

Nachrichten: Tübingen

25.04.2008

Angst blockiert den Energiefluss

Jenseits der High-Tech-Medizin (5): Die Klopf-Akupressur soll negative Gefühle lösen

„Klopfen Sie sich frei!“ oder „Das Anti-Viren-Programm für die Psyche“: So titeln viele Klopfakupressur-Selbsthilfebücher. Die Therapeutin Vera Tappe hält nicht viel von solcher Einfachmacherei – obwohl da schon was dran sei.



Ängste, Stress und Blockaden sind Anwendungsgebiete der Klopfakupressur, erklärt Therapeutin Vera Tappe (rechts). Bild: Metz

Tübingen. Noch vor 15 Jahren litt Vera Tappe an Panikattacken. Allein der Gedanke daran, in einen Fahrstuhl oder gar Zug zu steigen, lähmte sie vor Angst. Heute hilft sie anderen Menschen, ihre Ängste zu lösen. So, wie sie sich damals selbst geholfen hat – durch Klopfakupressur, auch Emotional Freedom Technique (EFT) genannt.

Diese Behandlungsform geht davon aus, dass Angst, wie alle seelischen Störungen, durch Blockaden im Energiesystem entsteht. „Sie müssen sich die Energie in unserem Körper als einen Fluss vorstellen“, sagt die Familientherapeutin und Sozialwissenschaftlerin. „Wird er blockiert, kann die Energie nicht geregelt weiter fließen.“ Auf diesem System der Energie-Meridiane gründet die Traditionelle Chinesische Medizin, unter anderem die Akupunktur. Auch EFT baut auf diese Erkenntnisse.

Probiert – und es funktionierte

Anfang der achtziger Jahre entdeckte der Psychotherapeut Roger Callahan zufällig die Möglichkeit, Ängste durch reines Beklopfen der Akupunkturpunkte zu lösen. Seit Jahren behandelte er seine Patientin Mary wegen ihrer Wasserphobie. Eines Tages kam Mary zu ihm und klagte über Übelkeit. Callahan beklopfte den unter dem Auge verlaufenden Magenmeridian – mit einer überraschenden Nebenwirkung. Nicht nur die Übelkeit, auch Marys Angst sei plötzlich und ein für allemal verschwunden – so beschreibt es Callahan in seinem Buch „Leben ohne Phobie“.

Einige Jahre später fiel Vera Tappe beim Stöbern in einer Buchhandlung zufällig dieses Buch in die Hände. „Wirklich daran geglaubt habe ich nicht, aber was hatte ich schon zu verlieren.“ Mit einer Freundin wollte sie damals nach Italien fahren. „Aber ich konnte ja noch nicht mal daran denken, in einen dieser hermetisch verschlossenen Züge zu steigen.“ Also kaufte sie es.

Zu Hause beklopfte sie sich, so wie es das Buch ihr erklärte. Ein paar Durchgänge hätten gereicht und sie sei in den Zug Richtung Süden gestiegen. Zwar noch mit einem mulmigen Gefühl. Aber es hat – mit einigen Nachbehandlungen während der Zugfahrt – funktioniert.

Tränen müssen nicht fließen

Manche Formen der Psychotherapie arbeiten bei Angstsymptomatik mit der Konfrontation: Der Patient stellt sich seiner Angst und versucht sie zu überwinden, indem er sie durchsteht. EFT kann die Menschen unterstützen, die Angst haben, sich dieser Konfrontation auszusetzen.

Das menschliche Gehirn erlernt Angst regelrecht. Es speichert Informationen, indem es die Erinnerung an Umstände und Gefühle verknüpft. Wird man von einem Hund gebissen und erlebt dies als

traumatisch, merkt sich das Gehirn auch die Angst, die man in dem Moment hatte. Wird man an die Umstände erinnert, sieht man also wieder einen Hund, steigt automatisch auch die Angst wieder in einem auf. Dabei kann das Gehirn Vorstellung nicht von Realität unterscheiden. Da nützt es auch nichts, zu wissen, dass der Hund einen nicht beißen kann, weil er angeleint ist.

„Angst blockiert den Fluss der Energie in unserem Körper“, sagt Vera Tappe. Beklopft man die Meridiane, werde die Verknüpfung zwischen der Erinnerung an die Umstände und der Angst gelöst. „Die Energie kann wieder fließen.“

Im Gegensatz etwa zu einem analytischen Verfahren muss man sich bei EFT in der Regel nicht mit den Hintergründen seiner Angst auseinandersetzen – wenn nicht bei der Behandlung tieferliegende Ängste zutage treten, die ein Bearbeiten der einzelnen Aspekte notwendig machen. „Das erspart dem Patienten mitunter Tränen während der Behandlung“, sagt Vera Tappe. Umgekehrt nütze es oft nichts, der Angst mit Vernunft zu begegnen. „Ich habe meine Angst damals verstanden“, sagt sie. „Ich wusste, woher sie kommt und dass es keinen Grund für sie gibt.“ Aber dagegen machen konnte sie trotzdem wenig.

Dabei, so Tappe, sei Energetische Psychologie oft auch effektiver. Nach einer bei Michael Bohne und Christoph Eschenröder (in dem Band „Energetische Psychotherapie – Integrativ“) zitierten Studie führe Energetische Psychologie bei 76 Prozent der Patienten zu einer völligen Symptombefreiheit. Die Studie umfasste 5000 Angstpatienten. Kognitiven Verhaltenstherapie und Medikamentenbehandlung führte bei 51 Prozent zur Symptombefreiheit.

Ob das nicht nur ein Placebo sei? „Ach, wissen sie was“, antwortet sie, „im Grunde spielt das doch keine Rolle – wenn Sie nur endlich machen können, was Sie wollen.“

Was ist die Emotional Freedom Technique?

Die „Emotional Freedom Technique“, kurz EFT genannt, geht davon aus, dass alle negativen Gefühle von Blockaden im Energiesystem des Körpers verursacht werden. Um die blockierte Energie wieder in Fluss zu bringen, beklopft man zehn bis 14 spezielle Punkte auf den aus der Traditionellen Chinesischen Medizin bekannten Energie-Meridianen. Die Klopftechnik kann man selbst lernen. Anwendungsgebiete sind Ängste, Stress und Allergien. Eingesetzt wird es auch im Coaching-Bereich, beim Mental-Training oder zur Auflösung von Leistungsblockaden, etwa bei Sportlern.