

Energy Tapping

Die Probleme einfach wegst klopfen

Mit einer neuen Technik kann man gewohnte, aber negative Reaktionen des Gehirns verändern.

VON INGRID TEUFL

Seelische Belastungen, Prüfungs- oder Flugangst einfach wegst klopfen: Die Psychologin Astrid Zips und die Psychotherapeutin Karin Neumann vom Wiener Zentrum für Energetische Psychologie sind von der Wirksamkeit des „Energy Tapping“ überzeugt. Sie haben

aus dieser neuen Technik ein Selbsthilfeprogramm entwickelt. „Damit fühlt man sich Belastungen, die für Stress sorgen, nicht mehr hilflos ausgeliefert.“

Bisher waren sie es, die ihre Klienten während deren Therapiesitzungen „beklopfen“. „Wir bemerkten aber, dass es ihnen hilft, wenn wir spezielle Klopf-Übungen zur Selbstanwendung für den Alltag mitgeben.“

Die Wurzeln des „Energy Tapping“ liegen im uralten chinesischen Körperleitsystem der Meridiane. Durch die Stimulierung bestimmter Punkte (z. B. an Stirn, Oberlippe oder Brust) können einzelne Körperregionen gestärkt

oder Blockaden aufgelöst werden. „Die Punkte klopfen man bei belastenden Vorstellungen, die emotionalen Stress auslösen. Dabei fokussiert man in Gedanken sein Problem“, erklärt der US-Psychologe und Psychotherapeut Fred Gallo, der „Energy Tapping“ entwickelte.

Aktives Gehirn Die Idee dahinter: Jeder Punkt des Körpers hat einen Referenzpunkt im Gehirn. „Wenn ich eine Stelle meines kleinen Fingers stimmiere, rege ich auch einen neuronalen Punkt im Gehirn an.“ Trete nun ein bestimmtes Problem auf, werden gewohnheitsmäßig spezielle Neuronen-

gruppen im Gehirn aktiviert, der Betroffene kommt in eine Angstspirale. „Diese kann man verändern“, so Gallo. „Klopfe ich bei einem belastenden Gedanken eine bestimmte Punktfolge, aktiviere ich dadurch andere Areale im Gehirn.“ Die Empfindungen in einer unangenehmen Situation werden gleichsam umprogrammiert. „Dadurch werden weniger Stresshormone ausgeschüttet“, ergänzen Neumann und Zips.

Untersuchungen bestätigen die Methode. In Uruguay etwa seien 2500 Angstpatienten in ärztlicher Betreuung mit „Energy Tapping“ behandelt worden, die gleich große Kontrollgruppe mit herkömmlicher Psychotherapie, so Gallo. 76 Prozent der „Energy Tapping“-Gruppe ging es besser, in der anderen waren es 51 Prozent. Interessierten muss jedoch klar sein: „Bei schwierigen Themen hilft ein bisschen Selbstbeklopfung kaum. Da braucht man eine professionelle Behandlung“, so die Expertinnen.

INTERNET

www.energytapping.net
www.e-psy.at



Therapeutin Karin Neumann

Technik: Sanfte Reize setzen

So klopf man Gedanklich auf das jeweilige Problem einstimmen. Dann mit einem oder zwei Fingern sanft etwa fünf bis acht Mal die vorgegebenen Punktfolgen klopfen. Mehrere Durchgänge.

Neun Module Können um je 12,90 € für iPod oder Mediaplayer von der Homepage www.energytapping.net downgeloadet werden. DVDs kosten je 19,90€.

Buchtipps Susanne Marx, Klopfakupressur kompakt, VAK-Verlag, 8,20 €.



MARTIN GNEHT

