronen scheinen eine rudimentäre Stufe von Bewusstsein zu haben. Je nach durchgeführtem Experiment kann ein Elektron den Zustand einer Welle oder eines Teilchens annehmen. Das bedeutet also, dass die Wechselbeziehung des Beobachters mit ihm eine wesentliche Rolle spielt. Dies widerspricht unserem bisherigen Subjekt-Objekt-Denken. Das Bell'sche Theorem zeigt, dass, wenn zwei subatomare Teilchen miteinander interagieren und sich in entgegengesetzte Richtung mit sogar Lichtgeschwindigkeit voneinander weg bewegen, sich die Interferenz mit einem Teilchen sofort auf das andere auswirkt, unabhängig von der Distanz, also mit ungefähr doppelter Lichtgeschwindigkeit. Das bedeutet, dass eine bisher unbekannte Form der Verbindung im Universum existieren muss, da die Lichtgeschwindigkeit als maximale Geschwindigkeit in der Physik angesehen wird.

### Morphogenetische Felder

Es wird angenommen, dass Verhaltensweisen und körperliche Formen eine feldgestützte erbliche Komponenten enthalten, die sich von der DNA unterscheidet. Das morpho-

genetische Feld steht in Wechselwirkung mit der Form eines Systems. Diese beiden beeinflussen sich gegeneinander.

### Die Kraft von Fürbitten

Für die Kraft von Fürbitten gibt es faszinierende empirische Beweise. Beispielsweise zeigten Untersuchungen die Wirkung von Ferngebeten auf das Wachstum oder die Hemmung von Bakterien und Pilzen (Barry, 1986; Tedder und Monty, 1981; Nash, 1982). Als Erklärung der Wirkung erscheint das Eingreifen Gottes als unwahrscheinlich. Man geht eher von Psychokinese und der Kraft von Intention und Gedanken aus.

John Diamond entdeckte 1985, dass Energie in Meridianen und im gesamten menschlichen Leben durch Affirmationen unterstützend ausgeglichen werden.

### Nachweise für Qi und die Meridiane

Bruce Pomeranz, der seit 1975 als weltweit wichtigster Grundlagenforscher der Akupunktur galt, weißt 1995 nach, dass Akupunktur die Endorphinausschüttung<sup>16</sup> stimuliert, wenn Nadeln in Nerven bestimmter Muskeln gesetzt werden. Seiner Behauptung nach ist die gesamte Wirkung nicht nur auf diesen Faktor zurückzuführen. Viele Punkte haben keine Muskeln oder Nerven, sondern das Nadeln erfolgt beispielsweise auch in Sehnen oder Ohrläppchen. Da nur die Endorphinausschüttung eine Nervenstimulation und D'ai Chi (Drehen der Akupunkturnadeln) erfordert, ist den restlichen Akupunkturpunkten keine endorphinverbundene Wirkung zuzuschreiben. Gerber weißt nach, dass Endorphin hemmende Mittel (z.B. Naloxon) die schmerzstillende Wirkung von Akupunktur senken, sowohl bei einer Analgesie<sup>17</sup> durchs Nadeln als auch durch niedrigfrequente elektrische Stimulation der Punkte. Bei einer hochfrequenten elektrischen Stimulation scheint die Wirkung des Naloxons sich nicht zu entfalten, allerdings wird durch Gabe von Serotoninantagonisten<sup>18</sup> die Schmerzlinderung gehemmt. Daraus folgerte Gerber, dass sich Akupunktur- und Meridiantherapie nicht durch das Endorphinausschüttungsmodell erklären lassen. Eine Forschungsarbeit des Radiologen Bjørn Nordenstrom von 1983 deutet auf subtile elektrische Ströme hin, die durch den Körper fließen. Für eine Forschung entwickelten Robert Becker und die Biophysikerin Maria Reichmanis ein Elektrodengerät zum Messen des Hautwiderstandes, um die Existenz der Akupunkturpunkte nachzuweisen. Etwa 25% der Akupunkturpunkte auf

---

<sup>16</sup>Endorphin: körpereigen produzierter Stoff, der unter anderem das Schmerzempfinden senkt

<sup>17</sup>Analgesie: (Medizin) Ausschalten von Schmerzen als Schmerztherapie

<sup>18</sup>Serotoninantagonist: Stoff, der die Wirkung des Serotonins aufhebt

Serotonin: im Darm und im Nervensystem vorkommender hormonähnlicher Stoff, der verschiedene Organfunktionen reguliert

Dickdarm<sup>19</sup>- und Kreislauf-Sexus<sup>20</sup>-Meridianen sind aus physikalischer Sicht existent und bei allen Versuchspersonen auffindbar. Ihrer Meinung nach kann man die Tatsache nicht unbeachtet lassen, auch wenn der Nachweis in den seltensten Fällen stattfand. Sie vermuteten für die Diskrepanz, dass Akupunktur eine Mischung aus Tradition, Experiment und Theorie sei. Die restlichen Akupunkturpunkte könnten falsch oder einfach schwächer bzw. von anderer Beschaffenheit als messbar sein. Robert Beckers Annahme nach existiert ein primitives Körperenergiesystem, das für Regeneration verantwortlich ist und die Wirkung der Akupunktur erklären könnte (Kap. 2.2, S. 27). Louis Langman beobachtete einen Stromrichtungswechsel bei gynäkologischen Beschwerden. Dabei handelte es sich um eine bösartige Veränderung des Gebärmutterhalses, bei der 96% eine negative elektrische Ladung und 4% eine positiv elektrische Ladung aufwiesen. Das umgekehrte Muster zeigte sich bei einem anderen Versuch mit Frauen, die keine gynäkologischen Beschwerden hatten. Hier war bei 95% eine positive Ladung des Gebärmutterhalses und bei 5% eine negative Ladung zu finden.

### **Aktuelle Akupunkturstudien und Placeboforschung**

Seit den 1970er Jahren findet die Akupunktur in der westlichen Wissenschaft mehr Akzeptanz und wird genauer erforscht. Die Grundlagenforschung legt nahe, dass Akupunktur eine über psychologisch und suggestive Effekte hinausgehende Wirkung hat, wobei bisher noch keine spezifischen Strukturen gefunden wurden, daher ist die Art der Wirkkomponenten noch unklar bzw. noch nicht vollständig geklärt. Einige elektrophysiologische und anatomische Befunde sprechen für das Vorhandensein bestimmter Hautareale mit besonderen Eigenschaften. Die meisten Akupunkturpunkte weisen messbare Besonderheiten auf, wie einen signifikant niedrigeren Hautwiderstand, sowie eine besonders hohe Konzentration kleinerer Hautnerven, neuromuskulärer Verbindungsstellen und freien Nervenendigungen, dessen Bedeutung für die postulierte Akupunkturwirkung jedoch noch unklar ist. Zudem liegen sie in der Nähe größerer peripherer Nerven. Somit stellen die Akupunkturpunkte eine Verbindung zwischen der Hautoberfläche und diversen Organen dar, denen man über das Nadeln stimulierende Impulse zukommen lassen kann. Über lange Myelinfasern verbunden wird so das emotionale Gedächtnis aktiviert.

Durch die Stimulierung kommt es zu einer, weitestgehend belegten, Endorphinfreisetzung, welche beispielsweise bei der Schmerzlinderung positive Auswirkungen zeigt. Bei akutem, experimentell erzeugtem Schmerz ist die Akupunktur hocheffektiv, wobei sich die *Pseudoakupunktur*, auch *Sham-Akupunktur* genannt, als nicht wirksam erweist. Bei

---

<sup>19</sup>Dickdarm-Meridian: verläuft von der Spitze des Zeigefingers über den äußeren Arm bis zu seinem Endpunkt neben der Nase

<sup>20</sup>Kreislauf-Sexus-Meridian: auch Herzbeutelmeridian genannt, verläuft von einem Punkt seitlich der Brustwarze über den Innenarm bis zur Spitze des Mittelfingers

chronischen Schmerzen ist die Effektivität nicht so gegeben und die Sham-Akupunktur zeigt hier auch Erfolge mit 33%–50%. Chronische Schmerzen haben vermutlich ein komplexeres Bedingungsgefüge, wie psychosoziale Faktoren, die subjektive Schmerzbeurteilung, das Schmerzgedächtnis, sekundäre Mechanismen etc. Es gibt Hinweise dafür, dass auch andere Neurotransmitter eine Rolle bei der Nadelung spielen, allerdings noch keine eindeutigen Beweise. Die teilweise Wirkung der Sham-Akupunktur, dessen angemessenerer Begriff *Minimal-Akupunktur* wäre, könnte darauf zurückzuführen sein, dass sie unter Aspekten der TCM viele wirksame Punkte aufweist. Eine Form der überwiegend westlichen, teilstandardisierten und rezeptartigen Akupunktur ist die *Verum-Akupunktur*, die nur bei der Diagnose von Kreuzschmerz, Arthrose, Spannungskopfschmerz und Migräne von Krankenkassen finanziert wird, da auf Grund methodischer Mängel von Untersuchungen die Wirksamkeit der Akupunktur nicht ausreichend belegt ist. Sham-Akupunktur und Verum-Akupunktur sind ähnlich wirksam, allerdings bleiben die Wirkmechanismen weiterhin offen. Es existieren Ergebnisse, die auch empirisch belegt sind, dass beide Interventionsverfahren im hohen Maße wirksamer als die Schulmedizin seien, allerdings bleibt diese Tatsache bisher weitestgehend unbeachtet. Zu dieser Studie schrieben Moore und McQuay 2005 einen Kommentar, dass die Wirkung sich als ein Besserfühlen der Patienten zeigt, allerdings sei der Nutzen weiterhin anzuzweifeln, da sich die Effekte der Sham-Akupunktur und der Verum-Akupunktur nach einem halben Jahr angeglichen haben. Dieses spreche für einen Nichterfolg einer lang anhaltenden Besserung. Stux bezog sich 2005 auf diesen Kommentar und meinte, dass evidenzsuchende Mediziner immer mehr zum Wesen der Akupunktur fänden und sie verstärkt anerkennen würden. Die Untersuchungen sind nicht direkt auf die EP übertragbar, könnten aber als Diskussionsgrundlage dienen.

Die Placeboforschung erwähnt als mögliche Wirkkomponenten sowohl für Akupunktur und EP eine positive Erwartungshaltung und suggestive Effekte. Zudem gibt es vielfache Hinweise für eine Konditionierung. Unspezifische Therapieeffekte werden weiter intensiv erforscht, wie beispielsweise ein im November 2010 international gestartetes Projekt, dass auf sechs Jahre angelegt war, gefördert von der Deutschen Forschungsgesellschaft. Durch Studien gestützte Faktoren sind:

- «1. die positive persönliche Erfahrung mit der Intervention
  2. die rationale und dabei subjektive Nachvollziehbarkeit der Intervention (Wirktheorie)
  3. die durch Dritte (Autoritäten, Familie, Freunde, [Fach-]Presse, etc.) verkörperte Bedeutung und Glaubwürdigkeit der Intervention.»
- [Claudia Wilhelm-Göbbling][2]

Zusätzlich greift in die Ergebnisse das *Regression-to-mean-Phänomen* ein, bei dem von natürlichen Schwankungen während des Spontanverlaufs in Wechselwirkung mit

der Wirkung ausgegangen wird. Das bedeutet, dass eine nicht wirklich effektive Intervention als wirksam empfunden wird, wenn auch von alleine eine Besserung eingetreten wäre. Folgend sollte dann bei einer wirksam durchgeführten Intervention ein größerer Effekt erzielt werden, wodurch eine größere Hoffnung auf Heilung wachsen würde, vor allem bei möglicher Wiederholung des Erfolges.

*«In diesem Sinne könnte die Hypothese gewagt werden, dass sich Energetische Psychologie vor allem deswegen als ein „Superplacebo“ erweist, weil sie auf einer spezifischen, „wirklichen“ Wirkung fußt.»*

[Claudia Wilhelm-Göbbling][2]

## Derzeitiger Stand empirischer Wissenschaften

### Energetische Psychologie

Zahlreiche Internetseiten, Bücher und Berichte sind gefüllt mit anekdotischen Berichten zu den eindrucksvollen und positiven Wirkungen der EP, allerdings reichen diese allein für eine fundierte wissenschaftliche Glaubwürdigkeit nicht aus. Man hat keine Vergleichsmöglichkeiten und es gibt selten negative Berichtserstattungen aus den eigenen Reihen. Typischerweise sind die Entwickler einer Methode bzw. Theorie voreingenommen. Zudem differenziert die subjektive und objektive Sicht der Wahrnehmung positiver Behandlungsergebnisse. Das grundsätzliche Glaubwürdigkeitsproblem wird durch das ungewöhnliche Paradigma verstärkt. Die Techniken wirken befremdlich und selbst die engagiertesten Behandelnden sind sich über die Wirkmechanismen uneins. Mit klinischen Modellen sind die behaupteten Wirkungen nicht erklärbar und einige Methoden scheinen nicht auf rationalem Prinzip erklärbar. Es wurde noch keine wissenschaftliche Vergleichsstudie zwischen EP und konventionellen Verfahren von unparteiischen Forschern durchgeführt. Die wenigen Studien von Anhängern der EP stützen den neuen Ansatz, dennoch finden sie schwere Anerkennung von Klinikern, Versicherungsunternehmen und der Öffentlichkeit.

Demgegenüber entsteht ein höherer Evidenzgrad, da die Berichte aus einer großen Anzahl unterschiedlichster und unabhängiger Quellen stammen, die sich zudem gegenseitig bestätigen. Die Validierung unterschiedlichster Kontexte findet auch bereits in der vierten Generation statt. Die Anzahl anekdotischer Berichte der EP ist wahrscheinlich Beispiellos. Etwa existieren alleine über Tausende über Selbsthilfe, gegenseitige Hilfe und professionelle Anwendungen von *Emotional Freedom Techniques*<sup>21</sup> (EFT) auf der

---

<sup>21</sup>EFT: Ein von Gary Craig entwickelter Ansatz der EP, bei dem problemunabhängig stets das gleiche Standardverfahren angewendet wird. Nach der routinemäßigen Korrektur eventueller psychischer Umkehrungen (Setup) werden während der Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf das Problem durch einen kurzen Erinnerungssatz (z.B. „meine Angst vor Spinnen“) die Standard-

wichtigsten EFT-Website<sup>22</sup>. Eine Recherche auf dieser Internetseite für seinen Artikel zu dem Buch „Energetische Psychotherapie -integrativ“ von Christof T. Eschenröder und Claudia Wilhelm-Gößling ergab 165 Einträge zu Depressionsfällen, 420 zu Angst, 102 zu posttraumatischen Belastungsstörungen, 141 zu Gewichtsverlust, 128 zu Süchten, 90 zu sportlichen Leistungen und 389 zu körperlichen Schmerzen. Die Interventionen weisen eine starke Variierung in Details und Qualität auf, allerdings kam es bei den meisten zu einem (partiell) erfolgreichen Behandlungsausgang bei mindestens einer Behandlungssitzung. Therapien werden auch zunehmend auf Video aufgenommen, um sie kritischen Betrachtungen zugänglich zu machen.

Die Wirksamkeit von Akupunktur und Akupressur ist allgemein anerkannt und 2002 führt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 28 Indikationen auf, bei denen wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit klar bestätigen. Weitere 63 Beobachtungen zeigen therapeutische Wirkung, sind aber nicht wissenschaftlich nachgewiesen. Ein Übersichtsartikel mit 420 Publikationen liefert vorläufige Nachweise zur Wirksamkeit, bei vielen von der WHO berichteten Indikationen, einschließlich einiger affektiver Störungen, wie beispielsweise Angst, Depression, Schlaflosigkeit, Süchte und Hypertonie<sup>23</sup>.

Laut Angabe vieler Behandelnder erfolgt durch die EP ein schnellerer und stärkerer Effekt, als bei anderen Strategien expositionsbasierter Behandlungsmethoden. Sie berichten von einer erhöhten Zielgenauigkeit mit geringerem Retraumatisierungsrisiko und einer sofortigen Identifizierbarkeit verschiedener Aspekte oder Variationen, die präzise formulierbar sind und eine Behandlung innerhalb einer einzigen Sitzung ermöglichen. Befürworter behaupten, dass Behandlungsmethoden der EP bei einer Reihe von Indikationen, in Bezug auf Schnelligkeit und Wirksamkeit, klinisch überlegen sind.

Unkontrolliert durchgeführte Ergebnisstudien, unter anderem bei Phobien, der Symptomatik posttraumatischer Belastungsstörungen und traumabedingtem Stress, bei denen die Wirkung der Behandlungsintervention an einer Gruppe von Probanden in Bezug auf definierte Ergebniskriterien gemessen wurde, stützen sich gegenseitig. Eine Kontrollgruppe auf nicht-spezifische Faktoren, z.B. Placeboeffekt, Suggestion bzw. Erwartung, gab es nicht. Randomisierte und kontrollierte Studien mit eingeschränkter Generalisierbarkeit bei Angststörungen, Phobien, posttraumatischen Belastungsstörungen und traumatischen Belastungen scheinen die vorläufige Evidenz zu unterstützen, obwohl es Einschränkungen in der Studiengestaltung und zum Teil keine streng kontrollierte Daten gab.

Es wurden sieben kontrollierte Studien mit potentiell starker Generalisierbarkeit bei

---

Behandlungspunkte geklopft. Auch eine bestimmte Behandlungsserie wird verwendet, die unter anderem das Bestimmen des SUD-Wertes oder das Augenrollen beinhaltet.

<sup>22</sup><http://emofree.com>: Diese Internetseite existiert nicht mehr, da Gary Craig 2010 aus gesundheitlichen Gründen seine Tätigkeit beendete. Die Internetseite [www.eftuniverse.com](http://www.eftuniverse.com) hat jedoch Fallstudien und andere Informationen von Craigs Internetseite übernommen.

<sup>23</sup>Hypertonie: Bluthochdruck

Angst vor öffentlichem Sprechen und Prüfungsangst durchgeführt. Ersteres beinhaltet die TFT-Behandlung zwischen zwei Reden. Die zweite Rede weist eine signifikante Verbesserung der Selbstbewertung auf. Die Behandlungsergebnisse waren in den Follow-up-Interviews nach vier Monaten und nach den Angaben der Teilnehmer anhaltend. Sie berichten über einen wirksameren Selbstausdruck in unterschiedlichen Kontexten. Standardisierte Messinstrumente wurden nicht benutzt. Bei der Prüfungsangst verglich man 2 Gruppen jeweils 16 adoleszenter Schüler. Die erste Gruppe behandelte man mit EFT und die zweite mit progressiver Muskelentspannung. Die Anwendung wurde drei mal wöchentlich über zwei Monate, insbesondere bei Verspüren der Prüfungsangst, durchgeführt. Als Maßeinheit diente eine türkische Variante der Stressbewertung Test Anxiety Inventory (TAI). Die Gruppe der EFT zeigte eine signifikant stärkere Verminderung des TAI von durchschnittlich 53,9 auf 33,9, hingegen die Gruppe der progressiven Muskelentspannung nur eine Verminderung von durchschnittlich 56,4 auf 44,9. Zusätzliche Studien existieren zu den Themen Gewichtskontrolle (behandelt mit Tapas Acupressure Technique<sup>24</sup> [TAT] und Qigong), zu Angst, Schmerzen und erhöhter Herzfrequenz nach einer Verletzung (behandelt mit EFT, TAT und hauptsächlich mit TFT) und zu spezifischen Phobien (behandelt mit Diaphragmatic Breathing [DB] und EFT).

Die Arbeitsgruppe Society of Clinical Psychology, die Division 12, hat sich unter der Führung von Dianne Chambless die Identifizierung wirksamer Psychotherapien und deren Informationsverbreitung an Psychologen, Versicherer und die Öffentlichkeit zur Aufgabe gemacht. Für eine etablierte Behandlung gelten die Kriterien der Wirksamkeit gegenüber eines Placeboeffekts oder der statistischen Überlegenheit eines noch nicht überprüften Therapieansatzes in mindestens zwei gut angelegten und begutachteten Studien, deren Durchführung von verschiedenen Wissenschaftlern bzw. Forschungsteams ausgeführt wurde. Die Klientenstichprobe muss klar definiert und eine einheitliche Durchführung der Behandlung gegeben sein. Diese Kriterien sind von der Wells-Studie (Wells, Polglase, Andrews, Carrington und Baker, 2003) mit EFT bei spezifischen Phobien und von der Kaiser-Studie (Elder et al., 2007) mit TAT bei Gewichtskontrolle erfüllt worden. Daher wurden diese als wahrscheinlich wirksame Behandlungen eingestuft. Allerdings hat die Division 12 die Studien nicht in publizierten Berichten evaluiert.

Eine Zusammentragung von Feldstudien und anekdotischen Berichten aus systematischen Beobachtungen zu EP im Katastropheneinsatz in den Katastrophengebieten Kongo, Südafrika, Kosovo und Ruanda, bei denen TFT zum Einsatz kam, zeigen statistisch signifikante Verbesserungen. Nach den Interventionen aus dem Gebiet der EP

---

<sup>24</sup> «Diese Behandlungsmethode wurde von Elisabeth (Tapas) Fleming entwickelt. Die Berührung von Stirn und Nacken mit den eigenen Händen wird mit der Konzentration auf Probleme und Lösungen kombiniert.» [2]

waren 334 von 337 Individuen fähig traumatische Erinnerungen zur Katastrophe, ohne physiologische bzw. affektive Erregungen, in ihr Bewusstsein zu bringen. Weitere beispielhafte Interventionen aus den Beobachtungen wurden von 22 Helfern beim Hurrikan Katrina durchgeführt. Dazu gehörte eine 30-minütige Gruppeneinweisung mit einer darauf folgenden 15-minütigen individuellen TFT-Sitzung. Berichten<sup>25</sup> zur Folge beobachtete man eine Verringerung des SUD-Wertes von durchschnittlich 8,14 auf 0,76 bezogen auf 51 Problembereiche. Die Verbesserungen durch EP-Methoden nach Katastrophen wurde durch die lokale Gesundheitsbehörde bestätigt. Das Grüne Kreuz, eine humanitäre Hilfsorganisation der Academy of Traumatology, wendet EP als Standardtechnik in der Arbeit mit Katastrophenopfern an.

Fallstudien<sup>26</sup>, unter Verwendung von Gehirnscans, zeigen bei Menschen mit einer Serie von generalisierter Angststörung ein Abklingen der SUD-Bewertung in einem Verlauf von 12 Sitzungen, bei gleichzeitiger Normalisierung der Gehirnwellenmuster. Hierbei wurden objektive Meßwerte zum Behandlungsergebnis und häufig umfassendere klinische Details mit einbezogen, wodurch sich bessere Interpretationsmöglichkeiten der Ergebnisse ermöglichen. Digitalisierte EEG<sup>27</sup>-Messungen wurden bei TFT-Behandlungen nach 4,8 und 12 Sitzungen durchgeführt.

### Wirkung der Meditation

Laut bestätigender Aussage einer Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München zu Maly-Meditation<sup>®</sup> als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung bei Patienten mit fortgeschrittenem Pankreaskarzinom<sup>28</sup> hat Meditation positive Auswirkungen auf psychischer und körperlicher Ebene.

*«Studien haben gezeigt, dass Meditationen eine tiefgreifende Entspannungsreaktion bewirken können, die den subjektiv empfundenen Stress vermindern, den Umgang mit der eigenen Erkrankung verbessern und auch körperliche Vorgänge, wie z. B. das Immunsystem, positiv beeinflussen können.» [23]*

Die positive Wirkung wird von weiteren Studien bestätigt, wobei auch hier noch an den genauen Wirkmechanismen geforscht wird.

*«Denn viele frühere Studien krankten daran, dass sie wissenschaftlich kaum belastbar sind – meist, weil Kontrollgruppen fehlten. [...] Doch neue-*

---

<sup>25</sup>[http://www.innersource.net/energy-psych/articles/ep\\_energy-traumacases.htm](http://www.innersource.net/energy-psych/articles/ep_energy-traumacases.htm)

<sup>26</sup>[http://innersource.net/energy\\_psych/epi\\_neuro\\_foundations.htm](http://innersource.net/energy_psych/epi_neuro_foundations.htm)

<sup>27</sup>EEG (Elektroenzephalogramm): grafische Darstellung der summierten elektrischen Aktivität des Gehirns, durch Aufzeichnen der Spannungsschwankungen an der Kopfoberfläche

<sup>28</sup>Pankreaskarzinom: Tumor der Bauchspeicheldrüse



*re Untersuchungen versuchen solche methodischen Schwachpunkte zu vermeiden. Forscher aus Gießen und Harvard etwa untersuchten erstmals die Auswirkungen eines bewährten Achtsamkeits-basierten Meditationsverfahrens namens MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) mittels Hirnscan.*

*Während die Teilnehmer nach acht Wochen MBSR-Praxis berichteten, besser mit Stress umgehen zu können, zeigten sich auch deutliche Veränderungen in der Hirnstruktur: Weniger Dichte der grauen Substanz an der Amygdala, die für die Verarbeitung von Stress und Angst wichtig ist, mehr Dichte dafür im Hippocampus und Regionen, die für Selbstwahrnehmung und Mitgefühl zuständig sind.» [22]*

Seit Jahren arbeiten Studien daran die günstigen Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn nachzuweisen. Auf körperlicher Ebene nimmt Sauerstoffverbrauch, Herzfrequenz, Blutdruck, elektrischer Hautwiderstand und der Milchsäurespiegel im Blut ab. An den zwei letzteren lässt sich der Grad der Entspannung und des Angstpotentials ablesen. Die Hirnstruktur verändert sich, die mentale und motorische Leistungsfähigkeit nimmt zu und das Gehirn altert langsamer. Angst, Stress und Schlaflosigkeit verringern sich. Die Emotionen können besser gesteuert werden und die Kreativität nimmt zu. Es besteht zudem die Möglichkeit Depression und Schmerzen mit Meditation zu lindern.

### 2.3 Prozessorientierte Embidomentfokussierte Psychologie (PEP)

*Prozessorientiert* bedeutet das Beobachten und Aufgreifen von Gegebenheiten, die aktuell vorhanden sind. In diesem Zusammenhang die Anteile der Psyche, wie Kognitionen, Emotionen, Selbstbewertung, Einfluss des sozialen Umfeldes und somatische<sup>29</sup> Variablen. Mit diesen Gegebenheiten wird flexibel, dynamisch und lösungsorientiert gearbeitet, indem man eventuelle Veränderungen registriert und die jeweiligen Interventionsmethoden im Moment anpasst. *Embidoment* bedeutet zu Deutsch Verkörperung, Inkarnation, Verleiblichung und ist eine These aus der Kognitionswissenschaft, dass Bewusstsein einen Körper benötigt und eine physikalische Inkarnation voraussetzt. Zuvor wurde der Begriff *Prozessorientierte Energetische Psychologie* von Michael Bohne gewählt, der später diesen als unangemessen erachtet hat, da hier die energetischen Hypothesen auf Grund fehlender wissenschaftlicher Nachweise noch nicht untermauert werden konnten und daher auch selten unter Fachleuten in unserem westlich geprägtem Kulturkreis auf Akzeptanz stößt. Embidomentfokussiert schließt allerdings nicht

---

<sup>29</sup>Soma: (Psychologie, Medizin) Körper, im Gegensatz zu Geist, Seele, Gemüt

die energetische Ebene aus, da sie ja auch bisher nicht widerlegt werden konnte, und deshalb noch als möglich erachtet werden muss. Mitte des letzten Jahrhunderts wurde die propagierte Hypothese wissenschaftlich belegt, dass keine Veränderungen ohne Berücksichtigung körperlicher Erfahrungen möglich seien.

Die aus der energetischen Hypothese bekanntesten abgeleiteten Verfahren sind TFT nach Roger Callahan, die EFT nach Gary Craig und die *Energy Diagnostic and Treatment Methods* (EDxTM) nach Fred P. Gallo. Diese haben folgende Gemeinsamkeiten:

- *«Negative Emotionen werden mittels Selbstklopfen von Akupunkturpunkten reduziert bzw. aufgelöst.*
- *Einschränkende, dysfunktionale Kognitionen bzw. Glaubenssätze und Beziehungsmuster werden durch eine Kombination Klopfen bzw. Reiben und Aussprechen einer auf Integration, Selbstakzeptanz und Selbstliebe zielende Affirmation behandelt bzw. transformiert.*
- *Störungen auf der neurofunktionellen und angenommenen energetischen Ebene werden meist durch bilateral<sup>30</sup> stimulierende bzw. die Körperachse überkreuzende Übungen behandelt.»*

[Bohne, 2008, S. 17][2]

In der Prozessorientierten Embodimentfokussierten Psychologie hat Michael Bohne EFT-Überlegungen Gary Craigs, jedes Symptom mit einer Anzahl von 16 Punkten zu beklopfen, die mit allen Meridianen verbunden sind, übernommen. Die Patienten haben zudem die Möglichkeit der Selbstverantwortung, indem sie individuell wirksame Punkte eigenhändig herausfinden und die Punktabfolge des Klopfens selbst bestimmen können. Michael Bohnes Empfehlung wirksame Punkte mit dem Patienten zusammen zu finden bzw. des Patienten Selbstfindung dieser, entspricht den Aussagen Lehmanns und Frau Kirschbaums, Ärztin für Chinesische Medizin und Lehrbeauftragte an der Universität Witten/Herdecke, dass *Reaktive*<sup>31</sup> *Areale* bei jedem unterschiedlich ausgeprägt seien und individuell gesucht werden müssten. Zudem verändert dieser hypnotherapeutische Suchprozess mit seiner Implikation, dass es hilfreiche Punkte geben wird, die Orientierung hin zu einer lösungsorientierten Ausrichtung.

*«Erfahrungsgemäß finden die meisten Menschen unter diesen Punkten beim jeweiligen Problem individuell wirksame. Sie werden also von KlientInnen ermittelt, [...]. Hier beginnt bereits die Selbstwirksamkeitserfahrung der KlientInnen. Sie können die Wirksamkeit ihres Handelns unmittelbar erleben.»* [Dirk Wehrsigt][2]

---

<sup>30</sup>bilateral: zweiseitig, von zwei Seiten ausgehend, zwei Seiten betreffend

<sup>31</sup>reaktiv: (Psychologie) als Reaktion auf einen Reiz auftretend

## Voraussetzungen

Grundsätzlich muss gesagt sein, dass eine gewisse Basis für einen möglichen Erfolg gegeben sein muss. Und zwar sollte als Grundvoraussetzung eine ausreichende Vorbereitung für den Auftritt vorhanden sein, wie das Beherrschen der nötigen Techniken der Stücke. Am besten sogar noch darüber hinaus, um eine gewisse Lockerheit an den Tag legen und im Optimalfall auch musikalisch agieren zu können. Auftrittsängste bzw. störendes Lampenfieber können auch ein Zeichen mangelnder Vorbereitung sein. In diesem Fall wird es schwierig mit den hier vorgestellten Methoden Erfolge zu erzielen. Wenn die Gegebenheiten es fordern, ist auch eine ausreichende Auseinandersetzung mit der Bühnenperformance, dem Bühnenbild und der Auftrittsbekleidung nötig, um mit einem guten und selbstbewussten Gefühl auf die Bühne gehen zu können. Bei der Vorbereitung ist allerdings auch zu beachten, dass man sich nicht verrückt macht und versucht nur mit ausschließlich besserer Vorbereitung sein Auftrittsgefühl zu verbessern. Was für den jeweiligen Auftritt zu machen ist, muss jeder für sich selbst entscheiden und abwägen. Eine Anleitung dafür kann hier nicht gegeben werden. Zudem sollten die hier vorgestellten Methoden offen und unvoreingenommen verwendet werden, da man sich sonst einer eventuellen Verbesserung selbst im Weg stehen könnte.

## Wichtige psychische Variablen bei öffentlichen Auftritten

Grundsätzlich geht es bei öffentlichen Auftritten um Beachtung durch andere und um die Selbstbeachtung. Für unsere psychische Stabilität und unser Selbstwertgefühl ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir beachtet werden. Der Arzt und Psychotherapeut Wolf Büntig<sup>32</sup> weist nach, dass Menschen, die in ihrem Leben nicht lernen durch die Beachtung anderer sich selbst zu beachten, angewiesen bleiben auf die Selbstbestätigung durch Spiegelung in den anderen. Man reproduziere das durch andere vorgegebene und vernachlässige seine eigenen Neigungen. Mangelnde Selbstbeachtung führt zur Abhängigkeit von Anderen und kann großen Stress, Unzufriedenheit, Elend und psychosomatische Krankheiten verursachen. In Bezug auf öffentliche Auftritte führt dieses dann zu Angst und Unsicherheit. Allerdings kann auch übermäßige Beachtung schaden.

Das Selbstwertgefühl wird bei öffentlichen Auftritten einer Art Belastungstest unterzogen, da stets die Möglichkeit besteht kritisiert, angegriffen und abgelehnt zu werden. Dadurch gehen diese mit einem gewissen Stresspotential einher. Es kann eine tiefere Angst vorhanden sein, von der Gemeinschaft auf Ablehnung oder auf fehlende Anerken-

---

<sup>32</sup>Wolf Büntig vom ZIST in Penzberg

«ZIST ist ein Zentrum für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung, Psychotherapie und Coaching.»  
[<https://www.zist.de/>, 24.09.2015]

nung zu stoßen. Aus evolutionsbiologischer Sicht stellt dieses einen lebensbedrohlichen Zustand dar, weil der Ausschluss aus der Gemeinschaft zu schlechteren Überlebenschancen führt. Natürlich sind subjektiv empfundene negative Gefühle nicht zwangsläufig mit der Bedrohung der Existenz verbunden, dennoch hat dieser Sachverhalt sehr ursprüngliche Wurzeln. Kurz gesagt kann ein hohes Selbstwertgefühl uns davor bewahren, dass sich Verlassenheitsängste einstellen.

Weiterhin ist die Art und Weise unseres Beziehungserlebens von großer Wichtigkeit, wie die Beziehung zu uns selbst, zu den anderen Menschen, zu unseren Musikstücken, gegebenenfalls zu unserem Orchester oder Band, zu dem Auftrittsort und zum Instrument. Der Kernpunkt ist hier die Selbstbeziehung. Durch eine gute Beziehung zu uns selbst bestehen bessere Möglichkeiten eine positive Beziehung zu anderen Menschen aufzubauen, beispielsweise die Sicht auf die Zuschauer. Es ist von großer Bedeutung, ob der Vortragende das Publikum als ihm wohlgesonnen erlebt oder in ihm ein Feindbild sieht. Wenn wir glauben, dass es nur auf einen Fehler wartet, wird sich höchstwahrscheinlich ein gewisser Grad an Angst bzw. Stress einstellen. Es ist also wichtig, wie wir mit unseren Unzulänglichkeiten umgehen. Grundsätzlich von Vorteil ist es, um sich überhaupt willkommen fühlen zu können, wenn wir davon ausgehen, dass das Publikum an unserem Vortrag interessiert ist. Andererseits wäre zu erwarten, dass es sonst nicht erscheinen würde.

Eine Selbstblockade des Menschen bei öffentlichen Auftritten ist möglich, wenn er durch eine meist unbewusste Überzeugung beeinflusst wird, die ihm sagt, dass er es nicht verdient hat bzw. es nicht wert ist erfolgreich zu sein. Oder sie erlauben sich den Erfolg nicht auf Grund innerpsychisch sozialer Faktoren, beispielsweise damit andere nicht unter diesem Leiden müssen. Dann ist man eventuell zu loyal oder zu mitfühlend mit anderen.

Eine existenziell wichtige seelische Überlebensstrategie ist der Erhalt der Autonomie. Es kann sich eine meist unbewusste Leistungsreduzierung einstellen, wenn man beispielsweise das Gefühl hat, dass andere versuchen sich mit unserem Erfolg zu rühmen und wir dies nicht zulassen wollen.

Die folgende Abbildung stellt die drei wesentlichen Variablen unserer inneren Wahrnehmung dar, die sich bei Auftrittsängsten gegenseitig hemmen oder bei positivem Lampenfieber bzw. Auftrittsfreude gegenseitig anregen können.

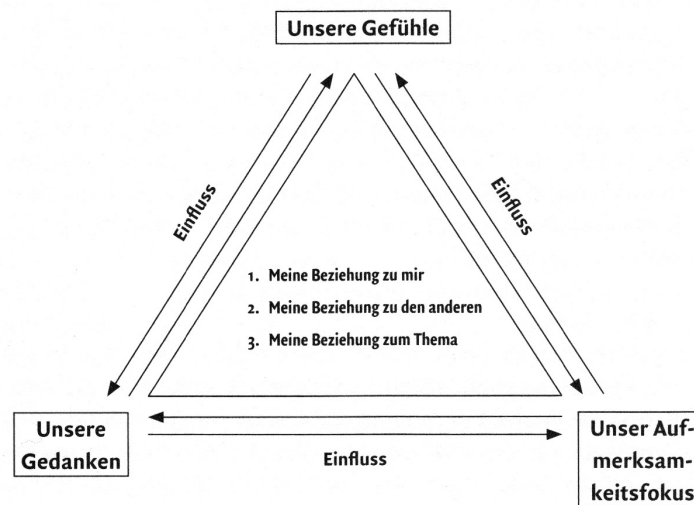


Abbildung 2.2: Auftrittsvariablen [3]

Negative Gefühle können durch die selbstanwendbaren Klopftechniken (Kap. 2.3, S. 49), entkräftende Gedanken durch selbstwertsteigernde Gedanken (Kap. 2.3, S. 52) und ein hinderlicher Aufmerksamkeitsfokus mithilfe der Zehn Grundsätze positiven Auftrittserlebens (Kap. 2.3, S. 55) verbessert werden.

Die Reduktion emotional-körperlicher Belastung mittels Klopfen kann durch dysfunktionale Einstellungen oder störende Glaubenssätze erschwert werden. Was vorher als *Psychische Umkehrung* bezeichnet wurde, ist nach energetischem Denken ein umgekehrter Energiefluss innerhalb der Meridiane. Zentrale Voraussetzung für die Veränderung belastender Erfahrungen ist die Entwicklung einer selbstakzeptierenden und selbstwertschätzenden Lebenshaltung. Besonders gefordert von der Embodimentfokussierten Psychologie ist das ständige Zurückkehren zu diesem Thema, wenn Schwierigkeiten im Selbstbehandlungsablauf auftreten, um diese mit Hilfe der *Big-Five-Lösungsblockaden* ausfindig zu machen. Erst nach Abbau der Blockaden kehrt man zurück zur emotional-körperlichen Ebene mittels Klopfen. Auch wenn die Reduzierung der emotional-körperlichen Belastung stocken sollte, ist ein erneuter Rekonsolidierungsversuch der dysfunktionalen Einstellen oder des störenden Glaubenssatzes ratsam. Dabei stellt man sich die Frage, welche inneren, visuellen, kognitiven bzw. selbstverbalisierenden Prozesse ein vermindertes Selbstwerterleben in bestimmten Situationen hervorrufen. Diese *Selbstwerträuber* treten beispielsweise bei folgender Einstellung auf: „Wenn ich es bisher nicht geschafft habe, die Ängste zu überwinden, werde ich es nie schaffen!“. Michael Bohne entwickelte ein Ordnungssystem für häufig vorkommende dysfunktionale Kognitionen und Beziehungsmuster, die für einen Nichterfolg der hier geschilderten Methoden, bei Einhalten der Anweisungen, verantwortlich sein können. Dabei geht es um fünf Typisierungen, die Big-Five-Lösungsblockaden, von ihm auch als *Big-Five-*

*Erfolgssaboteure* bezeichnet. Diese sollen, durch die Kategorisierung, das Erkennen kognitiver und unbewusster Hindernisse vereinfachen.

- **Big Five Nr. 1:** Selbstvorwürfe
- **Big Five Nr. 2:** Vorwürfe anderen gegenüber
- **Big Five Nr. 3:** ungünstige Erwartungshaltung
- **Big Five Nr. 4:** innerliches Schrumpfen; realitätsfernes kleiner, hilflos oder abhängig fühlen
- **Big Five Nr. 5:** unbewusste Loyalität anderen gegenüber, die nicht erfolgreich oder glücklich sein konnten, wollten oder durften.

Sollten Big-Five-Selbstwerträuber auftreten und spezifiziert werden können, nutzt man diese Informationen, um individuelle selbstwertstärkende Affirmationen zu bilden: „Auch wenn ich es bisher nicht geschafft habe, die Ängste zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!“.

## Selbstmanagement

Das von Michael Bohne (Bohne, 2010a, S. 33 ff.) entwickelte *bifokale*<sup>33</sup> *Modell*, welches zwei zentrale Betrachtungsweisen beinhaltet, sollte zur Bewältigung des Auftretsstresses herangezogen werden:

1. **Dysfunktionale Emotionen** sind neurologisch dem limbischen System zugeordnet, beispielsweise Schmerzen oder psychosomatische Körpersensationen. Zur Selbstbehandlung kommt hier die Klopfakupressur zum Einsatz.
2. **Dysfunktionale Kognitionen und Beziehungsmuster** werden dem präfrontalen Kortex<sup>34</sup> zugeordnet. Diese sind in den Big-Five-Lösungsblockaden (Kap. 2.3, S. 42) zusammengefasst, mit den daraus entstehenden Kognitionen, welche sich meist in Form von einschränkenden Glaubenssätzen äußern.

Das bifokale Modell ist eine prozessorientierte Weiterentwicklung im Vergleich zu früheren Verfahren der EP. So ist es beim Selbstmanagement ohne Therapeuten oder Coach und ohne Vorerfahrung einfacher die Übersicht zu behalten. Hinsichtlich dieser zwei Ebenen soll man die Selbstbehandlung durchführen.

---

<sup>33</sup>bifokal: lat. *bi* zu/bis = zweimal, lat. *Focus* Brennpunkt  
– zwei optische Wirkungen, zwei Brennpunkte

<sup>34</sup>präfrontaler Kortex: Großhirnrinde

### Selbstdiagnose

Zunächst notiert man sich alle dysfunktionale Emotionen, die man verändern möchte, dass bedeutet alle *Ängste* und *negativen Gefühle*, die man vermutet bzw. de facto verspürt, wie beispielsweise:

- Angst vor einem öffentlichen Auftritt
- Angst zu versagen
- Angst den Text zu vergessen
- Angst vor einem Black-Out
- Angst zu zittern
- Angst zu schwitzen
- Schamgefühle und Peinlichkeit
- Angst, dass es dem Publikum nicht gefällt
- Angst zu erröten
- Angst vor Kontrollverlust
- Angst der Sache nicht zu genügen
- Angst vor der Angst

Als weiteres notiert man sich die dysfunktionalen Kognitionen und Beziehungsmuster, dass bedeutet alle *selbstsabotierenden Gedanken*, *Selbstvorwürfe* und hinderliche *Glaubenssätze*, wie beispielsweise:

- Andere können das eh besser als ich
- Ich bin nicht genug vorbereitet
- Ich werde mich sowieso verspielen
- Ich habe es nicht verdient, einen guten Auftritt zu absolvieren
- Dem Publikum wird es nicht gefallen, wie ich spiele
- Die Zuhörer sind bestimmt netter zu mir, wenn ich unsicher und ängstlich bin
- Ich habe es nicht verdient, meine Auftrittsangst zu überwinden

### **Ablauf des emotionalen Selbstmanagements**

Mit dieser geschaffenen Grundlage an Informationen hat man sich schon mal selbst eine Übersicht geschaffen, wie die individuellen Auftrittsängste zusammengesetzt sind. Dieses Wissen ist nun notwendig für den weiteren Verlauf des emotionalen Selbstmanagements.

**Fokussierung auf das zu verändernde Gefühl** Dies geschieht über über den visuellen, auditiven, kinästhetischen<sup>35</sup>, olfaktorischen<sup>36</sup> bzw. gustatorischen<sup>37</sup> Wahrnehmungskanal. Man versucht sich in das, als unangenehm empfundene, Ereignis, welches das negative Gefühl hervorruft, mit all seinen Eindrücken, bestmöglich hineinzusetzen und alle Empfindungen mit den nötigen Sinnen zu imaginieren.

Danach erfolgt eine SUD-Einschätzung. Diese kann nach jedem Klopfdurchgang, nach jeder Zwischenentspannung oder zwischendrin wiederholt werden, um zu erfahren, ob sich schon eine Veränderung eingestellt hat.

**Überenergie-Korrektur** Die Reduzierung der mit dem Ereignis verbundenen Erregung, auf ein mittleres Niveau, ist für die Veränderung des Gefühls oft hilfreich. Aus Sicht der Energetik kann bei Stress eine Überenergie im Zentralmeridian<sup>38</sup> vorliegen. Diese Übung hat eine beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem und somit auf das Energiesystem. Sie ist für die Beseitigung der Störung im Energiesystem hilfreich. Aus Sicht der Kognitionswissenschaften, die die Überenergie-Korrektur auch als Überkreuzübung bezeichnet, kann es als eine Aktivierung von Bahnen, die für die Kommunikation zwischen der linken und rechten Hirnhemisphäre<sup>39</sup> nötig sind, verstanden werden. Durch die Durchbrechung der gegenseitigen Abschottung ist das Gehirn in der Lage, zuvor voneinander isolierte, emotionale und rationale Erinnerungsaspekte besser miteinander zu verknüpfen.

---

<sup>35</sup>Kinästhetik: Die Lehre von der Bewegungsempfindung

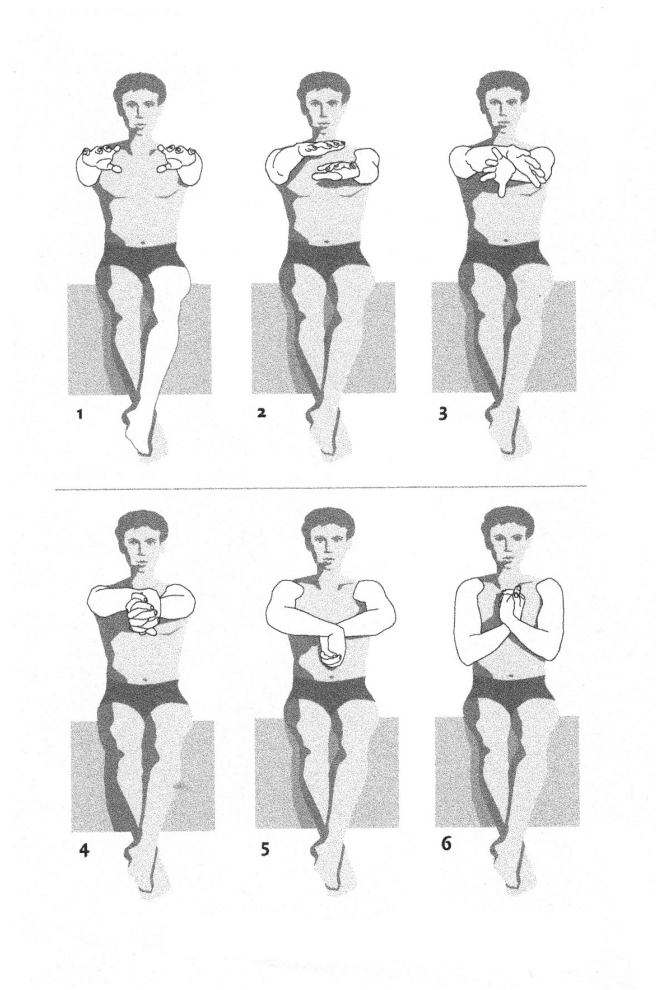
<sup>36</sup>olfaktorisch: den Geruchssinn, den Riechnerv betreffend

<sup>37</sup>gustatorisch: den Geschmacksnerv, das Schmecken betreffend

<sup>38</sup>Zentralmeridian: auch Zentralgefäß, verläuft vom Damm bis zum Kinn, mittig über die Vorderseite des Körpers

<sup>39</sup>Hirnhemisphäre: Hirnhälfte



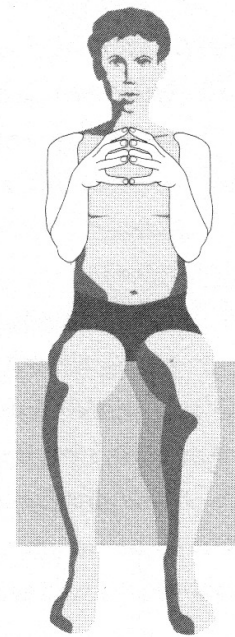


**Abbildung 2.3: Überkreuzübung oder Überenergie-Korrektur [3]**

Die verdrehte Position der Arme und Hände, sowie die überkreuzten Beine, zwingen das Gehirn sich durchgehend klar zu machen, wo sich die Gliedmaße befinden. Dadurch wird die Kommunikation der beiden Hirnhälften gefordert.

Man kann die Übung im Sitzen oder im Stehen ausführen. Welches Bein über welches Bein und welcher Arm über welchen Arm gelegt wird, ist einem selbst überlassen. Wichtig ist, dass sich die Körperhaltung angenehm anfühlt. Es wird sich auf den Körper und die Atmung konzentriert. Dabei können die Augen offen oder geschlossen bleiben. Beim Einatmen bewegt sich die Zunge zum oberen Gaumen und beim Ausatmen ins Zungenbett. Währenddessen imaginiert man sich etwas, das die Form von Ausgleich hat. Beispielsweise kann eine Balkenwaage visualisiert werden, mit dem Versuch diese vor dem inneren Auge ins Gleichgewicht zu bringen. Gleichzeitig wird die Konzentration auf ein ausgleichendes Wort, beispielsweise Balance, empfohlen. Die Übung sollte etwa eine halbe bis zwei Minuten dauern.

**Fingerberührung** Dies ist eine Fokussierung- und Zentrierungsübung und soll zu innerer Ausgeglichenheit beitragen. Die Ellenbogen werden seitlich am Körper angelegt. In Höhe des Brustkorbs berühren sich die gespreizten Fingerspitzen der geöffneten Hände. Dabei konzentrieren man sich auf den Raum zwischen den Händen. Beim Einatmen bewegt sich die Zunge zum Gaumen und beim Ausatmen legt sie sich zurück ins Zungenbett. Die Augen können dabei offen oder geschlossen bleiben. Die Übung soll etwa dreißig Sekunden bis zwei Minuten durchgeführt werden.



**Abbildung 2.4: Fingerberührung [3]**

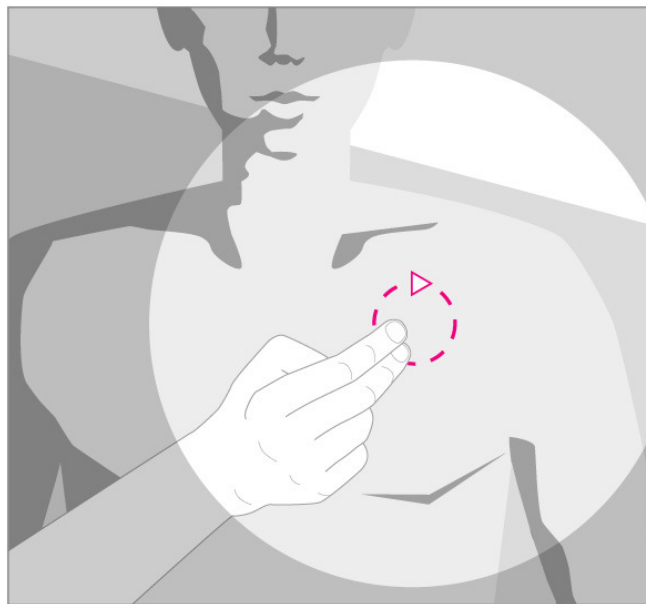
**Selbstakzeptanzübung** Die Selbstakzeptanzübung dient der Bearbeitung dysfunktionaler Kognitionen und Beziehungsmuster (Punkt 1, S. 42). Negative Selbstentwertungen und dysfunktionale Haltungen schwächen unsere Energieressourcen. Wenn die energetische Hypothese für jemanden nicht akzeptabel ist, dann kann man es auch als eventuelle dysfunktionale Selbsteinstellung betrachten, die inkompatibel mit positiveren, wertschätzenden Einstellungen ist. Solange solche dysfunktional, stabil konditionierten Muster vorhanden sind, wird eine Zulassung neuer Erfahrungen erschwert. Zunächst muss man zu seinen Problemen stehen und vor allem akzeptieren, dass man sie hat. Andernfalls lehnen wir jenen Persönlichkeitsanteil in uns ab, der dieses Problem hat, sprich einen Teil von uns selbst. Zudem verbraucht es unnötig viel Energie, diese Unzulänglichkeiten vor der Umwelt zu verbergen. Dadurch wird man angreifbar, da wir den eventuellen Vorwürfen anderer im Voraus schon recht geben und somit Gefahr laufen aufzufliegen.

*«Hirnforscher haben herausgefunden, dass Hirnareale, wie etwa die Amygdalae, also die Mandelkerne, die mit negativen Empfindungen, wie z.B. Trauer, Angst und Wut in Zusammenhang stehen, offensichtlich durch Liebesgefühle zum Schweigen gebracht werden. Dies könnte auch erklären, warum die Aussagen zur Selbstannahme und Selbstliebe während einer Klopfsequenz häufig direkt so positive und Stress reduzierende Auswirkungen haben.» [3]*

Es wird beobachtet, dass Leute, die die Selbstakzeptanzübung regelmäßig praktizieren, sich nach einer gewissen Zeit mehr akzeptieren, lieben und annehmen können, auch wenn sie nicht gerade explizit die selbstakzeptierenden Sätze aussprechen. Folglich trägt es positiv zu einer besseren Haltung zu sich selbst und somit zu einer verbesserten Lebensqualität bei.

Die Übung beinhaltet das laute Aussprechen eines Selbstakzeptanzsatzes, bei gleichzeitigem Reiben oder Halten eines lymphatischen Reflexpunktes, dem *Wunden Punkt (WP)*, auch als *Selbstakzeptanzpunkt* bezeichnet. Das laute Aussprechen des Satzes impliziert imaginierte Zeugen. Den WP findet man auf der linken Seite zwischen dem Schlüsselbein und der Brust. Er ist der einzige Punkt, der nicht beklopft wird. Beim Reiben kann sich der WP leicht schmerzhaft anfühlen.

Erfahrungen von PEP-Therapeuten besagen, dass Leute die Berührung oberhalb des Herzens als sehr angenehm empfinden. Es können auch eigene Punkte gesucht werden, um dadurch das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung zu bestärken.



**Abbildung 2.5: Wunder Punkt oder Selbstakzeptanzpunkt [29]**

Der Selbstakzeptanzsatz wird aus zwei Teilen gebildet. Der Erste beinhaltet die dysfunktionale kognitive Einstellung, Annahme, Selbstbeschreibung, reale Erfahrung bzw. Einschätzung über sich selbst. Der zweite Teil aktiviert eine positive Einstellung. Folgende Beispiele sollen bei der Bildung Ihrer individuellen Sätze hilfreich sein:

- „Auch wenn ich Angst vor öffentlichen Auftritten habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!“
- „Auch wenn ich Angst davor habe zu erröten, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!“

- „Auch wenn ich davon überzeugt bin, dass ich mich verspielen werde, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin!“
- „Auch wenn ich denke, dass andere das eh besser können, als ich, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!“

Liegen hartnäckige Selbstvowürfe bezüglich vergangenen Verhaltens vor, kann eine *Verzeih-Übung* nützlich sein. Hierzu imaginiert man die mögliche Erleichterung, wenn das eigene Verhalten verziehen würde. Im Anschluss erfolgt eine Selbstakzeptanzübung, beispielhaft in folgender Form: „Auch wenn ich mir (immer noch) vorwerfe ... , liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!“

Nur wenn man bereit für ein Selbstverzeihen ist, spricht man im Anschluss beispielsweise folgenden Satz aus, bei unterstützendem Klopfen des Akupunkturpunktes Dickdarm 1 auf dem Zeigefinger (Abb. 2.6, S. 50): „Und jetzt verzeihe ich mir aus ganzem Herzen, da mir klar wird, dass ich nicht anders konnte -bzw.- wollte!“

Bei sehr traumatisierten Menschen oder solchen, mit einem sehr negativen Selbstbild, ist diese Übung nicht so gut durchführbar. Falls es schwer fällt den zweiten Teil des Satzes auszusprechen, diesen anzunehmen bzw. man gerade wegen dieses Problems der Meinung ist nicht zu sich stehen zu können, ist es möglich eine alternative Selbstakzeptanzformulierung zu wählen, die auch an eine eingängigere und individuellere Sprachwahl angepasst werden kann, wie beispielsweise:

„Auch wenn ich ... ,

- ... , beginne ich nun allmählich, mich zu lieben und zu akzeptieren, wie ich bin!“
- ... , achte und schätze ich mich so, wie ich bin!“
- ... , sagen Psychologen, dass es heilsam wäre, wenn ich mich liebe und akzeptiere, so wie ich bin!“
- ... , bin ich dennoch ein Mensch!“
- ... , achte und schätze ich mich, so gut ich kann!“
- ... , stehe ich voll und ganz zu mir!“

Beobachtungen haben ergeben, dass in der Regel nur das bloße Aussprechen dieser individuellen Sätze bereits erleichterte Empfindungen auslösen. Wenn man trotz alledem nichts beim Aussprechen des Satzes fühlt, ist die Verbalisation unzureichend mit den Ebenen unserer fünf Sinne vernetzt. In diesem Fall können Sie sich vor dem Selbstakzeptanzsatz folgende beispielhafte Frage stellen: „Bei welchem Erleben ist es mir gelungen, mich selbst voll und ganz zu akzeptieren und zu lieben, so wie ich bin?“

Dieser Fragesatz führt zu einer Verstärkung neuronaler Vernetzung der belastenden Emotion und der Selbstakzeptanz.

Es wird geraten die Selbstakzeptanzübung regelmäßig auszuführen, da dadurch erst eine stabile Rekonsolidierung entstehen kann. Dabei sollte nicht vergessen werden, über was für einen Zeitraum man sich mit den dysfunktionalen Kognitionen bzw. Glaubenssätzen selbst konditioniert hat. Teilweise handelt es sich dabei um Jahre und Jahrzehnte. Da braucht Veränderung eine gewisse Zeit.

**Prozessieren emotional-körperlicher Belastungen** Jenes stellt das Beklopfen der Akupunkturpunkte dar. Das emotionale Selbstmanagement mittels Klopfen reduziert die negativen Emotionen (Punkt 2, S. 42).

Es werden, so intensiv wie möglich, die negativen Emotionen imaginiert bzw. das unangenehme Ereignis, das verändert werden soll. Beispielsweise kann man sich sagen: „Meine Angst mich zu verspielen...“. Der Satz wird ausgesprochen, während die 16 Akupunkturpunkte der Reihe nach geklopft werden. Die Reihenfolge spielt keine Rolle, allerdings sollten man sich eine eigene Reihenfolge aneignen, damit diese parat ist. Erfahrungsgemäß reicht das Klopfen der Punkte in einem Umfeld von 5 Zentimetern aus. Einige empfinden auch das Reiben, Halten bzw. bloße Berühren angenehmer. Geklopft wird mit den Fingerkuppen des Zeige- und Mittelfingers der rechten oder linken Hand, je Punkt zwischen 5 und 25 mal, mit etwa zwei Schlägen pro Sekunde. Es wird erst eine Körperseite beklopft, dann die andere bzw. beide gleichzeitig oder nur eine. So wie es am angenehmsten ist.

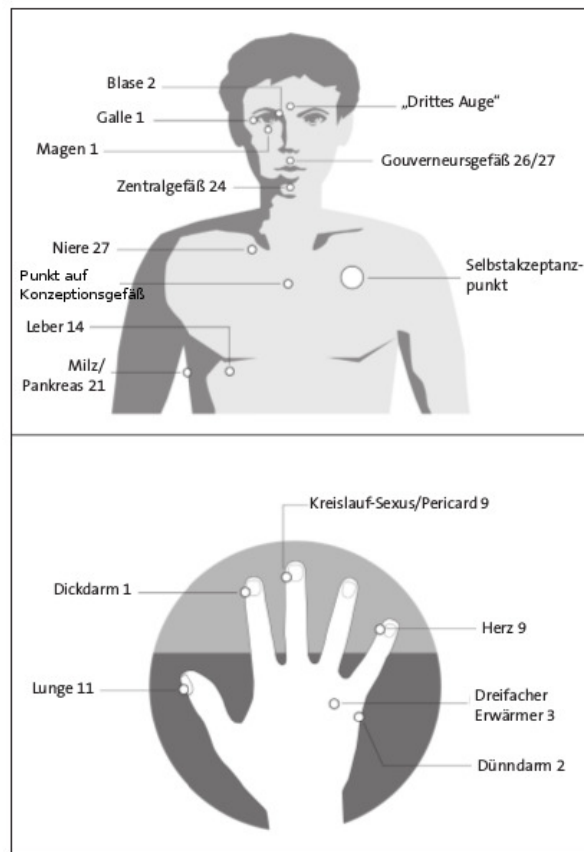


Abbildung 2.6: Lage der Klopfpunkte und Zugehörigkeit zum Meridian [11]  
[Textergänzung Benjamin Baar]

**Blase 2:** auf der Augenbraue am Innenwinkel

**Dickdarm 1:** am Nagelfalz des Zeigefingers

**Dreifacher Erwärmer 3:** auf dem Handrücken zwischen dem Kleinfinger und dem Ringfinger

**Drittes Auge:** zwischen den Augenbrauen

**Dünndarm 2:** an der Handkante, und zwar dort, wo sich eine Falte bildet, wenn man eine Faust schließt; in Höhe des Kleinfingerknöchels

**Galle 1:** am Auge seitlich

**Gouverneursgefäß 26/27:** unter der Nase

**Herz 9:** am Nagelfalz des Kleinfingers

**Kreislauf-Sexus/Pericard 9:** am Nagelfalz des Mittelfingers

**Leber 14:** zwischen der Brust und dem Rippenbogen

**Lunge 11:** am Nagelfalz des Daumens

**Magen 1:** Unter dem Auge, auf dem Jochbogen

**Milz/Pankreas 21:** unter dem Arm, etwa eine Handbreite unter der Achsel (kann man auch mit der flachen Hand beklopfen)

**Niere 27:** etwa zwei Querfinger unterhalb des Schlüsselbeins, im Zwischenrippenbereich

**Punkt auf Konzeptionsgefäß:** im oberen Drittel des Brustbeins

**Zentralgefäß 24:** zwischen der Unterlippe und dem Kinn

Es wird darauf geachtet, ob bei bestimmten Punkten eine besondere Reaktion oder Entspannung eintritt. Dieser lösungsfokussierende Suchprozess unterscheidet effektivere von weniger effektiveren Körperpunkten. Sollten bessere Punkte auftreten, können diese nun bis zu mehreren Minuten beklopft werden. Man kann im weiteren Verlauf auch nur die effektiveren Akupunkturpunkte klopfen. Dieser Vorgang wird auch als *intuitives Klopfen* bezeichnet.

Nach jedem Klopfdurchgang kann eine neue SUD-Einschätzung durchgeführt werden. Sollten mehrere Gefühle zum Thema gehören, können Sie auch während eines Durchgangs an diese gleichzeitig denken. Wenn sich allerdings eines dieser Gefühle nicht auflösen will, wird empfohlen einen Klopfdurchgang mit nur diesem Gefühl durchzuführen.

**Zwischenentspannung** Sie sollte nach jedem Klopfdurchgang durchgeführt werden und dient der Erregungsreduktion nach der imaginativen Konfrontation. Des Weiteren wird eine Aktivierung unterschiedlicher neuronaler Netzwerke und eine effektivere Abspeicherung der veränderten Erfahrung angenommen.

Während der Zwischenentspannung wird durchgehend der Punkt „Dreifacher Erwärmer 3“ (*Integrationspunkt*) auf dem Handrücken beklopft:

- Augen schließen
- Augen öffnen
- nach unten rechts schauen
- nach unten links schauen
- Augen 360° rechtsherum kreisen
- Augen 360° linksherum kreisen
- ein paar Töne oder eine Melodie summen
- von 7 rückwärts zählen oder eine Rechenaufgabe rechnen
- wieder summen

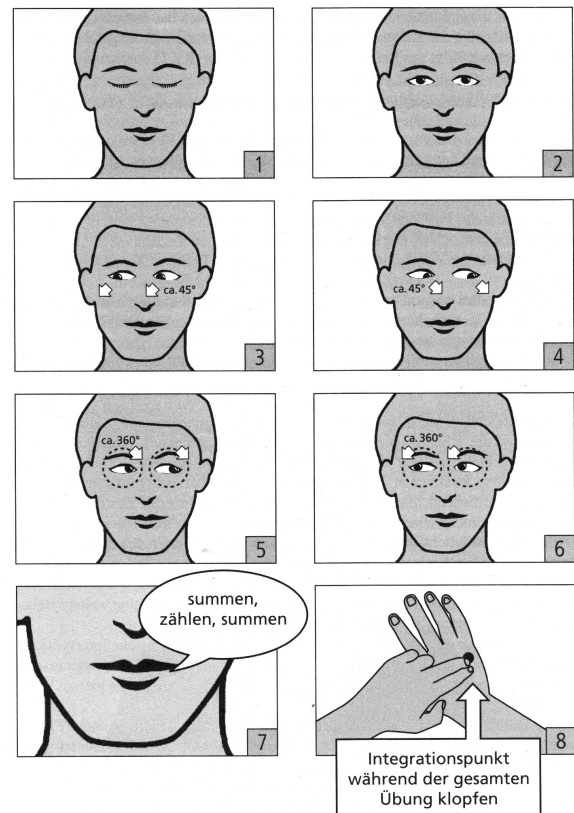


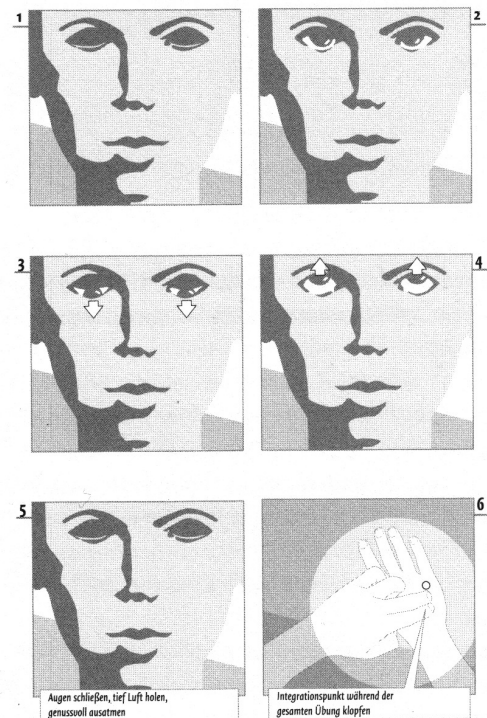
Abbildung 2.7: Zwischenentspannung[2]

Nach jeder Zwischenentspannung erfolgt wieder eine Einschätzung der SUD-Belastung des entsprechenden Gefühls oder der Gefühle. Wenn der Wert noch größer als eins ist bzw. dem Ereignis als noch nicht akzeptabel eingestuft wird, erfolgt ein weiterer Klopf-durchgang mit den 16 Akupunkturpunkten oder den entdeckten (effektiveren) Lieblingspunkten. Diese Sequenz zwischen Klopfen und Zwischenentspannung sollte so oft durchgeführt werden bis die SUD-Belastung kleiner/gleich eins ist, oder die Belastung dem Ereignis als akzeptabel angesehen wird.

**Ressourcenaktivierung und Stabilisierung der Lösung** PEP beinhaltet abschließende, das Ergebnis stärkende und progressive Techniken. Das neue Erleben und Verhalten wird in zukünftige Szenarien implementiert. Entspricht der SUD-Wert den Erfordernissen, so kommen Sie zur Abschlussentspannung.

Auch während dieser Übung wird durchgehend der Integrationspunkt auf dem Handrücken beklopft:

- Augen schließen
- Augen öffnen
- in etwa fünf Sekunden mit den Augen vom Boden bis zur Decke schauen
- eigene Augenbrauen fixieren und etwa fünf bis zehn Sekunden nach oben schauen
- Augen schließen und ruhig, tief ein- und ausatmen



**Abbildung 2.8: Abschlussentspannung[3]**

Nach der Abschlussentspannung ist es ratsam positive Affirmationen, in Form eines individuellen, stimmigen und attraktiven Satzes, der zukünftige Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten beinhaltet, sowie Selbstvertrauen und Zuversicht ermöglicht, zu bilden. Folgende Beispiele sollen zur Veranschaulichung beitragen:

1. „Ich glaube an mich!“
2. „Ich habe etwas Interessantes vorzuführen!“



3. „Ich bin stolz auf das, was ich erreicht habe!“
4. „Ich schaffe das auf meine Art!“
5. „Ich stehe zu meiner wahren Größe“

Besser kann es sich anfühlen, wenn man den Zeitpunkt des Beginnens dem Satz voranstellt:

1. „Ab jetzt glaube ich an mich!“
2. „Gerade wird mir klar, dass ich etwas Interessantes vorzuführen habe!“
3. „Ab jetzt bin ich stolz auf das, was ich erreicht habe!“
4. „Ab jetzt schaffe ich das auf meine Art!“
5. „Ab jetzt stehe ich zu meiner wahren Größe“!

Ergänzend kann die aktive Entscheidung mit in den Satz integriert werden:

1. „Ab jetzt entscheide ich mich, an mich zu glauben!“
2. „Gerade entscheide ich mich, dass es interessant ist, was ich vorzuführen habe!“
3. „Ab jetzt entscheide ich mich, dass ich stolz darauf sein kann, was ich erreicht habe!“
4. „Ab jetzt erlaube ich es mir, das auf meine Art zu machen!“
5. „Ab jetzt erlaube ich es mir, zu meiner wahren Größe zu stehen!“

Diese Sätze sollten dann acht Wochen oder länger, zwei mal täglich, auf unterschiedlichste Weise im Gehirn implementieren werden. Man konditioniert sich praktisch selbst:

- laut aussprechen
- vor dem Spiegel laut aussprechen
- während des lauten Aussprechens klopfen der vier Aktivierungspunkte<sup>40</sup> (Abb. 2.9, S. 54)

---

<sup>40</sup> «Diese Übung wurde von Fred P. Gallo entwickelt und als „Negative Affect Erasing Method (NAEM)“ bezeichnet ( [...] siehe auch „Ergebnisprojektion [Outcome Projection]“)»  
[Dirk Wehrsig][2]

- immer wieder aufschreiben; eventuell mit einer Satzergänzung, beispielsweise:  
„Ab glaube ich an mich, weil ich entschieden habe, dass ich etwas Interessantes vorzuführen habe“
- das Aufgeschriebene kann sichtbar aufgehängt werden
- mögliches Lösungsverhalten imaginieren und vier Aktivierungspunkte beklopfen (Abb. 2.9)
- weitere Vorgehensweisen, die die positiven selbstbezüglichen Affirmationen aktivieren

Wichtig bei den Sätzen ist es, dass sie auf ihr Stimmigkeitserleben hin überprüft und gegebenenfalls abgeändert und verfeinert werden, indem der gebildete Satz laut ausgesprochen und dabei auf kinästhetische Reaktionen geachtet wird, ob ein positives Erleben deutlich wahrgenommen werden kann. Folgendes Beispiel soll zur Veranschaulichung helfen:

„Ab jetzt erlaube ich es mir, stolz darauf zu sein, was ich erreicht habe!“

oder

„Ab jetzt entscheide ich, dass 80% von dem zu Schaffenden massig ausreichen!“

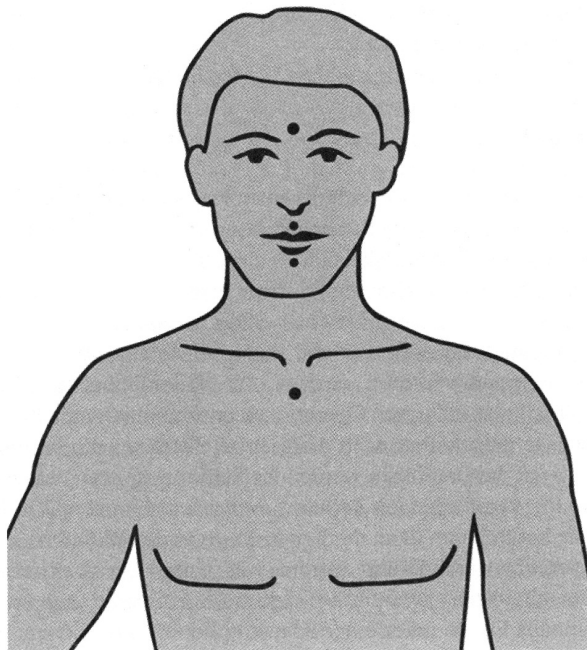


Abbildung 2.9: Aktivierungspunkte [2]

## **Zehn Grundsätze positiven Auftrittserlebens**

Vor einem öffentlichen Auftritt ist es vor allem wichtig, dass die Vorbereitungsphase abgeschlossen ist, man zu dem stehen was man wirklich beherrscht und auch nur so viel an Fähigkeiten präsentieren möchte. Ist das Gegenteil der Fall, sollte in Betracht gezogen werden den Auftritt abzusagen, wenn es die Umstände zulassen. Besteht diesbezüglich keine Möglichkeit, ist es ratsam wenigstens zu sich selbst zu stehen, dass man nicht besser vorbereitet ist. Erwartungen an irrealen Höchstleistungen sind dann zu vermeiden. Wenn wir zu viel wollen, was wir nicht können, laufen wir Gefahr, dass wir einen Fehler machen und dieses Unvermögen dann auffällt.

*«Chopin soll einmal gesagt haben, Lampenfieber sei nichts anderes, als mehr zeigen zu wollen, als man eigentlich kann.» [3]*

Die zehn folgenden Grundprinzipien wurden in den Analysen hunderter positiver Auftrittssituationen, sich öffentlich exponierender Menschen, gewonnen. Wenn das negative Erregungsniveau zu hoch ist, sind die mentalen Strategien meist sehr hilfreich. Ist das subjektive Stresserleben zu sehr ausgeprägt, sollte es zunächst mit den oben beschriebenen Selbstmanagementstrategien (Kap. 2.3, S. 42) behoben werden.

**1) Sinnhaftigkeit** Die Sinnhaftigkeit des Auftritts muss jeder für sich individuell klären und erkennen. Ist anfänglich keiner zu finden, sollten man schauen, ob nicht doch noch einige Aspekte für die Vorführung sprechen könnten, die einem nur noch nicht bewusst geworden sind. Fühlt es sich dennoch als eine Art Zwang oder Muss an, wird empfohlen innerlich den Auftritt anzunehmen und Ja zu ihm zu sagen. Damit kann sich überhaupt erst die Möglichkeit eröffnen, bei diesem Genuss zu verspüren. Vielleicht gehört der Auftritt ja zum Job. Dann sollten er auch als ein Job angesehen und versuchen werden, diesen so gut wie möglich zu meistern. Letztendlich muss bewusst sein, dass man sich höchstwahrscheinlich freiwillig zu der Vorführung entschieden hat. Das kann verdeutlichen, dass man eigentlich auftreten will und nicht muss oder soll. Auch dann wenn es nur ein kleiner Teil von etwas Größerem ist, den man freiwillig tut. Das muss jeder für sich Abwegen, inwieweit ein eventuell gezwungener Aspekt tragbar ist, so dass man ihn, für eine freiwillig gewählte und größere Sache, durchzieht. Wenn es überhaupt nicht geht, dann sollte man vielleicht nicht auftreten, dem Schicksal ins Auge blicken und dafür mit Würde die Konsequenzen tragen.

**2) Prozessorientierung** Man soll sich während des Prozesses auch nur auf diesen konzentrieren und nicht auf das Ziel oder das, was danach kommt. Eine innerliche Ausrichtung auf das Ende der Darbietung führt meist zu schlechten Gefühlen. Wenn wir etwas intensiv erleben oder wirklich gut machen wollen, ist das bewusste Erleben des

gegenwärtigen Augenblicks von enormer Wichtigkeit. Von Vorteil ist es zudem, wenn man dem Auftritt eine nicht zu exponierende Bedeutung beimisst. Er sollte eher ein Teil des Alltags sein. Deshalb ist abzuwägen, wie viel Ruhe und innerliche Vorbereitung man vor dem Auftritt benötigt. In gewissen Fällen kann zu viel Vorbereitung die Exposition künstlich erhöhen. Hilfreich ist auch, wenn man vor dem Auftritt an etwas Schönes denkt, was nach dem Auftritt ansteht. Während des Prozesses ist von solchen Gedanken allerdings abzuraten.

**3) Tätigkeit** Sie steht für eine hohe Aufmerksamkeitsfokussierung auf die eigentliche Sache, die man gerade tut. Man sollte versuchen sich mit der Aufmerksamkeit voll und ganz dem Musikstück zu widmen. Fremde Gedanken sind unangebracht, da sie immer einen gewissen Ressourcenteil unseres Gehirns für sich beanspruchen, der dann für die eigentliche Aufgabe fehlt. Umgekehrt ausgedrückt hat unser Gehirn kaum noch Kapazitäten für fremde und störende Gedanken frei, wenn man seinen Aufmerksamkeitsfokus optimal ausgerichtet hat. Die subjektive Empfindung fühlt sich wie ein vollkommenes Aufgehen in der gerade praktizierten Sache an.

**4) Positive Zielsetzung** Im Dialog mit anderen und im inneren Dialog mit sich selbst ist eine positive Zielbeschreibung besser, als gegenwärtig an nicht existierende Fehler oder Probleme zu denken. Unser Gehirn ist nicht fähig dazu Dinge neuronal abzubilden, wenn diese aus der Vorstellung von etwas Abwesenden hervorgehen. Es kann also nur die Anwesenheit von etwas imaginieren. Zudem erfasst unser Gehirn kognitive, emotionale und körperliche Vorgänge gleichzeitig und speichert diese vernetzt miteinander ab. Somit werden, die zu einem Wort abgelegten Körper- und Gefühlsreaktionen abgerufen. Verneinende Sätze, wie beispielsweise: „Hoffentlich verspiele ich mich heute nicht!“ oder „Hoffentlich zittere ich beim Auftritt nicht wieder so!“, sollten tunlichst vermieden werden. Besser ist es zu sagen: „Ich werde heute bestimmt gut spielen!“ oder „Hoffentlich werde ich den Auftritt ruhig meistern!“. Dadurch aktiviert unser Gehirn sämtliche Erinnerungsnetzwerke, die es mit dem positiv beschriebenen oder erwarteten Verhalten assoziiert. Hilfreich ist auch die Vorstellung, wie mit eventuell auftretenden Fehlern umgegangen werden soll.

**5) Das Reale Alter** Man soll sich seines realen Alters, seiner Lebens- und Musik- bzw. Berufserfahrung bewusst werden, beispielsweise durch gewisse Affirmationen, wie: „Ich bin 34 Jahre alt“ oder „Ich habe 20 Jahre Musikerfahrung und 8 Jahre Berufserfahrung“. Durch den Auftritts- bzw. Prüfungskontext werden bei vielen Leuten alte Erinnerungen, die zum Teil aus der Kindheit stammen können, wieder aktiviert und sie fühlen sich überfordert, unterlegen oder ausgeliefert und jünger, als sie eigentlich

sind. Es ist so nicht mehr möglich die kompletten Ressourcen und Kapazitäten unseres Gehirns zu nutzen. Das sich bewusst machen des realen Alters, mit den dazugehörigen Erfahrungen, führt meist zu besseren Gefühlen und einer Zunahme des Wohlbefindens. Man fühlt sich ausgeglichener.

**6) Innere Begleiter** Es ist nicht ratsam, weniger hilfreiche Menschen, beispielsweise seine ärgsten Kritiker oder Feinde, in Gedanken mit auf die Bühne zu nehmen. Die Folgen sind nicht selten die Abnahme des Glaubens in die eigenen Fähigkeiten, der Selbstakzeptanz bzw. des real gefühlten Alters. So können sich wieder gut Unsicherheiten und Ängste breit machen. Man denkt besser an hilfreiche Menschen, bei denen man sich geborgen fühlt, die einem Zuversicht, Sicherheit und positive Energie geben. Dann ist eine bessere Grundlage geschaffen, um Auftrittsfreude verspüren zu können.

**7) Körperlichkeit** Um sich nicht ausgeliefert zu fühlen oder einen Kontrollverlust über das Geschehen zu verspüren und somit vollen Zugriff auf das Nervensystem zu haben, ist es wichtig, dass man sich geistig in seinem physischen Körper befindet, zentriert ist und nicht neben sich steht. Man soll innerlich, mit Hilfe äußerer Reize, Kontakt zum Körper aufnehmen, beispielsweise durch Reiben des Gesichts oder der Augen, durch bewusste Wahrnehmung des Bodens unter den Füßen oder durch Trinken von etwas Heißem oder Kaltem. Abhilfe können unter anderem diverse Körperübungen, wie die Überenergie-Korrektur (Abb. 2.3, S. 45), Yoga oder Atemübungen, verschaffen.

**8) Selbstwertschätzung** Man soll den Wert in den Fähigkeiten sehen, die man schon beherrscht und erreicht hat. Selbstverständlich ist der bewusste und reale Umgang eigener Grenzen vonnöten, um eine Fehlertoleranz einrichten zu können. So ist es einfacher einzuschätzen, ob ein Verspieler wirklich als Inkompetenz gewertet werden kann oder man darin eine hilfreiche Chance für Entwicklungspotenziale und Entwicklungsmöglichkeiten sieht. Ein selbstakzeptierender Umgang mit Fehlern ist entlastender, als sich über einen Fehler zu ärgern, was nicht selten zu einer Erhöhung der Fehlerwahrscheinlichkeit führt. Das Nervensystem läuft so Gefahr in eine Art Fehlerstrudel zu geraten. Beispielhafte Affirmationen können davor bewahren: „Fehler gehören einfach dazu!“, „Ich weiss, dass ich noch nicht am Ziel bin!“ oder „Super, noch eine Verbesserungschance!“. Das kann auch vor negativen äußeren Einflüssen bewahren, die schwächen, wie beispielsweise der falsche Umgang mit Kritik. Man baut sich eine Art Schutzschild für sein Selbstwertgefühl auf.

**9) Positive Erinnerung** Positive Erinnerungen an vergangene Erfolge mit auf der Bühne zu haben ist förderlicher, als mögliche Fehler zu imaginieren, was die Fehlerwahrscheinlichkeit erhöhen würde. Das können auch einfach gut gelaufene kurze Se-

quenzen eines Auftritts sein, die man sich möglichst bildhaft vorstellt. Unser Gehirn begibt sich so mehr auf die Suche nach erfolgsassoziierten Erinnerungsfelder. Zuversicht und Vorfreude sind immer von Vorteil. Sollten sich schlecht gelaufene Auftritte psychisch zu sehr verankert haben, wende man die Klopftechnik (Kap. 2.3, S. 49) an.

**10) Den Auftritt aktiv gestalten** Es sollte klar sein, was man mit der Vorführung vermitteln und wie man sich oder sein Werk präsentieren möchte. Man tritt in die Schöpferrolle und nutzt bei der aktiven Gestaltung des Auftritts die Freiräume, die zur Verfügung stehen. Es werden die Ziele fokussiert und wie man diese durch Selbstgestaltung der Situation erreicht. Nur eine passive Rolle einzunehmen kann zu Gefühlen führen, wie beispielsweise Auslieferung, Kontrollverlust oder nur ein Erfüllungsgehilfe der Publikumserwartungen zu sein. Dieses Erleben der Opferphysiologie erhöht die Angstbereitschaft, aktiviert unseren evolutionsbiologischen Fluchtreflex und führt zu Symptomen, beispielsweise wie Herzrasen, schwitziger Haut und Tunnelblick. Das Erleben der Situation hat vorrangig etwas mit dem Selbsterleben und der subjektiven Interpretation der Situation zu tun. Zu einem großen Teil liegt die Entscheidung bei einem selbst, ob die Situation aus der Opfersicht betrachtet wird, oder ob man sich lieber auf die Gestaltungsspielräume konzentriert. Durch das, den Freiräumen entsprechende, Einrichten der Bühne, verschafft man das für sich bestmögliche Ambiente. Beispielsweise kann das Lieblingsgetränk, der Glücksbringer oder ein bestimmtes Bild mitgenommen werden, gut versteckt, aber für einen selbst sichtbar. Es soll die Kontrolle über den Prozess bewusst werden.

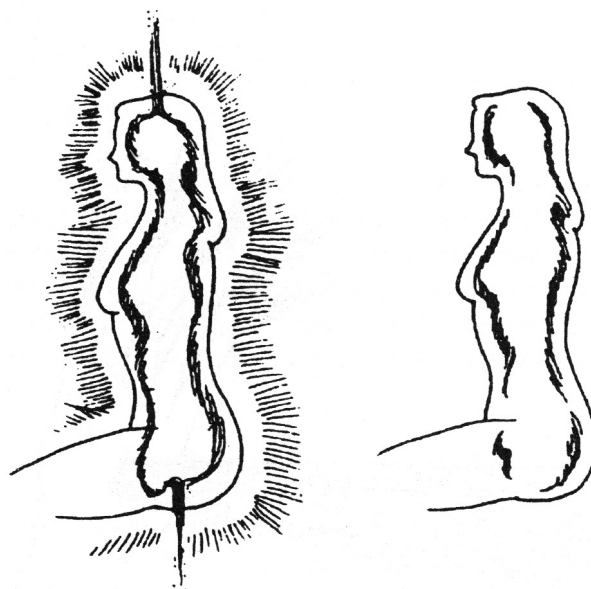
## 2.4 Prana-Selbstbehandlung

Dieses Kapitel soll einige Techniken aufzeigen, die philosophisch direkter an die Wurzeln der rein energetischen Hypothese anknüpfen, um mögliche und ursprünglichere Selbstbehandlungsmethoden bei Angst, Stress und Lampenfieber mit einzubeziehen. Pranaheilung sieht als Grundlage die Ganzheitsstruktur des menschlichen Körpers vor. So existieren für den physischen Körper zwei Teile, der sichtbare physische Leib und der bioplasmatische Körper. Dabei wird die postulierte Fähigkeit genutzt über die Handchakras Prana bzw. Qi aufnehmen und abgeben zu können. Somit entsteht die Möglichkeit den bioplasmatischen Körper des Menschen als Ganzes oder lokal zu beeinflussen, so das Energiegleichgewicht wieder herzustellen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und eine Heilung hervorzurufen. Betont wird allerdings auch hier, dass Pranaheilung nicht als ein Allheilmittel anzusehen ist und physische sowie psychische Erkrankungen durchaus auch fachmännisch medizinischer bzw. psychotherapeutischer Behandlungen oder Unterstützungen bedürfen. Pranaheilung wird sowohl bei physi-

schen, als auch bei psychischen Leiden eingesetzt, wobei für die Prana-Psychotherapie die Grundlagen des Pranaheilens vorausgesetzt werden. Auf beides soll hier nicht tiefer eingegangen, da es den Rahmen sprengen würde und auch nicht als leicht zu erlernende Selbstmanagementstrategie angesehen werden kann. Zudem sind die meisten Interventionstechniken der Pranaheilung empirisch wissenschaftlich nicht ansatzweise erforscht. Allerdings können diverse Methoden und Meditationstechniken genutzt werden, die eine förderliche Wirkung auf unsere Psyche haben sollen.

### Erhöhung des Energieniveaus

Diese Technik kann bei Tätigkeiten angewendet werden, die eine beträchtliche Menge an Energie erfordern, wie beispielsweise beim Lesen, Studieren, Üben eines Instruments, Meditieren oder bei anderen Aktivitäten. Man kann vorübergehend das Energieniveau auf einfache Weise erhöhen, indem die vorderen und hinteren Energiekanäle durch den Kontakt von Zungenspitze und Gaumen unmittelbar miteinander verbunden werden. Die Zirkulation der Pranaenergie wird so verstärkt, wodurch sich die innere Aura beträchtlich ausdehnt. Vergleichen kann man es mit einer Glühbirne, die erst angeht, wenn der Lichtschalter betätigt wird. So wird durch die Zungen-Gaumen-Verbindung der Fluß der Energie erhöht und wieder abgeschwächt, wenn diese Verbindung nicht besteht.



**Abbildung 2.10: Erhöhung des Energieniveaus [5]**

Das Verbinden von Zunge und Gaumen  
links: verbunden; rechts: unverbunden

## Pranaatmung

Über die Pranaatmung, auch von diversen Yogalehren in verschiedensten Formen praktiziert, ist es möglich große Mengen an Prana aus der Umgebung aufzunehmen. Die äußere und innere Aura sowie die Gesundheitsaura würden sich dabei zudem beträchtlich ausdehnen. Im Grunde handelt es sich bei der Pranaatmung um die Bauchatmung, die in einer bestimmten Sequenz ausgeführt wird. Sie ist der wichtigste Teil unserer Atmung und wird vorwiegend vom Zwerchfell ausgeführt. Die Bauchorgane, das Verdauungssystem, des Solarplexus werden massiert und mit Energie versorgt. Der Blutsauerstoff steigt an, was eine vitalisierende Wirkung hat. Bauchatmung baut Stress ab, entspannt und verbessert die Verdauung.

Nutzen Sie während der Übung den Schneider-, Fersen- (Abb. 2.11), halben oder vollen Lotussitz (Abb. 2.12). Das Sitzen auf einem Stuhl ist auch möglich, nur dass man darauf achten sollte, dass die Unterschenkel senkrecht nebeneinander auf beiden Füßen stehen. Hüfte und Knie bilden einen rechten Winkel. Bei allen Varianten wird der Rücken gerade aufgerichtet und der Kopf hoch genommen, mit dem Kinn parallel zum Boden. Ebenso kann die Übung im Liegen auf einem angenehm flachen Untergrund ausgeführt werden. Während der Atmung können die Hände auf dem Bauch zwischen Nabel und Brustbein liegen. Bei dieser Variante konzentriert man sich während des Atmens auf den Nabelbereich und atmet bewusst gegen die Hände ein und aus.



Abbildung 2.11: Fersensitz[31]



Abbildung 2.12: Lotussitz [30]

links: halber Lotussitz; rechts: voller Lotussitz

Es wird entspannt, bis sich innerliche Ruhe einstellt. Man richtet die Konzentration auf die Atmung. Ohne ihn zu beeinflussen wird er beobachtet. Bestmöglich versucht man, alle Empfindungen wahrzunehmen, die sich einstellen. Während des Einatmens wird der Bauch leicht ausgedehnt und beim Ausatmen wieder eingezogen. Um den Atem



nicht unnötig zu erschweren, sollten das Ausdehnen und das Einziehen des Bauches nicht übertrieben werden. Man achtet auf einen gleichmäßigen und ruhigen Rhythmus.

Das Anhalten des Atems nach dem Einatmen nennt man auch *Verharren im vollen Atem* und das Anhalten des Atems nach dem Ausatmen *Verharren im leeren Atem*. Der Hypothese nach strömt eine riesige Menge Prana in alle Teile des Körpers, wenn man zuerst im leeren Atem verharrt und erst danach einatmet.

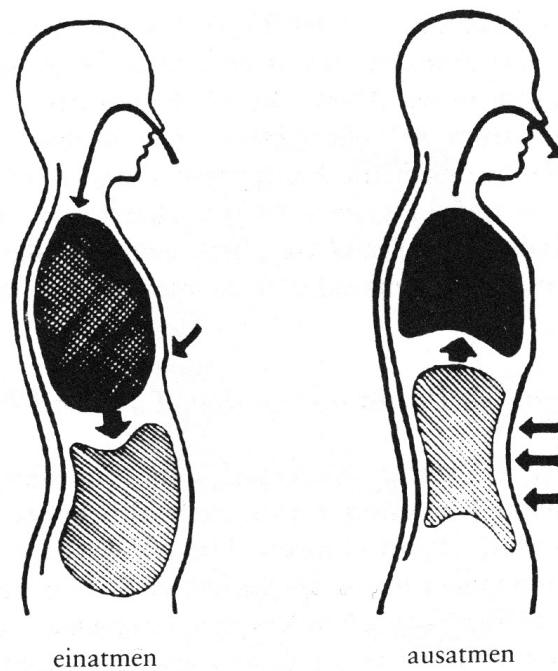


Abbildung 2.13: Bauchatmung [5]

Hier sollen drei Varianten der Bauchatmung aufgeführt werden.

**1. Tiefenatmung mit dem Verharren im leeren Atem**

Es wird langsam eingeatmet, unter Verwendung der Bauchatmung und, während man den Atem anhält, bis eins gezählt. Danach atmen man langsam aus und hält auch hier wieder für eine Zählzeit den Atem an. Dieser Vorgang wird so oft man will wiederholt.

**2. Methode 7 – 1 – 7 – 1**

Unter Verwendung der Bauchatmung zählt man, während des Einatmens, bis sieben. Beim Anhalten des Atems zählt man bis eins. Während des Ausatmens zählt man wieder bis sieben und beim Anhalten des Atems bis eins. Der Vorgang wird wiederholt.

**3. Methode 6 – 3 – 6 – 3**

Unter Verwendung der Bauchatmung zählt man, während des Einatmens, bis sechs. Beim Anhalten des Atems zählt man bis drei. Während des Ausatmens zählt man wieder bis sechs und beim Anhalten des Atems bis drei. Der Vorgang wird wiederholt.

## Kapalabhati-Atmung

Die *Kapalabhati*<sup>41</sup>-Atmung ist eine spezielle Art der Atemtechnik des Yoga aus dem *Pranayama*<sup>42</sup>. Kapalabhati zählt auch zu den Reinigungs- und Energetisierungstechniken des bioplasmatischen Körpers. Im Yogazusammenhang wird die Übung auch als bewusstseinsveränderndes Mittel genutzt, das zur gedanklichen Abkehr aus der Gegenwart dient. Ziel ist es einen klaren Kopf zu bekommen und ihn von allen Gedanken zu befreien. Die Atemübung hilft geistige und emotionale Spannungen zu beseitigen. Physisch steigt der Sauerstoffgehalt im Blut und somit auch im Gehirn stark an. Es wirkt gegen Müdigkeit und führt zu innerer Freude und Kraft. Das Herz, die Leber, die Bauch- und Verdauungsorgane werden massiert, sowie die Lunge und Atemwege gereinigt. Zwerchfell, Bauch- und Atemhilfsmuskeln werden bei regelmäßiger Ausführung gestärkt, sowie die Lungenkapazität erhöht, Kreislauf und Herz Tätigkeit verbessert.

Kapalabhati sollte langsam und vorsichtig einstudiert werden. Die Konsultation durch einen Lehrer sei empfohlen, aber es besteht auch die Möglichkeit diese Übung alleine zu erlernen. Es ist allerdings zur Vorsicht angeraten, dass man die Übung nicht mit zu viel Kraftaufwand ausführt. Anfangs können durch den hohen Sauerstoffgehalt im Gehirn Schwindelgefühle auftreten, gerade wenn man Raucher ist. Sollte das Schwindelgefühl zu stark sein und zu Unwohlsein führen, ist es besser die Übung abubrechen. Grundsätzlich muss es sich angenehm anfühlen und dabei dürfen keinerlei Schmerzen auftreten. Kapalabhati sollte nicht direkt nach dem Essen, während der Menstruation oder Schwangerschaft ausgeführt werden, da die Kontraktion der Bauchmuskeln negative Auswirkungen haben könnte. Menschen mit Bluthochdruck bzw. Herzbeschwerden sollten Kapalabhati grundsätzlich nicht anwenden. Es ist anzuraten einige Zeit zuvor die Pranaatmung (Kap. 2.4, S. 60) zu praktizieren, um einen seichten Einstieg sowie ein Gefühl für die Sache und die Bewegungen zu bekommen.

Sitzen Sie auf einem Stuhl oder im Schneider-, Fersen- (Abb. 2.11), halben oder vollen Lotussitz (Abb. 2.11), wie in Kapitel 2.4 beschrieben. Genutzt wird die Bauchatmung, wobei der Schwerpunkt hier auf dem Ausatmen liegt, indem die Bauchdecke aktiv und kraftvoll nach innen eingezogen wird. Das Einatmen geschieht passiv und reflexartig.

---

<sup>41</sup>Kapalabhati: *Kapala* wörtlich Schale, Schädel; *Bhati* sinngemäß Licht, Leuchten  
– dt. Schädelleuchten; im Kundalini-Yoga als Feueratem bezeichnet

<sup>42</sup>Pranayama: *Prana* Lebensenergie; *Ayama* sinngemäß kontrollieren, erweitern  
– Zusammenführung von Körper und Geist durch Achtsamkeit und beständiges Üben der bewussten Atmungsregulierung und -vertiefung

Durch Loslassen der Bauchspannung erfolgt die Einatmung automatisch. Eine freie Nase wird vorausgesetzt, da man dazu angehalten ist stets mit geschlossenem Mund durch die Nase zu atmen.

Die Augen werden geschlossen. Während des Versuchs sich von allen Gedanken zu befreien, nimmt man einige ruhige Atemzüge. Wenn sich innerliche Ruhe eingestellt hat, wird ein letzter tiefer Atemzug genommen und die Luft wieder vollständig herausgelassen.

Zu Beginn wird halb eingeatmet. Nun zieht man in der Zeit von einer Sekunde beim Ausatmen den Bauchnabel zu der Wirbelsäule hin und drückt mit der Bewegung der Bauchmuskeln die Luft heraus. Während dessen kann man sich vorstellen, wie beispielsweise eine Kerze durch die Nasenlöcher ausgeblasen wird. Das Einatmen geschieht ganz natürlich. Dieser Vorgang wird etwa zwanzig mal wiederholt. Danach wird zwei bis fünf mal ruhig und tief geatmet. Nun füllt man die Lungen zu etwa 80% und hält die Luft an. Es wird visualisiert, wie Lichtkugeln durch die Wirbelsäule vom Bauch über das Herz, den Hals zum Kopf steigen und diese dann über den Scheitel weit ausstrahlen. Die Luft wird solange wie angenehm und möglich angehalten. Dann lässt man sie wieder vollständig entweichen. Es wird etwa fünf bis zehn mal ruhig und tief geatmet. Mit dem Beginn des neuen halben Einatmens wird der gesamte Vorgang ein bis zwei mal wiederholt.

Nun werden Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand gebeugt und mit dem Daumen das rechte Nasenloch geschlossen. Man atmet durch das linke Nasenloch ein und visualisiert wie Licht, Kraft und Positivität in den Körper strömt. Jetzt wird auch das linke Nasenloch mit dem rechten Ringfinger geschlossen und die Luft etwa fünf bis zehn Sekunden lang angehalten. Beide Nasenlöcher sind geschlossen. Daumen und Ringfinger liegen über dem Zeige- und Mittelfinger. Das rechte Nasenloch wird geöffnet und über dieses tief ausgeatmet, während man sich vorstellt alle Spannungen loszulassen und mit auszustoßen. Durch das rechte Nasenloch wird wieder tief eingeatmet und visualisiert, dass Licht, Kraft und Positivität mit einströmt. Mit dem Daumen schließt man das rechte Nasenloch und hält den Atem wieder fünf bis zehn Sekunden lang an. Man öffnet das linke Nasenloch und lässt die Luft mit samt den Anspannungen ausströmen. Dieser Zyklus wird etwa fünf bis zehn mal wiederholt. Während der Phasen des Atemanhaltens kann man sich zusätzlich wieder die Lichtkugeln vorstellen, die vom Bauch durch den Körper über den Scheitel ausstrahlen. Zum Abschluss nimmt man noch einige entspannt ruhige Atemzüge und kehrt gedanklich langsam in das Hier und Jetzt zurück.

## Meditation über das weiße Licht

Diese Methode dient der allgemeinen Reinigung und Energetisierung des bioplasmatischen Körpers sowie der Zirkulationsverbesserung des Pranas. Ziel ist es, das Prana gleichmäßig im ganzen Körper zu verteilen und Pranastauungen in bestimmten Bereichen zu verhindern. Dadurch fördert und erhält man die eigene Gesundheit. Zudem kann man sich diese Übung für sehr pranazehrende Aktivitäten zunutze machen. Es wird empfohlen die Meditation über das weiße Licht täglich auszuführen.

Für die allgemeine Reinigung und Energetisierung führt man die Pranaatmung (Kapitel 2.4, S. 60) aus und visualisiert gleichzeitig, so intensiv wie möglich, folgende Anweisungen. Über dem Scheitel befindet sich ein intensiv strahlendes und weißes Licht, aus dem sich ein Lichtstrom über den Scheitel bis hin zu den Füßen ergießt. Durch dieses Licht werden alle großen Chakras, alle wichtigen Organe, die Wirbelsäule und die Knochen des Körpers gereinigt und energetisiert. Das weiße Licht tritt an den Füßen wieder aus und trägt alle kranke graue Materie ab. Nun zieht man, über eine visualisierte leuchtend weiße Lichtkugel unter den Füßen, in Form eines Lichtstrahls, Erdprana über die Fußsohlenchakras ein. Dabei atmet man ein und lässt das Prana von dort bis in den Kopf strömen. Beim Ausatmen lässt man es wieder aus dem Scheitelchakra austreten. Dieser Vorgang sollte dreimal wiederholt werden.

Nun soll das aufgenommene Prana in eine optimale Zirkulation durch den Körper gebracht werden. Dafür visualisiert man, dass Prana durch die Fußsohlen über den Rücken zum Kopf, von dort über das Gesicht und an der Vorderseite wieder hinunter zu den Füßen strömt. Auf diese Art lässt man das Prana dreimal von hinten nach vorn zirkulieren, danach dreimal von vorn nach hinten, dreimal von links nach rechts und dreimal von rechts nach links.

Wenn man nach dieser Meditation einen großen Überschuss an Prana verspürt, kann man dieses dazu nutzen, um „*synthetisches Qi*“<sup>43</sup> zu erzeugen, indem man sich etwa zehn Minuten auf das Nabelchakra konzentriert. Gleichzeitig und folgend setzt man die Pranaatmung ein. In den beiden Meridianen der untergeordneten Nabelchakras soll dann das synthetische Qi gespeichert werden, indem man sich etwa drei bis fünf Minuten auf eine Stelle ungefähr fünf Zentimeter unterhalb des Nabelchakras konzentriert.

---

<sup>43</sup>Synthetisches Qi oder Nabel-Qi ist eine Art feinstoffliche Energie, die vom Nabelchakra produziert wird. Es unterscheidet sich grundlegend von Prana und beeinflusst die Fähigkeit des Menschen Prana aufzunehmen.

## 3 Zusammenfassung

### 3.1 Kritische Schlussbetrachtung

Die klinisch, anekdotischen Berichte, Feldstudien und Einzelfallstudien der EP sprechen für schnelle, sehr gute Behandlungsergebnisse und eine breite Akzeptanz bei Patienten. Bei der großen Beweisfülle wäre eine Ignoranz dieser Ergebnisse unangebracht, jedoch ist Vorsicht wegen des Placeboeffekts geboten. Es existieren wenig empirisch-wissenschaftliche Erkenntnisse, dennoch vergrößert sich die Anwenderanzahl der EP.

Noch schwächer erweist sich die empirische Forschungslage bei der Behandlung komplexer klinischer Erkrankungen, da die meisten EP-Studien nur eine Behandlungssitzung mit relativ eingegrenzten Problemen aufweisen. Bei komplexeren Störungen sind in der Regel mehrere Sitzungen nötig, um die Identifizierung und Behandlung zahlreicher konditionierter Reaktionskopplungen zu ermöglichen.

Trotz aller Studien und der zahlreichen anekdotischen Berichte bleiben die spezifischen Wirkmechanismen noch ungeklärte Aspekte. Zudem muss noch besser verstanden werden welche Anwendungen der EP bei was für komplexen psychologischen Problemen und Indikationen am wahrscheinlichsten wirken.

*«Auch wenn ohne Frage weitere Forschungen zur Wirksamkeit, zu den Mechanismen und zu den Störungen, bei denen die Behandlung mit Energetischer Psychologie indiziert ist, notwendig sind, weisen doch umfangreiche klinische Berichte in Kombination mit begrenzter wissenschaftlicher Evidenz darauf hin, dass Energetische Psychologie als schnelle und hochwirksame Behandlung bei verschiedenen psychischen Störungen vielversprechend ist.»<sup>1</sup> [David Feinstein][2]*

Die Tatsache, dass viele Ergebnisse für eine positive Wirkung der EP sprechen, läuft bei der Fülle von Kontroversen Gefahr unterzugehen. Ein grundsätzliches Problem ist, dass bisher keine eindeutigen Beweise für anatomische oder physische Strukturen zu den energetischen Hypothesen, über die Existenz von bioplasmatischer Materie bzw.

---

<sup>1</sup>Auch Wilhelm-Göbbling (S. 76ff.) und Eschenröder (S. 172ff.) stellen in dem Band „Energetische Psychotherapie -integrativ“ von 2012 neuere Untersuchungen zur Wirksamkeit der EP dar.

einer Art subtiler Energie mit entsprechenden Meridianen, gefunden werden konnten. Die Forschungsarbeit von Robert Becker und Maria Reichmanis (Kap. 2.2, S. 30), die die Existenz von etwa 25% der Akupunkturpunkte auf Dickdarm- und Kreislauf-Sexu-Bahnen physikalisch nachweisen konnten, reichen dahingehend bei weitem nicht aus. Allerdings kann nicht ungeachtet bleiben, dass elektrischer Strom und Elektromagnetismus offensichtlichen Einfluss auf die Physis von Organismen nehmen und mit diesen in einer gewissen, bisher unklaren, Art und Weise der Wechselwirkung stehen (Kap. 2.2, S. 27). Ob diese Tatsache mit den postulierten Hypothesen der alten Kulturen zusammenhängt, konnte zudem weder bewiesen noch widerlegt werden.

Kritiker sind der Meinung, dass die Wirkung von EP-Techniken auf einem Placebo-Effekt beruhen, dass heißt die Behandlung weckt lediglich die Hoffnung auf Besserung. In einem Schreiben der Psychotherapeutenkammer Bayern vom 07.09.2009 heißt es:

*«[...] die Wirkung der Energetischen Psychotherapie durchaus sehr umstritten ist. Es konnte bisher keine über den Placebo-Effekt hinausgehende Wirkung belegt werden.» [2]*

Christof T. Eschenröder hingegen schreibt:

*«Ich möchte nun diskutieren, ob die positiven Wirkungen der EP als Placebo-Effekte interpretiert werden können. Kann die Wirkung allein auf unspezifische Aspekte der therapeutischen Situation und die dadurch geweckte Hoffnung auf eine Besserung erklärt werden? Wenn EP-Techniken nicht nur im Vergleich zu unbehandelten Kontrollgruppen, sondern auch im Vergleich zu anderen Behandlungsansätzen bessere Ergebnisse erzielen, dann spricht dies für spezifische Effekte der angewandten therapeutischen Technik.» [2]*

Die Chinesen und das US-amerikanische Militär hätten widerlegt, dass die Akupunktur auf einem Placeboeffekt beruht.

Sehr umstritten ist die Tatsache, dass einmal die Reihenfolge der Klopfsequenz von Wichtigkeit ist und ein anderes mal auch Scheinpunkte positive Effekte erzielen. Nur in der TFT zeigen die Interventionen signifikant bessere Ergebnisse, als in den Kontrollgruppen mit Placebobehandlung. In der 2003 aufgestellten Untersuchung von Waite und Holder über die Wirkung der EFT bei spezifischer Angst wurden 119 Studenten in vier Gruppen eingeteilt. Alle drei Gruppen wurde mit dem gleichen Verfahren der EFT behandelt. Der Unterschied besteht darin, dass in der ersten Gruppe wirkliche Akupunkturpunkte, in der zweiten Gruppe zwölf Nicht-Akupunkturpunkte an den Armen und in der dritten Gruppe zwölf verschiedenen Punkte auf einer Puppe beklopft wurden. Die vierte Kontrollgruppe führte keine Klopfübung durch. Die Ergebnisse zeigen

in den ersten drei Gruppen eine Verminderung der SUD-Werte und keine signifikanten Differenzen nach der Behandlung. In der Kontrollgruppe hingegen blieb die individuelle SUD-Bewertung unverändert. Schlussfolgernd ist nicht die Stimulierung von Meridianpunkten entscheidend für die Wirkung der EFT, sondern die Kombination aus Exposition und Ablenkung. Diesbezüglich weist David Feinstein (2009) eher auf die Kombination von Klopfsequenzen und der Konzentration auf das jeweilige Problem hin. Einer kritischen Analyse Pasahows (2010) zur Folge seien die Ergebnisse aufgrund vielfältiger methodischer Fehler nicht sinnvoll interpretierbar.

Die Wirkfaktoren der EP sind am besten mit dem theoretischen Ansatz Andrades [2004, Kap. 2.1, S. 23 und Ruden, 2005<sup>2</sup>] vereinbar. Nach Andrade können auch Nicht-Akupunkturpunkte, genauso wie andere Aktivitäten, die ausgeführt werden, während das Problem aktiviert ist, eine therapeutische Wirkung zeigen. Allerdings schließt seine Theorie nicht aus, dass besonders deutliche therapeutische Effekte bei bestimmten Problemen durch die Stimulierung der Meridianpunkte erzielt werden.

Vielen Anwendern alternativmedizinischer Methoden wird seitens von Kritikern Scharlatanerie vorgeworfen. Sie würden den Menschen eine Art Scheinwelt vorspielen, die mystisch, mächtig und hoffnungsweckend wirke bzw. die Hoffnungslosigkeit der Patienten ausnutze. Die Intentionen seien rein finanzieller Natur. Es würde der erkennbare Trend, der steigenden Anzahl von Anhängern und Interessenten alternativmedizinischer bzw. esoterischer Lehren, um sich, zum Teil auch mit fachlich vorhandener Inkompetenz, daran zu bereichern. Dem Anschein nach wird auch bei dem, im Literaturverzeichnis aufgeführten, Autor Master Choa Kok Sui [[4], [5], [6]], selbst praktizierender Urologe, vermutet, dass dieser vorwiegend finanzielle Interessen vertrete und sich versuche ein Alleinstellungsmerkmal aufzubauen. Angeblich veranlasste er viele Klagen wegen Plagiats seiner Bücher, die später scheiterten, obwohl er sich auch selbstbekennend fremden Gedankenguts bedient. Bei einer dieser Klagen hätten die beanstandeten Teile auf fremde Forschungsergebnisse beruht. Seinen karitativ initiierten, und unter anderem durch Spenden finanzierte, Organisationen fehle es an Seriosität, da weder Jahres- noch Abrechnungsbelege die Projektefinanzierungen und den allgemeinen Geldtransfer deutlich darlegen würden. Demgegenüber unterliegt der deutsche Ableger Prana Germany e.V. dem deutschen Vereinsrecht, bei dem den Mitglieder alle Daten und Abrechnungen offen gelegt werden. Angeblich vertrete Master Choa Kok Sui die Ansicht, dass seine Lehren vollkommen seien und man nichts anderes brauche, was allerdings eindeutig seinen, öfter auftretenden, Hinweisen in diversen Büchern widerspricht.

*«Die in diesem Buch beschriebenen Methoden und Techniken sind mit Sorgfalt zusammengestellt und lange erprobt. Dennoch übernehmen weder*

---

<sup>2</sup>vgl. auch Lane, 2009

*der Autor von der Verlag die Verantwortung dafür, wie diese Techniken gebraucht werden. Pranaheilen will die Schulmedizin nicht ersetzen, sondern ergänzen. Bei Erkrankungen sollten in jedem Fall unverzüglich ein Arzt und ein zertifizierter Pranaheiler hinzugezogen werden.» [5]*

Des Öfteren weißt er in seinen Werken darauf hin, dass es durchaus nötig oder unbedingt notwendig sein kann, fachmännisch therapeutische bzw. psychotherapeutische Hilfe aufzusuchen und Pranaheilung als ein ergänzendes Mittel zu betrachten. Darüber hinaus würde das der energetischen Hypothese widersprechen, dass physischer und bioplasmatischer Körper in Wechselbeziehung zueinander stehen. Wenn also die Beeinflussung des Energiefeldes Einfluss auf den physischen Körper hat, dann auch umgekehrt. Das bedeutet, dass natürlich auch auf physischer bzw. psychischer Ebene eine Therapie angewendet werden kann und unter Umständen sogar muss.

Die in Kapitel 2.4 auf Seite 59 beschriebene Erhöhung des Energieniveaus könnte in Zusammenhang mit der Überenergie-Korrektur (Abb. 2.3, S. 45) oder der Fingerberührung (Abb. 2.4, S. 46) stehen. Bei allen wird der Kontakt zwischen Zunge und Gaumen gesucht. Wenn es nichts mit der energetischen Hypothese zu tun hat, sind auch hier vielleicht gewisse Aktivierungssignale im Gehirn bzw. Nervensystem für eine förderliche psychische bzw. physische Wirkung verantwortlich.

Die Kapalabhati-Atmung wird dahingehend kritisiert, dass es durch die Verengung der Blutgefäße im Gehirn zu einem Sauerstoffmangel kommen kann, ähnlich wie bei der Hyperventilation, nur dass hier die Atmung bewusst gesteuert wird. Allerdings konnten angebliche Gesundheitsschäden bisher nicht belegt werden.

## 3.2 Fazit

Es ist also zu Erkennen, dass die Techniken und Methoden der EP häufig signifikante Besserungen oder sogar Heilungen hervorrufen, wobei die Wirkhypothesen der wissenschaftlichen Medizin, als auch der EP empirisch bisher weder eindeutig belegt noch widerlegt werden konnten. Offensichtlich geraten konditionierte Erinnerungsmuster, die mit negativen Emotionen und Körperreaktionen einhergehen, mit Hilfe verschiedener Techniken, basierend auf der Akupunkturlehre oder ergänzend auf der kognitiven Verhaltenstherapie, in einen instabilen Zustand. Ob dieser jetzt durch die Stimulierung der Hautoberfläche und der damit verbundenen Aktivierung diverser Hirnregionen bzw. des Nervensystems, durch die Freisetzung bestimmter Neurotransmitter oder durch die Beeinflussung des bioplasmatischen Körpers und der Meridiane verursacht wird, ist ungeklärt. Dieser instabile Zustand wird genutzt, um durch Entspannungstechniken bzw. Expositionen kombiniert mit positiven Affirmationen eine Rekonsolidierung dysfunk-



tionaler Kognitionen, Glaubensmuster, Denkstile, Selbst- und Fremdbeziehungsmuster hervorzurufen.

Die Gründerväter der EP sind die Psychotherapeuten Roger Callahan und Fred P. Gallo. Sie betrachteten psychische Probleme als eine Blockade des emotionalen Energieflusses innerhalb der Meridiane. Zu bestimmten emotionalen Problemen entwickelten sie, auf Basis der TCM, diverse Konstellationen an zu beklopfenden Akupunkturpunkten. Vor allem bei Ängsten und Traumata wurden große Erfolge verzeichnet. Der Ingenieur Gary Craig vereinfachte das Verfahren erheblich, indem er von vornherein Körperpunkte aller Meridiane beklopfen ließ. Seine Erfolge standen denen zu Roger Callhans und Fred P. Gallos in nichts nach. Der Psychotherapeut und Coach Michael Bohne zog aus all diesen Erkenntnissen die wirksamen Verfahren heraus und integrierte sie in psychotherapeutisch prozessorientierte Interventionen. Dabei schließt er die energetische Wirkhypothese nicht aus. Zudem nimmt er den Klienten vordergründig in die Selbstverantwortung, indem er sich selbst behandelt und so direkten Einfluss auf das Geschehen bekommt. So entsteht ein Gefühl der Selbstwirksamkeit.

In Anbetracht der aufgeführten Forschungsergebnisse sollten PEP (Kap. 2.3, S. 37) und die Methoden der Prana-Selbstbehandlung (Kap. 2.4, S. 58) ohne Weiteres angewendet werden können. Bei der Kapalabhati-Atmung (Kap. 2.4, S. 62) ist auf die Umstände zu achten, bei denen von einer Durchführung abzusehen ist. Auf jeden Fall scheint es unwahrscheinlich, dass sich eine Verschlechterung einstellen könnte. Ob nun spezifische oder unspezifische Wirkfaktoren für eine Besserung verantwortlich sind, sollte, in Anbetracht der primär angestrebten Linderung von Angst, Stress und Lampenfieber, als sekundär angesehen werden, wenn diese auch erreicht wird. Auf Grund der Forschungsergebnisse hat es den Anschein, dass eine recht hohe Wahrscheinlichkeit für ein positives Behandlungsergebnis vorliegt. Trotzdem soll zum Schluss nochmal betont sein, dass unter Umständen die professionelle Hilfe eines Arztes, Psychologen bzw. Psychotherapeuten notwendig sein kann.

# Literaturverzeichnis

- [1] Fred P. Gallo  
*Energetische Psychologie*
  - [2] Christof T. Eschenröder, Claudia Wilhelm-Gößling (Hrsg.)  
*Energetische Psychotherapie -integrativ*
  - [3] Michael Bohne  
*Klopfen gegen Lampenfieber - Sicher vortragen, auftreten, präsentieren. Energetische Psychologie praktisch*
  - [4] Master Choa Kok Sui  
*Das Geheimnis der 11 Chakras*
  - [5] Master Choa Kok Sui  
*Grundlagen des Pranaheilens*
  - [6] Master Choa Kok Sui  
*Das Praxisbuch der Prana-Psychotherapie*
  - [7] Dr. med. Bernhard C. Kolster  
*Heilen durch Fingerdruck*
  - [8] Rosina Sonnenschmidt  
*Musik-Kinesiologie: Kreativität ohne Stress im Musikerberuf*
  - [9] Anne Rose Pretorius  
*UND JETZT GEHT'S MAL UM MICH!*
- 
- [10] Dr. Jan Weinhold: Wissenschaftliche Studien und Veröffentlichungen über Energetische Psychologie und zur Wirksamkeit der Aufstellungsarbeit  
URL: <http://www.inneres-licht.de/psychologie.html>  
(15.06.2015)
  - [11] Dr. Michael Bohne: Energetische Psychologie – Die Einbeziehung des Körpers und des Meridiansystems bei der Veränderung von dysfunktionalen Emotionen

- und einschränkenden Glaubenssätzen  
URL: [http://www.dr-michael-bohne.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Suggestionen\\_Bohne.pdf](http://www.dr-michael-bohne.de/fileadmin/user_upload/pdf/Suggestionen_Bohne.pdf)  
(15.06.2015)
- [12] Dr. Dieter Berger: Energetische Psychotherapie – Eine neue Medizin für die Seele, durch die Sie ohne Medikamente zur emotionalen Balance finden  
URL: <http://www.energetische-psychotherapie.de>  
(15.06.2015)
- [13] Wikipedia: Angst  
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Angst>  
(15.06.2015)
- [14] Wikipedia: Stress  
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Stress>  
(15.06.2015)
- [15] Wikipedia: Lampenfieber  
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Lampenfieber>  
(15.06.2015)
- [16] Monika Lück: Musik-Kinesiologie in Berlin  
URL: [musikkinesiologie-berlin.com](http://musikkinesiologie-berlin.com)  
(21.06.2015)
- [17] Wikipedia: Eye Movement Desensitization and Reprocessing  
URL: [https://de.wikipedia.org/wiki/Eye\\_Movement\\_Desensitization\\_and\\_Reprocessing](https://de.wikipedia.org/wiki/Eye_Movement_Desensitization_and_Reprocessing)  
(21.06.2015)
- [18] Wikipedia: Master Choa Kok Sui – Kontroversen und Kritik  
URL: [https://de.wikipedia.org/wiki/Choa\\_Kok\\_Sui#Kontroversen\\_und\\_Kritik](https://de.wikipedia.org/wiki/Choa_Kok_Sui#Kontroversen_und_Kritik)  
(14.08.2015)
- [19] Wikipedia: Emotional Freedom Techniques  
URL: [https://de.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_Freedom\\_Techniques](https://de.wikipedia.org/wiki/Emotional_Freedom_Techniques)  
(12.09.2015)
- [20] Wikipedia: Elektroenzephalografie  
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Elektroenzephalografie>  
(13.09.2015)

- [21] Alexis Engelke (2012): Das Flow-Konzept – nach Mihaly Csikszentmihalyi  
URL: <http://www.learning2.de/wp-content/uploads/2012/10/Flow-Skript.pdf>  
(26.09.2015)
- [22] Andrea Barthélémy (27.12.2013): Wie Meditation Gehirn und Geist verändert  
URL: <http://www.welt.de/wissenschaft/article123325891/Wie-Meditation-Gehirn-und-Geist-veraendert.html>  
(04.10.2015)
- [23] Wolfgang Maly: Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München – „Maly-Meditation<sup>®</sup> als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung bei Patienten mit fortgeschrittenem Pankreaskarzinom“  
URL: <http://wolfgang-maly.de/maly-meditation/studie/>  
(04.10.2015)
- [24] Wikipedia: Kirlianfotografie  
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kirlianfotografie>  
(04.10.2015)
- [25] Dr. H. Treugut, M. Köppen, B. Nickolay, R. Füß, P. Schmid (7/2000):  
Kirlian-Fotografie – Zufälliges oder personenspezifisches Entladungsmuster?  
(veröffentlicht in: Forschende Komplementärmedizin 7/2000, S.12-16)  
URL: <http://www.life-testinstitut.de/forsch2.htm>  
(04.10.2015)
- [26] Wikipedia: Pranayama  
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Pranayama>  
(04.10.2015)
- [27] FOCUS: Üben Sie Bauchatmung  
URL: [http://www.focus.de/gesundheit/gesundheitsmanagement/tid-23169/atem-coach-6-ueben-sie-die-bauchatmung\\_aid\\_651495.html](http://www.focus.de/gesundheit/gesundheitsmanagement/tid-23169/atem-coach-6-ueben-sie-die-bauchatmung_aid_651495.html)  
(06.10.2015)
- [28] Wikipedia: Bauchatmung  
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Bauchatmung>  
(06.10.2015)
- 
- [29] Dr. Michael Bohne: Wunder Punkt oder Selbstakzeptanzpunkt  
URL: [http://www.dr-michael-bohne.de/uploads/pics/SA\\_Punkt\\_gross.jpg](http://www.dr-michael-bohne.de/uploads/pics/SA_Punkt_gross.jpg)  
(27.09.2015)

[30] Bildquelle: Lotussitz

URL: <http://www.humanecology.ch/www.humanecology.ch/img/halber-und-voller-lotussitz.i13.jpg>  
(03.10.2015)

[31] Bildquelle: Fersensitz

URL: [http://www.pce-yoga.com/images/p063\\_1\\_01.png](http://www.pce-yoga.com/images/p063_1_01.png)  
(04.10.2015)

[32] Bildquelle: Kirlianfotografie

Quell-URL: <http://unveiledsecretsandmessagesoflight.blogspot.fr/2009/11/kirlian-photography.html>  
Direkte-URL: [http://2.bp.blogspot.com/\\_pashdf8liYY/Sw2364QvtbI/AAAAAAAAAxc/6V7uXDM-tMM/s1600/Kirlian+Photography.jpg](http://2.bp.blogspot.com/_pashdf8liYY/Sw2364QvtbI/AAAAAAAAAxc/6V7uXDM-tMM/s1600/Kirlian+Photography.jpg)  
(04.10.2015)

# Eidestaatliche Erklärung

Ich versichere, dass ich meine Diplomarbeit:

*„Die energetische Psychologie als Grundlage zur Bewältigung  
von Angst und Lampenfieber im Musikeralltag“*

selbstständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe, und dass ich alle von anderen Autoren wörtlich übernommenen Stellen wie auch die sich an die Gedankengänge anderer Autoren eng anlehnenden Ausführungen meiner Arbeit besonders gekennzeichnet und die Quellen angegeben habe.

.....

Cottbus, den

.....

Unterschrift