

ENERGETISCHE PSYCHOTHERAPIE

Die energetische Psychotherapie berücksichtigt die Erkenntnis, dass wir bei jeder Symptomatik, jedem Hindernis, das z.B. durch eine traumatische Erfahrung oder eine (behindernde) innere Überzeugung auftritt, auch die damit verbundenen körperlich - energetischen Blockaden in unserem Körper lösen müssen, um eine dauerhafte Befreiung zu erreichen.

Dass dies möglich ist, ist mittlerweile keine empirische Erkenntnis mehr, sondern wird durch die neuen bildgebenden Verfahren in der Hirnforschung bestätigt.

Bei der Lösung von Blockaden und deren Symptomen ermöglichen die Techniken der energetischen Psychotherapie oft schon für sich genommen, aber auch in Ergänzung zu anderen Therapieverfahren absolute Kurzzeit-Lösungen.

Die Bandbreite der Anwendungsmöglichkeiten im Coaching und in der Psychotherapie ist groß:

- Stress- und Erschöpfungssymptome
- Ängste und Phobien
- Depressionen
- traumatische Erinnerungen und deren Symptome
- psychosomatische Erkrankungen, körperliche Beschwerden und Schmerzen
- dauerhafte und belastende Gefühle wie z.B. Trauer, Schuldgefühle, Wut, Ärger, Eifersucht u.v.m.
- Süchte
- Zwänge
- negative, selbstbehindernde Überzeugungen (sog. „Glaubenssätze“)
- hemmende, begrenzende Gefühle und Blockaden in Beruf, Sport und Kunst.

Der theoretische Hintergrund zur Energetischen Psychotherapie basiert auf Erkenntnissen aus der Traumaforschung, aus der man seit vielen Jahren weiß, dass ein bestimmtes negatives Erlebnis (ein „Trauma“) nicht zwangsläufig ein bestimmtes Symptom auslöst - also z.B. Panikgefühle - sondern dass vielmehr die individuelle „Speicherung“ des Erlebten über Art und Ausmaß des Symptoms entscheidet.

Diese Speicherung geschieht nicht nur nachweislich in unserem Gehirn, sondern auch, wie man aus empirischen Forschungen weiß, durch eine Blockade in unserem körpereigenen Energiesystem, d.h. Gefühle wie z.B. Ängste werden praktisch an den Körper gebunden.

Bei der Suche nach dem, was genau z.B. an Bildern, Empfindungen und Gefühlen gespeichert wurde, hilft uns der kinesiologische Muskeltest. Dieser kann sehr gezielt und für jeden Menschen individuell anzeigen, was ihn stärkt oder belastet und woraufhin im

Körpersystem Stress ausgelöst wird.

So ein „Stressor“ kann ein realer, stofflicher Reiz sein (z..B. ein Nahrungsmittel), aber auch bestimmte Gedanken, Erinnerungen und Vorstellungen, die psychisch „unverträglich“ sind.

Der Muskeltest dient auch dazu, die angemessene Therapiemethode zu finden und Entwicklungsschritte zu überprüfen.

Viele Klienten schätzen den Test auch, weil sie direkt am Geschehen beteiligt sind und die Reaktionen des Körpers selber spüren können.

Über den Muskeltest hinaus bietet die analytische Kinesiologie ein hervorragendes diagnostisches Instrument, denn mit ihrer Hilfe haben wir die Möglichkeit, einen Zugang zum Unbewussten zu bahnen.

Auf diesem Weg können wir an die ursächliche Erfahrung, die einem körperlichen oder psychischen Symptom zu Grunde liegt anknüpfen und erkennen, welche Glaubens- und Verhaltensmuster evtl. daraus resultieren.

Therapeutisch wird mit der analytisch-psychologischen Kinesiologie durch das Stress - Release, einer Stimulierung von Reflexpunkten, eine bewusste Integration des Erlebten provoziert - und damit der Weg für neue Perspektiven und erwünschte Veränderungen eröffnet.

Mit den Techniken aus der Energetischen Psychotherapie ist es möglich, den Energiefluss in unserem Körper von Blockaden und „Programmierungen“ zu befreien. Dies geschieht durch eine Entkoppelung der (bewussten oder im Unbewussten gespeicherten) Erinnerung an die auslösende Situation von den damit verbundenen Gefühlen.

Mit den Methoden EFT (emotional freedom technique) und MET (Meridian-Energie-Techniken) wird dies dadurch erreicht, indem sich der Klient (kurz) auf das belastende Thema und das dazugehörige Gefühl einstimmt, während bestimmte Meridianpunkte gehalten oder durch leichtes Beklopfen stimuliert werden.

(Meridiane heißen die Energiebahnen unseres Körpers, die in Asien schon seit über 5000 Jahren bekannt sind und mit denen inzwischen auch die westliche Medizin arbeitet, so in der Akupunktur, Akupressur und anderen Heilverfahren.)

Durch diese Entkoppelung stellt sich in der Regel augenblicklich eine emotionale Entlastung ein und macht einem gesunden Realitätssinn Platz. Ziel ist es, eine neue Perspektive auf Vergangenes zu gewinnen und Bewegung in festgefahrene Emotionen, Denkweisen, Glaubenssysteme und Verhaltensmuster zu bringen.

Anders als in anderen Therapieverfahren ist es mit der energetischen Psychotherapie nicht bei jedem Symptom oder belastenden Gefühl nötig, dem Ursprung des Problems auf den Grund zu gehen, um eine Lösung zu erreichen.

Es hat sich aber gezeigt, dass allein das Wissen um den Ursprung und der daraus resultierenden Emotionen und Verhaltensmuster oft nicht ausreicht, um wirklich eine emotionale Entlastung und Veränderung zu erfahren.

Erst wenn ein körperlich - emotional belastender Zustand spürbar gelöst werden konnte und an seine Stelle das Gefühl von Freiheit und Eigenständigkeit getreten ist können wir von einem dauerhaften Therapie - Erfolg ausgehen.

(Leonardo da Vinci war sich dessen offenbar schon bewusst, als er sagte: „Eine Erkennt-

nis, die nicht durch die Sinne gegangen ist, kann keine andere Wahrheit erzeugen als die Schädliche.“)

Die Techniken der energetischen Psychotherapie können sehr gut in andere Therapie- und Heilmethoden integriert werden und stellen eine hervorragende, oft die entscheidende Ergänzung zu anderen psychotherapeutischen und heilpraktischen Verfahren dar. So können wesentliche Impulse gesetzt werden, die es auch chronisch Kranken und Langzeittherapie - Klienten ermöglichen, aktiv Veränderungen in ihrem Leben herbeizuführen und zu erfahren.

Die enge Verbindung unseres Körpers und unserer Psyche drückt sich eindrucksvoll in der hohen Erfolgsquote aus: Es gibt kaum jemanden, der keine spontane Erleichterung verspürt.

Nach einer individuellen Anleitung können bestimmte Techniken der energetischen Psychotherapie auch als Selbsthilfemittel, d.h. unabhängig von therapeutischer Begleitung, von jedem erlernt und situationsbezogen eingesetzt werden.

LITERATUR – EMPFEHLUNGEN

für Selbst-Anwender:

Silvia Hartmann

„emotionale Freiheit“, VAK

Robert und Gabriele Rother

„Klopf-Akupressur“, GU Ratgeber Gesundheit

weiterführende Literatur

Fred Gallo

„Energetische Psychologie“, VAK

Dr. med. Christa Keding

„Gesund durch analytische Kinesiologie“, Oesch

„Gesund durch psychologische Kinesiologie“, Oesch

LINKS

www.eft-info.com