

REDEN REICHT NICHT!?



Antonia Pfeiffer

Emotionale Erinnerung – Klopfen als Schlüssel für Lösungen

Neurowissenschaftliche
Wirkhypothesen
der Klopftechniken

**e
BOOK**



CARL-AUER

*Anna, Christian,
Robert und Doda
gewidmet.*

Antonia Pfeiffer

Emotionale Erinnerung - Klopfen als Schlüssel für Lösungen

Neurowissenschaftliche Wirkhypothesen der
Klopftechniken

Mit einem Geleitwort von Michael Bohne

2022

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer
Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)
Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)

Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe »Reden reicht nicht!?!«
hrsg. von Michael Bohne, Gunther Schmidt
und Bernhard Trenkle
Reihengestaltung: Uwe Göbel
Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich
Umschlagmotiv: ©Marc Tran/Stocksy - stock.adobe.com
Redaktion: Anja Bachert
Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Erste Auflage, 2022
ISBN 978-3-8497-0449-0 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8401-0 (ePUB)
© 2022 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter:

<https://www.carl-auer.de/>

Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

Inhalt

Zum Geleit Vorwort

1 Einführung in die Klopftechniken

- 1.1 Anwendungsbereiche und Bedeutung der Klopftechniken
- 1.2 Die historische Entwicklung der Klopftechniken – wie alles begann
- 1.3 Das Klopfprotokoll
Bausteine einer Sitzung
- 1.4 Emotional Freedom Techniques (EFT)
- 1.5 Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP)

2 Klinische Studien zu Klopftechniken

- 2.1 Klopfen bei Depression und Übergewicht
- 2.2 Phobien und Angststörungen
Alles Amygdala, oder was?
Klopfen bei spezifischen Ängsten und Phobien
- 2.3 Die posttraumatische Belastungsstörung
Klopfen bei posttraumatischer Belastungsstörung
- 2.4 Klopfen bei körperlichen Symptomen
- 2.5 Fazit

3 Emotion und Emotionsregulation

- 3.1 Eine Stippvisite in die Welt der Emotionstheorien
- 3.2 Joseph LeDoux
Was wir von LeDoux mitnehmen sollten
- 3.3 Emotionsregulation
- 3.4 Das vmPFC-Dilemma oder die Geschichte von einem fast perfekten Helden

4 Wirkhypothese Akupunktur und Haut

4.1 Wirkhypothese Akupunktur

Akupunktur-fMRT-Studien

Was bedeutet dies für das Klopfen?

4.2 Emotion und Haut

*Die CT-Afferenzen - unsere »emotionalen
Mechanorezeptoren«?*

Die heilende Wirkung der Selbstberührung

5 Wirkhypothese Polyvagal-Theorie

5.1 Grundprämissen der Polyvagal-Theorie

5.2 Der soziale Vagus

5.3 Sympathikus und dorsaler Vagus

5.4 Neurozeption bei der posttraumatischen Belastungsstörung

5.5 Der ventrale Vagus und das System der sozialen Verbundenheit

5.6 Bewegung als Weg aus dem Shutdown

5.7 Das Spiel

6 Wirkhypothese Erinnerungsupdate

6.1 Die emotionale Erinnerung

Erinnerungsupdate I

Erinnerungsupdate II

Erinnerungsupdate beim Klopfen

Erinnerungsupdate III

6.2 Fazit

Zugabe Tetris und Trauma

7 Forschung zu Klopftechniken mithilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT)

7.1 Die funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT)

7.2 Die drei PEP-fMRT-Studien

Die Klopfstudie

Die Parkinson-Studie

Die Flugangst-Studie

Die Amygdala-Aktivierung bei den PEP-fMRT-Studien

Die EMDR-fMRT-Studie

Die Esssucht-Studie

7.3 Fazit

8 Vom Sandkorn zur Perle

Danksagung

Studienverzeichnis

Angststörungen

Depressionen

Posttraumatische Belastungsstörungen

Physiologische Parameter

Somatische Symptome

Glossar

Literatur

Über die Autorin

Stimmen zum Buch

»Auf außerordentlich charmante Weise gelingt es der Autorin, den Bogen zu spannen von der hochkomplexen Hirnforschung hin zu Klopftechniken – einem psychotherapeutischen Verfahren, das den Weg bahnt für die Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen und assoziierter psychischer Erkrankungen.«

Dr. med. Sunhild Wargalla-Voss, Fachärztin für Neurologie und Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

»Antonia Pfeiffers Lektüre macht den Weg frei für eine heitere Reise durch die Windungen der Hirnforschung, leichtfüßig und poetisch. Sie versteht es, die komplexen Funktionsweisen so aufzufächern, dass die garantierten Aha!-Momente auch Nachhaltigkeit erreichen.«

Beverly Jahn, Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin

»Ein eingängig und unterhaltsam geschriebenes Fachbuch – ein Leseerlebnis auch mal für zwischendurch! Die Autorin macht mit beeindruckenden Beispielen und praxisrelevanten Themen alles anschaulich, was man schon immer mal über Klopftechniken wissen wollte.«

Claudia Reinicke, Diplompsychologin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Zum Geleit

Antonia Pfeiffer war die erste Seminarteilnehmerin, die schon während ihres Medizinstudiums im Jahre 2010 an einer PEP-Fortbildung teilnahm. Vor ihr hatte ich gar keine Studierenden zugelassen, da sich die Fortbildung für die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP) an erfahrene ÄrztInnen, Psycho- und TraumatherapeutInnen, Coachs, HeilpraktikerInnen und SpezialtherapeutInnen richtete. Als ich jedoch sah, wie brillant Antonia Pfeiffer PEP in den Übungsgruppen angewandt hat und wie klug und inspirierend ihre Kommentare und Fragen im Plenum waren, habe ich seitdem die PEP-Fortbildung auch für Studierende geöffnet.

Als Antonia Pfeiffer dann begann, das Klopfen zu erforschen und tief in die wissenschaftliche Literaturrezeption einzusteigen, habe ich oft ihre Leidenschaft, Begeisterung und unbändige Neugier für Forschungsthemen generell und speziell für das Klopfen erlebt. Da wollte jemand wirklich verstehen, wie das mit dem Klopfen funktioniert. Und bei aller Begeisterung, die sie für das Thema hatte, habe ich bei ihr immer wieder diese wohltuende Distanz zum untersuchten Gegenstand bemerkt. Beeindruckt hat mich unter anderem, dass sie bei der Literatursuche nach Studien zum Klopfen nur solche hat gelten lassen, die in den renommiertesten Suchmaschinen »Pubmed«, »Cochrane« oder »Science« direkt erwähnt werden.

Das, was sie zu Tage förderte, wurde immer interessanter, und ich hatte sie sehr früh gebeten, ihre Erkenntnisse zu den wissenschaftlichen Grundlagen des Klopfens für ein Kapitel in einem meiner Bücher

zusammenzufassen. Nun hat Antonia Pfeiffer glücklicherweise gleich ein ganzes Buch geschrieben, und das freut mich umso mehr, und am meisten freut es mich natürlich, dass sie dieses Buch in unserer Reihe »Reden reicht nicht!?!« veröffentlicht.

Und was soll ich sagen? Ich bin von dem Ergebnis komplett beeindruckt und begeistert. Antonia Pfeiffer hat hier ein Buch vorgelegt, das es meines Wissens weltweit so noch nicht gibt. Sie hat anhand der vorhandenen Klopfstudien zu den unterschiedlichsten Indikationen aufgezeigt, dass es zum Klopfen, neben den seit Jahren zu beobachtenden klinisch erstaunlichen Ergebnissen, nun auch immer mehr wissenschaftliche Belege für die beeindruckende Wirksamkeit gibt. Sie hat durch die genaue Rezeption der verschiedenen Emotionstheorien und die Verknüpfung mit den Ergebnissen aus den Klopfstudien das Klopfen in einer Komplexität erklärt, wie ich es vorher noch nirgendwo gelesen habe.

Medizinische und psychotherapeutische Forschung fängt ja oft nicht erst an den Universitäten an, sondern im praktischen Feld der AnwenderInnen, also in den Kliniken und Praxen und dies ganz nah an den Patientinnen und Patienten. ÄrztInnen, Psycho- und TraumatherapeutInnen und andere ExpertInnen finden auf der Suche nach neuen und besseren Methoden immer wieder neue Interventionstools und probieren diese aus. Viele davon überzeugen nicht, andere hingegen überzeugen in der Praxis sehr. Erst dann kommt oft die universitäre Wissenschaft ins Boot und untersucht diese Methoden und Tools systematisch. Hinsichtlich des Klopfens sind es ja weltweit Zehntausende bis Hunderttausende von TherapeutInnen und Millionen von SelbstanwenderInnen, die erstaunliche und überraschende Beobachtungen hinsichtlich der Wirkung des Klopfens gemacht haben. Was

aber lange fehlte, waren eben die wissenschaftlichen Studien, die das Klopfen systematisch, nachvollziehbar, neutral und überprüfbar untersuchten.

Es ist eine wahre Schatzkiste, die Antonia Pfeiffer hier vorgelegt hat, und dank ihrer Arbeit können Forscherinnen und Forscher weltweit nun ganz anders in das Thema einsteigen. Das Klopfen wissenschaftlich zu untersuchen ist nämlich höchst befriedigend, da man eine Methode hat, die ziemlich schnell wirkt oder bei manchen eben auch nicht wirkt, und somit hat man kurze Beobachtungszeiträume, was einer Untersuchbarkeit sehr zuträglich ist. Und beides zu untersuchen ist ja sehr interessant und wichtig: Wie und warum wirkt das Klopfen, und warum gibt es immer wieder klinische Situationen, in denen die Menschen überhaupt nicht vom reinen Klopfen profitieren. Dieser Aspekt hat mich in den letzten Jahren sehr beschäftigt und mich einige spannende Dinge entdecken lassen.

Es ist, das muss an dieser Stelle erwähnt werden, auch immer wieder erstaunlich, wie wenige Interventionssitzungen in den Klopfstudien gemacht werden. Es gibt viele Studien, die nur eine oder zwei oder wenig mehr Sitzungen nutzen. Auch in unserer fMRT-Flugangststudie, auf die in diesem Buch dezidiert eingegangen wird, haben wir nur eine Sitzung gemacht. In vielen anderen Methoden würde man nie eine Studie mit so wenigen Interventionssitzungen planen, da man auch nicht davon ausgeht, dass in so kurzer Zeit Wesentliches passieren wird.

Auch wenn einzelne der Klopfstudien bei kritischer Betrachtung eher klein sind bzw. im Studiendesign vielleicht kleine Schwächen haben, so zeigt doch die Zusammenschau aller Studien eine deutliche Tendenz. Nämlich, dass die Klopftechniken nicht nur wirksam sind, sondern dass sie beeindruckende Effektstärken haben und

im Vergleich zu unseren anderen Psychotherapiemethoden ungeahnt kurze Interventionszeiten benötigen. Mich überzeugen diese Studien schon jetzt, da sie genau das abbilden, was ich seit nun über zwanzig Jahren im klinischen Feld bei der Anwendung der Klopftechniken beobachten konnte. Aber das reicht natürlich nicht. Studien müssen ja auch all jene Menschen überzeugen, die eine Methode noch nicht kennen oder ihr zunächst skeptisch gegenüberstehen.

Doch nun wieder zu dem vorliegenden Buch. Es ist der Autorin gelungen, die komplexen neurowissenschaftlichen Erkenntnisse so lesbar aufzubereiten, dass sie für jedermann verstehbar sind. Besonders angesprochen hat mich dabei der persönliche Stil von Antonia Pfeiffer – ihr Humor, ihre Leidenschaft, ihre Berührtheit und ihre Sichtbarkeit als Mensch hinter der Wissenschaftlerin. Nicht zuletzt ihr ganz eigener Stil hat mich angesprochen, genauso, wie mich ihr ganz eigener Weg, den sie als Ärztin und Wissenschaftlerin geht, beeindruckt. Ich habe das Manuskript mehrfach gelesen und habe mich immer wieder dabei ertappt, wie ich andere Projekte und Termine verschoben habe, da ich mich gar nicht mehr von der Lektüre losreißen konnte. Die Kombination von kunstvollem Erzählen und disziplinierter wissenschaftlicher Akkuratess hat mich immer wieder an die *Kunst* der Fuge von Johann Sebastian Bach denken lassen.

Als jemand, der seit über zwanzig Jahren das Klopfen klinisch erforscht, habe ich durch die Lektüre dieses Buches enorm viel gelernt und verstanden. Dafür möchte ich Dir von Herzen danken, Antonia!

Vielen Büchern wünscht man bei ihrem Erscheinen Erfolg, es ist ja nie ganz klar, ob ein Buch erfolgreich wird oder nicht. Diesem Buch muss man eigentlich keinen Erfolg wünschen, es wird sich nicht verhindern lassen, dass es

sehr erfolgreich sein wird, und ich vermute nicht nur im deutschsprachigen Raum, sondern in vielen anderen Sprachen. Ich glaube, es ist nicht übertrieben, wenn man sagt, dass es letzten Endes diesem Buch zu verdanken sein wird, wenn die Klopftechniken in Zukunft noch mehr wissenschaftlich untersucht und anerkannt werden.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Freude bei der Lektüre!

Hannover, im April 2022

Dr. med. Michael Bohne

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Vorwort

Mein Name ist Antonia Pfeiffer - ich bin Ärztin, Wissenschaftlerin und arbeite seit etwa zehn Jahren mit der Methode PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie), in die das Klopfen integriert ist. Von 2014 bis 2021 habe ich an der Medizinischen Hochschule Hannover über neurowissenschaftliche Wirkhypothesen der Klopftechniken promoviert. Seit 2021 forsche ich außerdem am Insula-Institut für integrative Therapieforschung zu Methoden, die ähnlich wie das Klopfen den Körper in die Psychotherapie integrieren.

Ich freue mich sehr, dass Sie den Griff zu diesem Buch gewagt haben. Es ist das Produkt aus mehr als sieben Jahren Recherche zu meiner Doktorarbeit »Emotionsregulation durch Klopftechniken - eine fMRT-Studie«. Ja, es sind die Rosinen der langjährigen und durchaus auch langwierigen Forschungszeit. Denn das Klopfen ist eine junge Disziplin: Als ich die Dissertation begann, gab es noch nicht viel Grundlagenforschung in diesem Bereich - lauter Fragen, aber wenige Antworten.

Irgendwann beim Schreiben musste ich mich entscheiden: Entweder folge ich dem Rat eines Lieblingsprofessors und beende diese Dissertation »quick and dirty«, oder aber ich bleibe am Ball, bis ich bessere Antworten finde, und schreibe dann ein Buch darüber. Aber keines, das am Ende bloß Teil der Büchertapete in Praxis oder Wohnzimmer werden soll. Nein, ein Buch, das man wirklich gerne liest. Vielleicht mit einem guten Café au Lait an einem sonnigen Plätzchen in der Mittagspause, in der Bahn auf dem Weg zur Arbeit, bei einem schönen Glas Bordeaux auf dem Sofa. Ich möchte Sie mit diesem Buch

auf eine Reise entführen. Eine Reise, die mit einer Stippvisite in der Geschichte der Klopftechniken beginnt und dann in die Welt der klinischen Studien zu den neurowissenschaftlichen Wirkhypothesen überleitet. Eine Reise mit dem Ziel, neue Antworten auf die folgenden Fragen zu finden: Wie können wir über unseren Körper Emotionen regulieren? Wie beeinflusst Berührung unsere Emotionen? Wie wird der Vagusnerv beim Klopfen aktiviert? Und können wir durch das Klopfen den emotionalen Kern einer Erinnerung dauerhaft verändern? Die Reise ist eigentlich wie eine Kreuzfahrt aufgebaut, die in der vorgegebenen Reihenfolge von Insel zu Insel führt. Natürlich ist es aber auch möglich, die spannendste Insel zuerst zu besuchen oder Inseln zu überspringen, also das Buch in einer ganz eigenen Reihenfolge zu lesen. Kurzum - Sie dürfen reisen, wie es Ihnen gefällt.

Möge sie Ihnen Spaß machen, diese Reise, Sie berühren, Ihren Pioniergeist wecken und, das ist meine kleine Hoffnung, Ihre Arbeit mit den Klopftechniken - als Therapeut oder auch als Selbstanwender - bereichern und vertiefen.

Bon voyage!

*Hannover, im April 2022
Antonia Pfeiffer*

1 Einführung in die Klopft Techniken

1.1 Anwendungsbereiche und Bedeutung der Klopftechniken

Klopftechniken sind eine Gruppe von psychotherapeutischen Zusatztechniken, die Elemente aus der Psychotherapie mit Elementen aus verschiedenen Körpertherapien kombinieren: Menschen klopfen Hautpunkte, die ursprünglich aus der klassischen Akupunktur stammen, und konfrontieren sich dabei in Gedanken mit einem unangenehmen Thema oder einer traumatischen Erinnerung. Hinzukommen können Einheiten, bei denen eine Umwandlung störender Gedanken mittels sprachlicher Interventionen mit einer liebevollen Selbstberührung verbunden wird, sowie Einheiten ausschließlich mit sensomotorischer Stimulation, in denen beispielsweise Augenbewegungen und Klopfen kombiniert werden. Man könnte die Klopftechniken daher durchaus als »therapeutische Hybride« bezeichnen und vielleicht werden sie deshalb in so vielen unterschiedlichen Bereichen eingesetzt: zum einen von Ärzten¹, Psychotherapeuten und Heilpraktikern in der Behandlung klassischer psychiatrischer Diagnosen, wie z. B. Angststörungen, posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) und Depressionen. Zum anderen wird das Klopfen auch im Sportler-, Musiker- und Führungskräftecoaching praktiziert.

Das Besondere an den Klopftechniken ist jedoch der dritte große Anwendungsbereich, denn Klopftechniken können auch als Methode zur Selbsthilfe angewandt werden: Sie werden von vielen Menschen genutzt, um starke, akute Emotionen² zu regulieren oder auch um emotionale Reaktionen auf immer wiederkehrende Themen zu verändern. Wie beliebt das Klopfen als Selbsthilfetool ist, zeigen die folgenden Zahlen: Das Buch *Bitte klopfen!*

von Michael Bohne verkaufte sich im deutschsprachigen Raum in wenigen Jahren circa 180 000 Mal. Und allein im Juli 2019 wurden 1 289 710³ EFT-Klopfmeditationen in der Tapping Solution App durchgeführt - einer englischsprachigen App, in der Audio-Dateien zum Mitklopfen erworben werden können. Tatsächlich zählen die Klopftechniken zu den beliebtesten Selbsthilfemethoden der Welt. Wie kam es dazu?

1.2 Die historische Entwicklung der Klopftechniken - wie alles begann

Als die 42-jährige Mary an einem sonnigen Tag zum Pool des renommierten Psychotherapeuten Roger Callahan lief und sich übermütig Wasser ins Gesicht spritzte, traute dieser seinen Augen kaum. Seit eineinhalb Jahren war Mary nun schon aufgrund einer lebenslangen, therapieresistenten Wasserphobie bei ihm in Behandlung. Schon allein der Gedanke an Wasser führte zu Panikattacken. Nachts wurde Mary von Albträumen über Wasser geplagt. Das Baden ihrer drei Kinder und ihres eigenen Körpers waren eine tägliche Qual für sie. Callahan hatte in den eineinhalb Jahren Therapie alles ausprobiert, was er in dreißig Jahren Berufserfahrung als kognitiver Verhaltenstherapeut gelernt hatte: Expositionstherapie, Hypnose, kognitive Umstrukturierung⁴ - um nur einige therapeutische Methoden zu nennen. Zwar hatte sich dadurch ihr Verhalten in den letzten sechs Monaten langsam verändert, die Therapie hatte erste Früchte gezeigt: Mary begriff nun das irrationale Wesen ihrer Angst und konnte sich inzwischen schon neben den Pool setzen - wenn auch, ohne den Blick auf das Wasser zu richten. Doch ihre Panik und die Magen-Darm-Störungen, die bei der Konfrontation mit Wasser auftraten, blieben unverändert. Was hatte Roger Callahan mit ihr gemacht, dass sie nun freudestrahlend mit dem Wasser im Pool spielte?

Vor einigen Tagen war er von einem Seminar über alternative Heilverfahren zurückgekehrt, in dem unter anderem Basiswissen zur Akupunktur vermittelt wurde. Ohne viel darüber nachzudenken, hatte Callahan Mary aufgefordert, einen Akupunkturpunkt unter dem Auge zu klopfen, der in der traditionellen chinesischen Medizin dem Magen-Meridian zugeordnet wird. Erstaunlicherweise war

ihre Phobie innerhalb von Minuten verschwunden. Mary zeigte nie wieder körperliche oder emotionale Reaktionen auf Wasser und wurde auch nicht mehr von quälenden Albträumen heimgesucht.

Roger Callahan experimentierte daraufhin mit anderen Patienten. Während sie an ihre Phobie, ihre Angst oder ihre emotionale Last dachten, ließ er sie verschiedene Akupunkturpunkte klopfen. Doch nicht jeder schien auf die gleichen Punkte auch gleichermaßen gut zu reagieren. Daher entwickelte Callahan in den 1980er-Jahren ein komplexes System aus spezifischen Punkten – jeweils für bestimmte psychische Symptome –, die in einer festgelegten Reihenfolge geklopft werden sollten. Die *TFT, Thought Field Therapy*, war geboren.

In diese Therapiemethode integrierte Callahan außerdem Elemente der angewandten Kinesiologie, welche in den 1960er-Jahren von dem amerikanischen Chiropraktiker George Joseph Goodheart entwickelt worden war. Ihm entnahm er den sogenannten Muskeltest, der dazu dienen sollte, die »richtigen« Punkte ausfindig zu machen sowie psychologische Lösungsblockaden zu diagnostizieren.

Callahan konnte täglich beobachten, dass diese neuartige Therapie verlässlich wirkte: Patienten aktivierten mental das belastende Thema, klopfen ihre Punkte und berichteten schon nach kurzer Zeit über ein Abklingen der Symptome. Warum dies so war, konnte er allerdings nicht beantworten. Seine jahrelangen Versuche, in den populären kognitiven Emotionstheorien seiner Zeit Erklärungen dafür zu finden, blieben vergeblich. Und so berief er sich letztlich auf die jahrtausendealte Erklärung der klassischen Akupunktur und schlussfolgerte, das Klopfen wirke (anders als herkömmliche Psychotherapien) über die Beeinflussung des körpereigenen Meridiansystems⁵ – also den

Leitbahnen, auf denen laut der traditionellen chinesischen Medizin das »Qi« (dt.: Lebensenergie) durch den Körper fließt. Callahans Überlegungen gingen sogar noch weiter: Wenn sich Symptome durch Klopfen veränderten, entspräche dann nicht jede psychiatrische Erkrankung, jedes psychische Symptom einem Ungleichgewicht in diesem Energiesystem? – Dann könnten diese mit einer auf die jeweilige Symptomatik abgestimmten Klopfreihenfolge kuriert werden (Callahan 1997).

Bevor wir weiter in die historische Entwicklung der Klopftechniken eintauchen, möchte ich Sie bitten, mit mir einen Schritt zurückzutreten, um ganz sachlich und rational diesen Mythos von Mary und Roger Callahan zu analysieren. Denn in ihm steckt sehr viel mehr, als beim ersten Lesen deutlich wird. Ich möchte Sie bitten die Geschichte so zu betrachten, als ob Sie nichts über das Klopfen wissen, nichts über Akupunkturpunkte, nichts über energetische Wirkhypothesen. Wir sehen folgendes Bild: Ein Psychotherapeut, der seit über dreißig Jahren mit Verfahren der Expositionstherapie arbeitet, fordert die Patientin auf, sanft mit der eigenen Hand einen Punkt im Gesicht zu beklopfen, während sie das Thema ihrer Phobie im Geist aktiviert. Nach dieser Intervention ist das emotionale Thema ihrer Phobie nicht mehr reaktivierbar und körperliche Reaktionen sind verschwunden oder zumindest stark verändert. Kurzum – die emotionale Reaktion auf das Thema ist wie ausgewechselt.

Ich verspreche Ihnen, dass wir im Verlauf dieses Buches wissenschaftliche Antworten für all diese Phänomene finden werden. Doch zunächst zurück zur rationalen Analyse der Geschichte von Mary. Denn diese liefert uns die entscheidenden Hinweise darüber, worum es sich beim Klopfen handelt, wie es entstand und wovon es beeinflusst wurde.

Roger Callahan betrachtete sich in der Zeit vor der erfolgreichen Behandlung von Mary als Pionier der kognitiven Verhaltenstherapie und war einer der ersten Therapeuten, die hierin ausgebildet wurden. Ein Herzstück dieser Methode ist bis heute die *Expositionstherapie*, deren Grundprinzip - die Konfrontation mit Ängsten und unangenehmen Themen - in allen Klopftechniken praktiziert wird.

Besonders die *systematische Desensibilisierung*, die Ende der 1950er-Jahre von Joseph Wolpe entwickelt wurde, hat die Klopftechniken stark beeinflusst. Sie zählt im Übrigen auch zu den Techniken, mit denen Callahan arbeitete. Bei der systematischen Desensibilisierung werden zu Beginn der Therapie sämtliche Aspekte des Angst erzeugenden Themas eines Patienten ihrer Schwere nach aufgelistet und danach einzeln behandelt. Die Angst oder das negative Gefühl, das der Patient im Moment der Therapiestunde empfindet, wird dabei zunächst auf einer Skala eingestuft, welche das jeweilige Stresslevel misst - die Subjective Unit of Distress/Disturbance - und die von 0 (= keine Belastung) bis 10 (= maximale Belastung) reicht. Dieser SUD-Wert gilt im Verlauf der Therapie als Referenz für deren Erfolg. Nun werden eines oder mehrere Entspannungsverfahren, wie beispielsweise Meditation, Atemübungen oder kognitive Techniken erlernt. In einem nächsten Schritt führt der Patient die Entspannungsübung während der Exposition durch, und zwar so lange, bis das belastende Thema keine Angst mehr auslöst. In anderen Expositionsverfahren setzen sich die Patienten wiederum ganz ohne eingeübtes Entspannungsverfahren einer Angst auslösenden Situation aus, bis die Angst von allein wieder abflaut und sie das belastende Thema gut tolerieren können (Eschenröder 2019; Wolpe 1973).

Roger Callahan fügte der Exposition mit dem Klopfen eine ganz neue Komponente hinzu und änderte dadurch das Wesen der Therapie: Statt seine Patienten vor der Exposition anzuleiten, den mit Angst assoziierten Körperempfindungen eine andere Empfindung - nämlich Entspannung - entgegenzusetzen oder die Angst stoisch auszuhalten, forderte er sie auf, beim Denken an die Angst eine neutrale, beruhigende Körperstimulation durchzuführen. Hierin liegt der Unterschied zwischen den Klopftechniken und der systematischen Desensibilisierung: Die Entspannung wird nicht angeleitet, sondern ergibt sich als automatische physiologische Regulation durch das Klopfen. Der mentale Fokus liegt dabei vor allem auf dem Thema der aktuellen Sitzung. Während der Klopfintervention werden die ursprüngliche Emotion sowie die damit verbundenen körperlichen Erregungen sogar durch das Erinnern an den Auslöser immer wieder gezielt aktiviert, fast gar provoziert. Dann wird parallel so lange geklopft, bis eine körperliche Regulation stattfindet und die belastende Emotion nicht mehr durch die Konfrontation mit dem einstigen gedanklichen oder realen Trigger ausgelöst werden kann. Roger Callahan gelang damit ein wirklicher Geniestreich. Denn er kombinierte eine Intervention aus einer rein körpertherapeutischen Technik mit dem Wissen und der Anwendung dessen, was er in dreißig Jahren kognitiver Verhaltenstherapie gelernt hatte.

Somit würde die rationale Analyse von Marys Geschichte zu folgendem Ergebnis führen: Die ersten Klopftechniken sind aus einer Kombination der Verhaltenstherapie mit einer Körpertechnik - der Stimulation von Hautpunkten aus der Akupunktur - entstanden. Die Hypothesen Callahans, wie und warum das Klopfen so gut wirkt, müssen jedoch vor dem Wissenshintergrund der damaligen Zeit betrachtet werden:

Callahan standen weder fMRT-Geräte⁶ noch das Internet mit seinen Datenbanken zur Verfügung. Die Wissenschaft der damaligen Zeit war außerdem nicht in der Lage, die wohl verblüffendsten Ergebnisse seiner Arbeit – das plötzliche Abklingen von psychischen Symptomen – zu erklären. Heute jedoch kann sie es. Hierzu später mehr.

Zunächst möchte ich eine weitere Technik vorstellen – die *Emotional Freedom Technique*, kurz EFT, welche von dem amerikanischen Ingenieur und NLP-Praktiker Gary Craig in den 1990er-Jahren entwickelt wurde. Craig nahm an einem TFT-Lehrgang Callahans teil und war fasziniert von den nachhaltigen Veränderungen, die er daraufhin in kurzer Zeit bei seinen Klienten erzielte. Doch das TFT-System erschien ihm mit seinen Dutzenden unterschiedlichen Klopfabfolgen zu kompliziert. Somit stellte sich der praktisch denkende Ingenieur folgende Frage: Wäre es nicht möglich, dass ein und dieselbe Abfolge derselben Klopfpunkte bei allen emotionalen Themen zu ähnlichen Resultaten führen würde? Er setzte diesen Gedanken in die Tat um und entwickelte eine einfache Klopfsequenz, die von den Klienten allein zu Hause angewandt werden konnte. Außerdem führte er eine Selbstakzeptanz-Affirmation zu Beginn jeder Klopfrunde ein. Diese war auch schon von Callahan durchgeführt worden, um sogenannte energetische Blockaden zu behandeln. Dabei wird zu einem Thema der Sitzung eine Affirmation⁷ der liebevollen Selbstakzeptanz laut ausgesprochen, während entweder der neurolymphatische Reflexpunkt unter dem linken Schlüsselbein mit der rechten Hand sanft gerieben oder die Handkante durch Klopfen stimuliert wird. Durch diese radikale Vereinfachung wurde EFT als Selbsthilfetechnik in kurzer Zeit populär (Craig 2011).

Craig ging ebenso wie Callahan davon aus, dass durch das Klopfen der aus der Akupunktur stammenden Punkte das Meridiansystem beeinflusst werde. Sein »Discovery Statement« findet man noch immer in vielen populären Klopfbüchern und auf Homepages: »Die Ursache für alle negativen Emotionen ist eine Störung im Energiesystem des Körpers« (Craig 2011, S. 80; Übers. v. A.P.). Gleichwohl gibt es Unterformen der EFT, besonders die von dem Therapeuten, Autor und Wissenschaftler Dawson Church propagierte *Clinical EFT*. Diese integriert vermehrt neurohumorale⁸ Wirkhypothesen: dass nämlich sowohl die neuronale Aktivierung während des Klopfens dessen Wirkung erklärt als auch die dabei ausgeschütteten Botenstoffe.

Neben der Entstehung der einzelnen Klopftechniken ist es besonders interessant, die Entwicklung der Klopftechniken als Ganzes zu betrachten und zu schauen, welche Gemeinsamkeiten »neuere« Klopftechniken haben und ob sich bestimmte Tools über die Jahre hinweg verändert haben. Nicht nur EFT, sondern auch die Methode EDxTM (*Energy Diagnostic and Treatment Method* - dt.: energetische Methode für Diagnose und Behandlung) ging aus TFT hervor, und auch hier wird die Selbstakzeptanz-Affirmation mit einer kreisenden Stimulierung des Schlüsselbeinpunktes zu Beginn jeder Klopfunde eingesetzt. Dieses Tool wird darüber hinaus auch gezielt verwendet, um emotionale und kognitive Blockaden aufzulösen. Diese werden zusammen mit den »richtigen« Punkten für bestimmte Themen mithilfe des Muskeltests aus der Kinesiologie aufgespürt. Blockaden liegen zum Beispiel dann vor, wenn Menschen immer wieder eigene Ziele durch ihr Verhalten sabotieren. Man könnte sie als Gründe dafür bezeichnen, warum Emotionen und emotionale Muster oft über Jahre aufrechterhalten bleiben.

Es fällt auf, dass sowohl EFT als auch EDxTM durch die Selbstakzeptanz-Affirmation vermehrt mit Sprache und kognitiver Umstrukturierung arbeiten, wobei nicht nur Ängste, sondern auch klassische tiefenpsychologische Themen wie Bindungsmuster in Klopfungen auftauchen und mit der Selbstakzeptanz »behandelt« werden. Außerdem entspringen die Fragen, mit denen das Thema der Sitzung zu Beginn und im Verlauf der Stunde vertieft und beleuchtet wird, dem Gedankengut, dem Geist und der Haltung unterschiedlicher Therapierichtungen wie tiefenpsychologischer, systemischer und Hypnotherapie. Das heißt, immer wenn sich Ängste durch das Klopfen nicht verändern, wird geschaut, wo die Angst herkommt, und die Erkenntnis in eine Affirmation eingebettet (Gallo 2002; Bohne 2008; Bohne 2021). Dies bedeutet für unsere Analyse: Auch diese Therapieformen haben die Entwicklung der Klopftechniken stark beeinflusst. Ja, ohne das Gedankengut dieser Therapien wären die Klopftechniken nicht denkbar. Das heißt, beim Klopfen werden nicht nur Körpertherapie und Psychotherapie kombiniert, sondern auch Methoden verschiedener psychotherapeutischer Schulen. Die Konfrontation mit einer Angst wird kombiniert mit der Frage, wo die Angst ihren Ursprung hat. TFT, EFT und EDxTM betrachten sich trotzdem der Gruppe der sogenannten Energetischen Psychologie zugehörig und gehen somit von einer Wirkung über das Meridiansystem aus.

Die *Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie*, kurz PEP, distanziert sich als erste Methode gänzlich von energetischen Hypothesen und ordnet sich vom Selbstverständnis her den psychotherapeutischen Verfahren zu. Sie lässt sich daher leicht mit klassischen Therapieformen kombinieren. PEP wurde 2008 von dem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Michael

Bohne, entwickelt. Bohne hatte zunächst mit der Methode EDxTM von Fred Gallo gearbeitet. Doch im Lauf der Jahre beobachtete er, dass weder der Muskeltest noch die Energiehypothese in der klinischen Arbeit notwendig oder besonders hilfreich waren, er distanzierte sich daraufhin von beiden. Die Ursachen für psychische Themen und sogenannte Lösungsblockaden, also Muster, die der Lösung eines Themas im Wege stehen, werden stattdessen in der Biografie und dem unbewussten Lernen der Klienten verortet – nicht in einem energetischen Ungleichgewicht der Meridiane.

Neben TFT, EFT, EDxTM und PEP entstand eine Reihe weiterer Klopftechniken. Beispielsweise die Technik *MET* von Rainer Franke, der ebenfalls zu den Klopfpionieren zählt, sowie die südamerikanische BMSA des Therapeuten und Forschers Joaquim Andrade, in der alle möglichen Körperstimulationen bei der Exposition eingesetzt werden. Oder die Methode Touch and Breathe (TAB), bei der die Punkte nur gehalten und nicht geklopft werden. – Jede dieser Techniken verdient es, dass über sie geschrieben wird, und jeder einzelnen gebührt Würdigung ihrer historischen Bedeutung sowie Wertschätzung ihrer Besonderheiten und Entwicklungen. Dafür fehlt hier leider der Platz.

Zum Glück liegen die Mechanismen, die in den folgenden Kapiteln beschrieben werden, allen Klopftechniken gleichermaßen zugrunde. Sie lassen sich sowohl mit energetischen als auch mit psychodynamischen Wirkhypothesen kombinieren.

Forschung ermöglicht es uns, bestehende Theorien zu erweitern, uns auf eine Metaebene zu begeben und grundsätzlich zu fragen: Welche gesammelten Faktoren beeinflussen mein Resultat? Gibt es Wirkmechanismen, die

bislang noch nicht berücksichtigt wurden? Was könnte die Wirkung erklären?

Dabei ist es wichtig, alle möglichen Einflussfaktoren ernst zu nehmen und als Wirkfaktoren mit ins Spiel zu bringen. Doch dafür muss man sie erst einmal klar und deutlich vor Augen haben. Daher bitte ich Sie, für das nächste Kapitel Ihr Wissen über das Klopfen neben der Tasse Milchkaffee oder dem Glas Wein abzulegen und sich mit mir unvoreingenommen der Frage zu widmen: Was genau machen wir eigentlich, wenn wir klopfen?