

Energiepsychologie – ein wirkungsvolles neues Werkzeug in der Behandlung von Stress

von Susan Courtney

‘Richard’ saß mir gegenüber und machte nur selten Blickkontakt als er erklärte, warum der Arzt ihn überwiesen hatte. ‘Stress’ sagte er, ‘Ich bin schon seit drei Wochen in Krankenstand und ich halte den Gedanken nicht aus, wieder in die Arbeit gehen zu müssen.’ Er erblasste und blinzelte, als er die mir allzu bekannte Geschichte von einer überbelasteten und unterfinanzierten IT-Firma erzählte. Die Umstrukturierung des Managements bedeutete, dass niemand die Verantwortung für seine Entwicklungsprojekte übernehmen wollte und keiner die Prioritäten zu setzen vermochte, die ihn vor den ständigen Ansprüchen der Anwender beschützen konnte, die bei der Anwendung der bestehenden Systeme Hilfe brauchten.

Infolge dieser Belastungen fühlte er sich so gespannt und gereizt, dass der praktische Arzt ihm Librium verschrieben hatte, und er konnte nicht mehr erkennen, ob seine jetzige Lethargie eine Stressreaktion oder eine Nebenwirkung der Droge sei.

Die äußerlichen Stressfaktoren waren tatsächlich problematisch, aber Richard fand es noch schlimmer, dass seine internen Reaktionen seinen Zustand noch verschlechterten. Es fiel ihm schwer Grenzen zu setzen, ‘Nein’ zu sagen und um Hilfe zu bitten, da er sehr motiviert war ‘die Arbeit richtig zu machen,’ und ‘hilfreich zu sein’. ‘Wenn ich nicht alles machen kann, komme ich unter Druck,’ sagte er. Er gab allen Anforderungen einen sehr hohen Stellenwert und durch den Versuch, alles fertig zu bekommen, regte er sich auf, obwohl er eigentlich davon überzeugt war, dass er dies unmöglich erreichen könne. Seine allgemeine Zähigkeit war sowieso immer schon fragil gewesen. Wie seine beiden Eltern war er schon immer ein Pessimist gewesen. Musste er irgendwo hinfahren, wo er noch nie gewesen war – in ein neues Restaurant, mit seiner Frau in ein Konzert oder ins Theater, oder zu mir für seine Therapiesitzung – so fuhr er schon die Woche vorher einmal hin, um sicher zu sein, dass er den Weg kannte. Diese unterstützende Methode des Selbst-Managements ließ sich nicht leicht auf die Arbeitssituation übertragen, wo er ständigen und widersprüchlichen Anforderungen gestellt wurde.

Was brauchte Richard? Und was konnte innerhalb von sechs EAP-Stunden erreicht werden?

Als Erstes wollte Richard die Panik los werden, die er beim Gedanken an eine Rückkehr in die Arbeit empfand. Er wollte wissen, wie er sich beruhigen könnte, wenn er in der Arbeit unter zu großen Druck geriet, besonders dann, wenn die Situation undefiniert war und seine Mitarbeiter nach schnellen Ergebnissen verlangten. Er wollte genug Selbstbewusstsein besitzen, um eine bessere Überwachung und ein besseres Management seiner Arbeit einzufordern, und um übermäßige Anforderungen ablehnen zu können, egal ob sie vom Management oder von den Anwendern herkamen. Und vor allem wollte er sich weniger ängstlich und zerbrechlich fühlen.

Die ideale Kombination an Stress-Management-Interventionen würde all diese Probleme angreifen. Wir wollen Klienten wie Richard sofortige Selbsthilfwerkzeuge an Ort und Stelle liefern. Wir wollen therapeutische Mittel zur Verfügung stellen, um die limitierenden Annahmen zu bekämpfen, die den Stress anfangs verursachen, wie ‘Ich muss hilfreich sein, also muss ich alles

machen, was man von mir verlangt, und zwar perfekt.' Wir wollen auch die Entwicklung von Fähigkeiten unterstützen und die allgemeine Fähigkeit, mit Dingen zurechtzukommen, stärken.

Die Methoden der Energiepsychologie wirken schnell und tief, um Traumata und Ängste zu behandeln, Spannungen zu lösen und limitierende Annahmen zu ändern. Manche Methoden sind so einfach, dass Klienten sie sehr leicht lernen und als Selbsthilfemittel in echten Situationen anwenden können: am Anfang eines Panikanfalls, wenn der Chef am Apparat schreit, oder wenn ein Anwender zwei Stunden vor einer Projekt-Deadline schon wieder Hilfe braucht. Andere Methoden sind komplizierter und werden am besten nur von einem ausgebildeten und erfahrenen Therapeuten angewendet. Zusammen bieten sie Therapeuten und Klienten eine wirkungsvolle neue Art, die Probleme zu bekämpfen, die aus dem Alltags- und Arbeitsstress entstehen.

Energiepsychologie ist ein allgemeiner Terminus, der eine breite Palette an Methoden abdeckt. Zwei der etwas besser bekannten sind EFT – Emotional Freedom Technique – und TFT – Thought Field Therapy – aber der Terminus schließt auch BSFF, TAT und viele andere Methoden ein. Was das Feld vereinigt ist das zugrundeliegende Prinzip, dass jedes störende Gefühl, jede beunruhigende Erinnerung, jeder limitierende Gedanke, und jeder irrationale oder selbst zerstörerische Impuls mit einer entsprechenden Störung im subtilen Energiesystem verbunden ist, in der unsichtbaren Schwingungsmatrix, die uns durchdringt und umgibt, und die wir je nach Philosophie als Meridiane, Chakras oder das Aura/das Biofeld identifizieren. Indem wir Störungen im subtilen Energiesystem beseitigen, stellen wir ein entsprechendes Gefühl des Gleichgewichts, der Ruhe und der Klarheit in unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen auf.

Herkömmliche therapeutische Ansätze wirken manchmal wie ein Kinofilm, den man Einzelbild um Einzelbild ansieht. Unterbrechungen durch alltägliche Lebensereignisse und –Krisen, Flashbacks, Fantasievorstellungen und wechselnde Gesichtspunkte tragen manchmal zum Vorgang bei, und manchmal verwirren sie ihn. Manche dieser kurzen Ansätze vermitteln dem Klienten das Gefühl, nicht gehört worden zu sein, das Gefühl, dass das Problem einfach übersehen oder manipuliert wird, während seine Aufmerksamkeit woanders hin gelenkt wird. Energiepsychologische Ansätze sind inhaltslose Methoden, die beschleunigte Verarbeitung der funktionsstörend gehaltene emotionelle oder kognitive Informationen zu erleichtern, die einfach den therapeutischen Vorgang so viel schneller und gleichmäßiger zu fließen ermöglichen, dass innerhalb einer einzigen Sitzung ganze Szenen, Akte und Themen sich entfalten und gelöst werden können.

Für Richard war diese Methodik optimal. Zwischen den Sitzungen wendete er die Selbsthilfemethoden bei jeder Stresssituation an: wenn er mit der Firma um einen Laptop verhandelte, damit er von zu Hause aus arbeiten konnte, und bei den Besprechungen über die Bedingungen und das Datum seine Rückkehr ins Büro. In jeder seiner Intensivsitzen identifizierten und verarbeiteten wir spezifische Aspekte seiner Umstände und seine Reaktionen darauf, die problematisch waren.

Bei der dritten Sitzung wollte Richard an dem Unbehagen arbeiten, die er empfand, wenn er Grenzen setzen und Klienten und Vorgesetzten etwas ablehnen musste, sowie seine Neigung dazu, 'alles' erledigen zu wollen. Weil wir nur wenig Zeit hatten, schränkte ich mich auf Variationen von EFT ein, der Selbsthilfemethode, die ich ihm schon gelehrt hatte. Der Klient klopft mit zwei Fingern auf eine Reihe von Akupunkturstellen und wiederholt dabei eine Phrase, die sein Energiesystem auf das zu behandelnde Problem richtet. Ein geschickter therapeutischer Dialog kann auch zu den Einsichten führen, die dieser Vorgang erreicht, jedoch ruft die

Energiepsychologie manchmal überraschende Assoziationen hervor, die in eine produktive Richtung führen. Die sichtbare Verwandlung, wenn gespannte und gereizte Klienten leicht und schnell sich entspannen, sich behaupten und ihr Leben angehen wollen, ist ein profundes Erlebnis.

Richard entschied sich, als erstes den Rhythmus der Phrase 'Kann nicht nein sagen' zu klopfen. Anfangs bewertete er dieses Problem auf einer Skala von null bis zehn mit acht. Nach zwei Runden des Klopfens reduzierte er seine Angst vor diesem Problem auf sechs und dann weiter auf vier. Dann sagte er 'Ich weiß, worum es geht. Es geht um die Angst vor der Abweisung'. Die Freude, die Klienten empfinden, wenn sie von sich aus ein höheres Bewusstsein entdecken, ist etwas sehr schönes an dieser Methodik.

Klienten verwenden oft ziemlich abstrakte Phrasen wie 'Angst vor der Abweisung', um Probleme zu schildern. Im Allgemeinen ist aber eine konkretere, bildhaftere Sprache wirkungsvoller. Nach weiterer Überlegung entschied sich Richard für 'Angst davor, unbeliebt zu sein' für die nächste Klopfrunde. Diesmal fing sein Unbehagen bei sieben an und wurde auf vier reduziert. Dann fiel ihm überraschend eine Kindheitserinnerung ein, die anscheinend nichts mit dem Druck zu tun hatte, den er empfand, gute Leistungen zu erbringen, weil er sonst nicht beliebt sein würde. 'Das verstehe ich nicht,' sagte er verwirrt, 'mir fällt plötzlich ein, dass ich als Kind unbedingt eine Rolle in dem Theaterstück haben wollte, das die Schule damals aufführte. Ich hatte mir den Text schon besorgt und ihn sogar auswendig gelernt, nachts in meinem Zimmer, alleine. Meine Eltern hatten mich immer unterstützt, aber am Tag der Vorsprechprobe, als ich das Haus verließ, sagte meine Mutter "Ich wünsche dir viel Glück, aber es auch nicht wichtig, wenn du die Rolle nicht bekommst. Wir können die Vorstellung gemeinsam ansehen." Sie wollte sicher nur lieb sein, aber das hat mich irgendwie fertig gemacht. Ich fühlte mich irgendwie leer. Und als ich die Rolle dann auch nicht bekam, hatte ich das Gefühl, das es so richtig war.'

Für die nächste Klopfrunde verwendete Richard die Phrase 'Sie hat gesagt, es ist nicht wichtig,' und behielt dabei diese Szene im Kopf. Am Anfang bewertete er sein Gefühl der Leere mit sieben, aber schon bevor er mit dem Klopfen fertig war, hielt er mit Tränen in den Augen inne. 'Ich hatte das Gefühl, als ob ich nicht wichtig wäre, als ob das, was ich wollte, was ich mir erhoffte, selbst meine Enttäuschung, als ich die Rolle nicht bekam, nicht wichtig wären. Das hätte alles irgendwie nicht wichtig sein sollen.' Es ist wichtig, dem Weg des Klienten zu folgen und ihm zu unterstützen bei der Suche nach dem Wort oder der Phrase, die ihm bei seinem Versuch, sich zu ändern, am meisten helfen kann. Richard bewertete seine Enttäuschung über die mangelnde Unterstützung von seiner Mutter, sowie ihre Erwartung, dass er versagen würde, mit neun. Nachdem er das Klopfen mit der Phrase 'Ich wollte die Rolle, aber sie hat nicht geglaubt, ich würde ihn kriegen,' zweimal durchgeführt hatte, reduzierte sich das Gefühl, Tränen zu unterdrücken, auf drei.

Wenn ich ihn diesmal fragte, was er jetzt empfinde, war seine Stimme viel stärker. 'Ich bin zornig,' sagte er. 'Jetzt erkenne ich, dass meine beiden Eltern mir das ganze Leben lang so was angetan haben. Sie haben damit begonnen, als ich gelernt habe, meine Schuhe zuzubinden, wahrscheinlich sogar noch früher. Auf der einen Seite haben sie und meine Lehrer gesagt, dass ich hart arbeiten und gute Schulnoten bekommen muss, auf der anderen Seite hat man mir die Botschaft vermittelt, dass man nichts Großartiges von mir erwarte. Ich nehme an, dass sie nur schwer mit Enttäuschung umgehen konnten und haben sich daher keine allzu große Erwartungen erlaubt. Für mich war es eine schreckliche Falle. Um ihnen eine Freude zu machen, musste ich mir hohe Anforderungen stellen aber diese nie wirklich erfüllen. Das ist die Geschichte meines Lebens. Kein Wunder, dass ich gestresst bin. Ich kann niemanden befriedigen, mich selbst am allerwenigsten, wenn ich ständig diesen beiden Widersprüchen gerecht zu werden versuche.' Endlich sah mir

Richard direkt in die Augen, sein Gesicht rot vor Frust. 'Wie kann ich mich jemals davon befreien?' fragte er.

'Versuchen wir den Rhythmus von "Ich bin gefangen gewesen" auszuklopfen,' schlug ich vor, 'Dann warten wir ab, was passiert.' Richard bewertete seine Frust über sein Gefangensein mit neun und klopfte dann heftig auf eine Reihe von Akupunkturstellen. Nach drei kurzen Runden bewertete er seine Frust nunmehr mit zwei und nach einer weiteren Runde mit null. 'Nun, wie geht es Ihnen, wenn Sie daran denken, nicht "nein" sagen zu können?' fragte ich, um seinen Fortschritt beim ursprünglichen Problem zu testen.

Richard lachte laut. 'Ich kann diese Phrase nicht mehr hören, ohne an das Lied aus dem Musical 'Oklahoma!' zu denken. Es handelt von einem Mädchen, das zu Flirten und Küssen nicht nein sagen kann. Hmmm. Das hat mich auf eine Idee gebracht. Meine Frau und ich haben seit Jahren keinen Sexualverkehr miteinander mehr. Ich werde nach Hause fahren und ihr dieses Lied vorspielen, ihr einen Kuss schenken und sehen, was dabei herauskommt. Wenn es tatsächlich was bringt, so werde ich ihr das Klopfen beibringen.'

Natürlich freute ich mich riesig über dieses Wiederbeleben seines Sexuallebens, aber ich wollte auch das ursprüngliche Ziel nicht aus den Augen verlieren. 'Sind Sie jetzt in der Lage, im Büro nein zu sagen?' fragte ich.

'Ach, das,' antwortete er, 'Mein Gott, ein einzelner Mensch kann nur so viel leisten. Es ist ja nicht mein Problem, wenn so viele Leute alles auf einmal wollen. Auch wenn es keinen guten Manager gibt, der mir diese Leute fern hält, ich kann ihnen ja selbst sagen, dass sie woanders Hilfe suchen müssen. Wenn das ihnen nicht gefällt, können sie versuchen, einen Manager aufzutreiben, um sich bei ihm zu beschweren. Ich wünsche Ihnen viel Glück dabei. Ich werde einfach das machen, was mir wichtig vorkommt, bis man mir endlich genaue Anweisungen gibt.'

Wie kann diese radikale Wende erklärt werden, die nach einer scheinbar bedeutungslosen Übung, dem Klopfen auf gewisse Körperstellen, eintrat? Die traditionelle chinesische Medizin bietet folgende Erklärung: Stress ist ein Symptom für Störungen beim Fließen des Chi's durch das Meridiane System. Erst wenn die Blockierungen geräumt werden und das freie Fließen und das Gleichgewicht des Chi's durch das Klopfen auf die Akupunkturstellen wieder hergestellt werden, erleben wir das Gefühl der Ruhe und können aus der ganzen Palette an Ressourcen wählen, die uns zusteht.

Die biologische Erklärung lautet wie folgt: Stressreaktionen hängen von den chemischen Vorgängen ab, die die sympathische Alarmreaktion und die Entspannungsreaktion regulieren. Das ist der Feedbackmechanismus, der zur Homeostase führt. Emotionelle Reaktionen auf ,als stressig empfundene Ereignisse steigern die Tätigkeit *des limbischen, vor allem die Amygdala und den Hippocampus. Diese lösen im Hypothalamus die Initiierung einer Kaskade* von biochemischen Reaktionen sowie Reaktionen im sympathischen Nervensystem aus, die die Muskelspannung erhöhen, die Immunreaktion absenken, die Verdauung verlangsamen, die Atmung flacher werden lassen, die Herzfrequenz steigern usw. Das sind alles Stresserscheinungen.

Die Stimulierung der Akupunkturstellen setzt *opiode peptides* frei (Ulett, 1992). So wird die sympathische Alarmreaktion durch denselben Mechanismus gehemmt, den der Körper verwendet, um die Stressreaktion zu hemmen. Ist die physiologische Erregung reduziert, so kann die

Gehirnfunktion wieder vom *limbischen System* in den *Neokortex* geleitet werden und klares Denken wird wieder möglich.

Die Erklärung der Energiepsychologie verbindet beide obengenannten Erklärungen, fügt aber zum TCP-Modell den besonderen Umstand dazu, dass der Klient das zu lösende Problem ständig vor Augen hält. Dadurch werden zustandsbedingte? Störungen in der Physiologie und im subtilen Energiesystem zugänglich. Wenn das Energiesystem ausbalanciert wird, während es sich auf das Problem abstimmt, ergeben sich noch spezifischere und nützlichere Änderungen.

Für Richard und viele andere, die unter Stress leiden, hat diese therapeutische Arbeit, die am Arbeitsplatz, in Therapiesitzungen, zu Hause (um schon vorhandene und zu erwartende Probleme zu behandeln) und als on-the-spot Krisenmanagement geleistet werden kann, sich als sehr erfolgreich erwiesen. Sie gibt den Klienten die Selbstsicherheit wieder, dass sie den Problemen und Stresssituationen des alltäglichen Lebens erfolgreich entgegentreten können.

Die unten geschilderte Prozedur ist eine gekürzte Version einer dieser Methoden. Man balanciert den Energiefluss durch die wichtigsten Meridiane des Körpers, indem man die Stellen berührt oder sanft aber fest beklopft. Es ist noch wirkungsvoller, wenn man die zu lösende Lebensfrage oder das Gefühl laut ausspricht, während man die Prozedur durchführt. Der Vorgang mag äußerst einfach erscheinen, aber man wird feststellen, dass seine Auswirkungen sehr tiefgehend sind.

Stress Release Technique

Um zu erleben, wie man Stress und Angst loswerden kann, denken Sie über ein Teil ihres Lebens nach, das Sie mit Stressgefühlen verbindet, und achten Sie auf die Spannungen, die Sie dabei empfinden.

Berühren Sie den Anfang der Augenbraue und atmen Sie langsam und tief ein und aus.

Berühren Sie die Außenseite des Auges und atmen Sie langsam und tief ein und aus.

Berühren Sie die Stelle unter dem Auge und atmen Sie langsam und tief ein und aus.

Berühren Sie die Stelle unter der Nase und atmen Sie langsam und tief ein und aus.

Berühren Sie die Stelle unter dem Mund und atmen Sie langsam und tief ein und aus.

Berühren Sie die Stelle des dritten Auges und atmen Sie langsam und tief ein und aus.

Nehmen Sie sich ein Moment Zeit, um zu spüren, wie viel ruhiger und entspannter Sie sich fühlen und wie viel sicherer Sie nun sind, dass Sie mit dem Problem umgehen können.