

Seelische Heilung mit Fingerspitzen: Bei Flugangst und Zahnarzt-Phobie

ENERGETISCHE PSYCHOLOGIE. Neue Trauma-Technik gegen Ängste und zur Stress-Auflösung.

VON CLAUDIA RICHTER

Es klingt unglaublich: Die Flugangst, die Zahnarzt-Phobie oder die Rede-Hemmung an einem Nachmittag überwinden. „Oft reichen tatsächlich ein bis drei Sitzungen, um solche Ängste los zu werden“, behauptet Mag. Karin Neumann, eine der Pionierinnen der energetischen Psychologie in Österreich (EP).

Die energetische Psychologie bediene sich, so Neumann, mehrerer Therapie-Ansätze. Zu dieser modernen Trauma-Technik aus Amerika, mit der man angeblich jede Art von Stress auflösen kann, gehört auch das Beklopfen bestimmter Akupunktur-Punkte, das sowohl der Therapeut als auch der Klient selbst machen kann.

„Die aus der chinesischen Medizin bekannten Meridiane hängen nicht nur mit Organen, sondern auch mit Gefühlen zusammen.“ Und solchermaßen könne es hier auch seelische Blockaden geben,

die mit dem individuellen Problem zusammenhängen und „die man mit einfachen Klopfsequenzen besser beziehungsweise ganz auflösen kann.“ So stehe etwa der Milz-Meridian mit Zukunftsängsten und der Nieren-Meridian mit Existenzängsten in Verbindung.

Es wurde bereits mit bildgebenden Verfahren nachgewiesen, dass die Stimulation bestimmter Akupunktur-Punkte elektrochemische Impulse in Gehirnzentren sendet, weiche Angst- und Stressreaktionen steuern.

Die Selbst-Saboteure in uns

Besonders wichtig bei der energetischen Psychologie aber ist die sogenannte „psychische Umkehrung“: Infolge belastender oder negativer Erlebnisse entwickeln viele Menschen einschränkende oder negative Glaubenssätze, die sich tief ins Unterbewusstsein eingraben und das Energiesystem schwächen. „Diese Selbst-Sabotage-Muster, die wir psychische Umkehrung nennen, hindern viele daran, ihre Ziele zu erreichen.“ Mittels EP sei es nun möglich, einschränkende in unterstützende Denkmuster zu wandeln und die „Selbst-Saboteure“ zu korrigieren.

Bildung neuer Netzwerke im Hirn

EP verwendet dazu neben erwähnter Techniken noch Elemente aus der Kinesiologie, aus NLP, aus der Hypnotherapie, zudem werden bestimmte Augenbewegungen zur Stress-Auflösung durchgeführt und passende Affirmationen gesprochen.

„Aus neurobiologischer Sicht werden durch diese multiplen neuronalen Stimulationen Wahrnehmungsmuster durchbrochen und aufgelöst“, erwähnt Mag. Astrid Zips, neben Neumann Mitbegründerin des Wiener Zentrums für energetische Psychologie.



Eine der Techniken der energetischen Psychologie: Das Beklopfen bestimmter Akupunktur-Punkte.

[Neumann]

KURZZEIT-THERAPIE

Die energetische Psychologie (EP) bedient sich mehrerer Techniken, die sich unter anderem an die Akupunktur und Kinesiologie anlehnen.

Indikationen: In erster Linie sollen Ängste, Phobien und Traumata behandelt werden. Eingesetzt werden kann EP auch bei allen Formen von Stress, bei Süchten (z. B. Ess- oder Nikotinsucht), bei Schmerzzuständen.

Dauer: Es handelt sich um eine Kurzzeit-Therapie, mitunter helfen schon ein bis drei Sitzungen, um etwa Flug- oder Zahnarzt-Angst los zu werden.

„Einer der Schwerpunkte der EP ist es auch, gleich mehrere Sinneskanäle aktiv mit einzubeziehen. Das erleichtert die Auflösung alter, negativer Aktivierungsmuster und die Bildung neuer Netzwerke im Gehirn“, sagt Zips.

Emotionaler Tinnitus

Und was sagt Prof. Alfred Pritz, Vorstand der Sigmund-Freud-Privat-Universität Wien zur energetischen Psychologie? „Es ist eine neue Richtung, es gibt noch zu wenige empirische Studien, um wirklich etwas sagen zu können. Aber es ist sicher eine interessante Methode, die verschiedene Elemente mit einbezieht.“

Die Hauptindikation der EP sind Ängste, Phobien, Traumata.

„Wir haben täglich tausende Gedanken, die Stress verursachen. 95 Prozent der negativen Gedanken kann das Gehirn selbst verarbeiten, fünf Prozent aber bleiben wie ein emotionaler Tinnitus bestehen und jedesmal, wenn es wieder einen Auslöser gibt, etwa ein bestimmter Geruch, eine Tonhöhe, ein Lied, dann kommen wir sofort wieder in eine Stresssituation, die bis zur Panik-Attacke gehen kann“, so Neumann.

Seminar im September

Die energetische Psychologie sei die Nummer eins zur Stress-Auflösung. Wiewohl auch sie keineswegs eine Wundermethode ist und – wie alle anderen Techniken auch – ihre Wirksamkeitsgrenzen hat.

In einem Wochenendseminar am 15. und 16. September (Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag 9.00 bis 13.00 Uhr; Institut Dr. Schmida, Lehargasse 1, 1060 Wien) zeigen die beiden Psychotherapeutinnen Neumann und Zips, wie man mittels energetischer Psychologie emotionale und kognitive Verarbeitungsprozesse günstig beeinflussen und Ängste und Phobien mildern beziehungsweise ganz auflösen kann. Das Seminar kostet 270 €.

Infos: Mag. Karin Neumann, Tel. 0676-7613898, neumann@energetischepsychologie.at, Mag. Astrid Zips, Tel. 0699-18049436, zips@energetischepsychologie.at

www.energetischepsychologie.at

Immer in
meiner Nähe.
Meine Apotheke.

