

Franz Heintz

Einführung in die Theorie und Praxis der Energetischen Psychologie

Inhalt:

1	„Kurzerklärung“	2
2	<i>Inhalte der Präsentation</i>	3
3	<i>Stichwörter</i>	4
4	<i>Vertreter</i>	4
5	<i>Bücher und Adressen</i>	4
6	<i>Fazit:</i>	5
7	<i>Kleine Geschichte der energetischen Psychologie</i>	5
7.1	Wie alles begann.....	5
7.2	Die Vorgehensweise	6
8	<i>Erklärungen des Konzeptes der Psychischen Umkehrung (PU)</i>	7
	<i>Adresse:</i>	7

Einführung:

Im Verlauf der Präsentation wird eine relativ neue Behandlungsmethode vorgestellt, welche sich gut mit Focusing verbinden lässt und eine gegenseitige Bereicherung ermöglicht. Diese Methode aus dem Bereich der Energetischen Psychologie (Energy Psychology) benutzt die östliche Weisheit der Meridianlehre, der Akupunktur/Akupressur (*Klopfakupressur*) und der eigenen (feinstofflichen) Körperenergie um auf bewährte Weise belastende Emotionen und unangenehme Gefühle schnell und anhaltend zu beseitigen bzw. aufzulösen. Die Theorie und die Praxis der Energetischen Psychologie (**EP**) beruht auf den Lehren der chinesischen Medizin. Es werden bestehende Blockaden aufgelöst bzw. gelöscht. Bei diesem Verfahren handelt es sich um eine energetische Behandlungsmethode, welche höchst effiziente und effektive Techniken entwickelt hat, welche Sie bei sich selbst anwenden und auch für sich selbst nutzen können. Außerdem können Sie diese Techniken auch in Ihren Focusingprozess mit einbauen. Neben der Behandlung von Ängsten und Depressionen eignen sich diese Verfahren auch dafür, sich oder andere von Schuldgefühlen, Traumata und sonstigen belastenden Erinnerungen und Emotionen zu befreien. In dieser Präsentation (Einführung) werden

© 2003, F. Heintz

*Proceedings of the 15th International Focusing Conference 2003 Pforzheim/Germany, ed. by HJ Feuerstein,
FZK Verlag, Weingarten (Baden), Germany*

Sie praxisnahe Anwendungsmöglichkeiten von bewährten Behandlungstechniken gezeigt bekommen und erlernen können. Zusätzlich werden Sie einen Einblick in die theoretischen Hintergründe erhalten. Diese Verfahren bereichern jede weitere therapeutische Methode und lassen sich effizient und effektiv in jede therapeutische Arbeit mit einbeziehen.

1 „Kurzerklärung“

Jedes Problem hat eine energetische Komponente bzw. einen energetischen Aspekt, neben z.B. emotionalen, kognitiven oder biochemischen bzw. neurologischen Aspekten oder Anteilen. Mit Hilfe bestimmter Verfahren lassen sich diese energetischen Aspekte diagnostizieren und dann auch behandeln bzw. auflösen, was wiederum Auswirkungen auf alle anderen Anteile hat, so u. a. auf die Gefühle und auf die Gedanken. Der energetische Aspekt ist immer mit dem körper- eigenem Energiesystem verbunden und hat jeweils einen emotionalen und kognitiven Anteil. Wir benutzen das körpereigene Energiesystem (= Meridiane und die sich darauf befindenden Akupunkturpunkte), sowohl zur Lokalisierung der Blockade wie auch zur Auflösung und somit zur Behandlung, mit der Absicht, dass nach einer solchen Korrektur die feinstoffliche Energie wieder ungestört im Körper fließen kann und auch die Störung im Gedankenfeld mit beseitigt ist. Nach dem energetischen Paradigma ist dies die Voraussetzung für eine Heilung und für Gesundheit.

Auf der nächsten Seite folgt die Darstellung

2 Inhalte der Präsentation

Wurzeln

- Kinesiologie
- Akupunktur

theoretische
Hintergründe

Vertreter
und deren
Methoden



Behandlungspunkte

- Meridiane
- Emotionen
- Affirmationen



Energetische
Psychologie
und
Psychotherapie



Behandlungsablauf

EDxTM

- NAEM
- HELP



Behandlungsabläufe
Stimulierungs-
formen

Psychische
Umkehrung

MT (**M**uskeltest)
ND (**N**eurologische **D**esorganisation)
SUD (**S**ubjective **U**nits of **D**istress)

zusätzliche
Methoden

3 Stichwörter

- Kinesiologie
- Muskeltest (**MT**)
- chinesische Medizin, Akupunktur, Klopfakupressur
- Gedankenfeld (thought field)
- energetisches Paradigma
- energetische Toxine
- Glaubensmuster
- Switching / Neurologische Desorganisation (**ND**)
- Psychische Umkehrung (**PU**)
- SUD (**S**ubjective **U**nits of **D**istress/ subjektive Stresseinheiten)
- Apex-Problem
-

4 Vertreter

- G. Goodheart: AK (Applied Kinesiology), Muskeltest (MT)
- J. Thie: TfH (Touch for Health / Gesund durch Berühren)
- J. Diamond: BK (Behavioral Kinesiology), Emotionen
- R. Callahan: TFT (Thought Field Therapy/Gedankenfeldtherapie), VT (Voice Technolgy)
- F. Gallo: EDxTM, (Energy Diagnostic&TreatmentMethods/Energetische Diagnose- und Behandlungsmethodik)
- HELP, (Healing Energy Light Process)
- NAEM (Negative Affect Erasing Method)
- Craig, G: EFT (Emotional freedom techniques; dt.: S. Hartmann: "Emotionale Freiheit")
- Charles Figley: AIP - Vergleichsstudie ("The Active Ingredient Project von Figley&Carbonell)
- Sheldrake (morphogenetische Felder)
- Quantentheorie

5 Bücher und Adressen

(www.energypsych.com ; www.energetische-psychologie-deutschland.de)

6 Fazit:

Die Energetische Psychologie und Psychotherapie ermöglicht in verschiedenen Bereichen eine Weiterentwicklung des bisherigen (psycho-) therapeutischen Vorgehens und sie lässt sich mit verschiedenen anderen Verfahren (wechselseitig) kombinieren. Dieses auf "Klopfakupressur" basierende Verfahren lässt sich in einen Focusingprozess integrieren bzw. kann Focusing als eine Bereicherung dieser energetischen Methode hinzugefügt werden, wie zahlreiche Diskussionen während der Focusingkonferenz bestätigt haben. Neben der Möglichkeit direkt auf der energetischen Ebene tätig werden zu können, bietet die Theorie auch ein Konzept der **Psychischen Umkehrung**, was für alle therapeutischen Methoden eine sinnvolle Erweiterung darstellen kann, dadurch, daß eine evtl. Stagnation sowohl verständlicher als auch eher unwahrscheinlicher wird.

Die Kombinationsfähigkeit incl. der Möglichkeit zur gegenseitigen Bereicherung stellt eine Herausforderung für sowohl die Energetische Psychologie und das EDxTM (Energy Diagnostic & Treatment Methods; oder Energetische Diagnose- und Behandlungsmethodik) wie auch für das Focusing dar.

7 Kleine Geschichte der energetischen Psychologie von Ilona Kröger, www.Klopfakupressur.de

(Zusammenfassung durch F. Heintz)

7.1 **Wie alles begann.....**

"Kleine Geschichte der energetischen Psychologie"

Angefangen hat bereits alles vor ca. 5000 Jahren, als ein Mensch oder auch eine Gruppe von Menschen im alten China herausgefunden hatten, dass jeder menschliche (und tierische) Körper ein Energiesystem besitzt, in dem die Lebensenergie, das Qi (sprich Tschì) fließt. Die Energie fließt in bestimmten Bahnen, den Meridianen. Auf jedem Meridian gibt es Punkte, die einen Einfluss haben auf den Energiefluss. Bestimmte Punkte steigern die Energie, andere vermindern oder reduzieren sie. Mitte der sechziger Jahre des letzten Jahrhunderts hat der Chiropraktiker Georg J. Goodheart aus Detroit angefangen, seine Patienten mit Hilfe des Muskeltests zu behandeln. Der klinische Psychologe Roger J. Callahan begann sich 1979 für die Applied Kinesiology zu interessieren und er machte die Ausbildung. Mitte der 80er Jahre begründete er die „Thought Field Therapy (TFT)“, die Gedankenfeld Therapie. Sein erster Fall war eine Patientin mit Wasserphobie namens Mary. Sie hat unter dieser Wasserphobie schon lange gelitten, auch Callahan versuchte zunächst erfolglos, ihr zu helfen. Da beschloss er, den Muskeltest aus der Applied Kinesiology zu verwenden. Er ließ sie nur an Wasser denken, während er die Muskeln testete, die mit bestimmten Meridianen im Zusammenhang waren. Dabei fand er heraus, dass nur ihr Magenmeridian aus dem Gleichgewicht war. Deswegen forderte er sie auf, den ersten Punkt auf dem Magenmeridian (UA = Unter dem Auge, auf dem Jochbein) zu klopfen. Innerhalb von einer Minute berichtete die Klientin, dass das Problem gelöst sei, sie fühle überhaupt kein Unbehagen mehr, wenn sie an das Wasser denkt. Sie konnte sogar an den Swimmingpool gehen und sich Wasser in das Gesicht spritzen. Das war der Auftakt der Arbeit, bei der Callahan vielen Klienten helfen konnte. Bald fand er heraus, dass unterschiedliche Menschen unterschiedliche Punkte benötigten, manche sogar eine bestimmte Sequenz von Punkten oder eine bestimmte Reihenfolge. Aber auch auf diese Weise konnte er nur einem Teil seiner Patienten helfen, den anderen fehlte noch etwas. Dieses etwas fand er zunächst bei einer Patientin, die seit Jahren erfolglos versuchte, abzunehmen. Er forderte sie auf, sich vorzustellen, sie wäre so schlank, wie sie es sich wünscht. Zu seinem aller größten Erstaunen testete der Arm schwach. Nun sollte sie sich vorstellen, sie würde noch dicker werden, und der Arm testete stark. Es schien so, als würde die Vorstellung, sie könnte ihr Ziel erreichen, ihr Stress machen, während das Gegenteil bei

ihr keinen Stress verursacht hatte. Alle Versuche der Lösung des Gewichtsproblems liefen in die falsche Richtung, und je mehr sie sich anstrengte, desto mehr lief die Energie in Richtung des gegenteiligen Ziels. Die Energie läuft in die falsche Richtung, sie ist umgekehrt. Callahan nannte dieses Phänomen eine „psychische Umkehrung“. Er stellte fest, dass er keine therapeutischen Erfolge erzielen konnte, wenn sich seine Patienten in diesem Zustand befinden, erst wenn die Umkehrung behoben wurde, griff seine Therapie. Diese Entdeckung der psychischen Umkehrung steigerte seine Erfolgsquote. Fred P. Gallo erzählte uns im Training, wie er zu dieser Form der Arbeit gekommen ist. Er hatte 1992 einen Artikel gelesen über ein Verfahren, dass den Suchtdrang reduzieren sollte und zwar, in dem bestimmte Punkte geklopft werden sollten. Er probierte es aus, lachte herzlich darüber und der Artikel verschwand in seiner Schublade. Dann arbeitete er viel später mit einer Klientin, die ein Suchtproblem hatte und die mit dem Suchtdrang nicht umgehen konnte. Er erinnerte sich an die Punkte und ließ sie diese klopfen. Der Suchtdrang wurde deutlich reduziert und kam auch nicht wieder. Fasziniert von dieser Erfahrung nahm Gallo Kontakt zu Callahan auf, ließ sich seine Unterlagen schicken und arbeitete zunächst nach seinem eigenen energetischen Diagnosesystem. Später machte er die Ausbildung bei Callahan und entwickelte dessen Ansatz weiter zu seiner Methode, die er EDxTM nannte, Energy Diagnostic and Treatment Methods. Zu deutsch: Energetische Diagnose- und Behandlungsmethodik.

7.2 Die Vorgehensweise

....lässt sich grob folgendermaßen beschreiben: Werkzeug ist der kinesiologische Muskeltest. Dabei wird ein einzelner Muskel genommen, meist ist es ein Armmuskel, aber es kann auch ein anderer Muskel sein. Die Person, die testet, drückt mit leichtem Druck auf diesen Muskel, um seine Stärke zu prüfen, gemeint ist nicht die physische sondern die energetische Stärke. Wenn wir mit uns im Reinen sind, hat der Muskel eine bestimmte Stärke. In dem Moment, wenn ein Stressor einwirkt, z.B. eine schmerzliche Erinnerung, wird der Muskel für einen kleinen Moment schwach. So kann der Tester überprüfen, ob die Erinnerung ein Stressor für uns ist. Wir stimmen uns also auf ein bestimmtes Thema ein, rufen wie beim Computer eine bestimmte Datei auf, an der wir arbeiten wollen. Auf einer Skala von 0 – 10 (0 = gar kein Stress, 10 = absoluter Stress) bewerten wir den Stress. Dann muss herausgefunden werden, welcher Meridian, welche Meridiane von dieser Erinnerung betroffen ist. Dann werden bestimmte Punkte auf dem jeweiligen Meridian berührt. Wenn einer dabei ist, der den Arm wieder stark werden lässt, so haben wir einen Stärkungspunkt. Manchmal brauchen wir nur einen Punkt, manchmal auch eine Anzahl von Punkten. Das Verfahren wird oft am Anfang als sehr ungewöhnlich erlebt, denn die Punkte werden jetzt in der Reihenfolge des Auftauchens geklopft. Daher auch die deutsche Bezeichnung „Klopfakupressur“. Dabei kann die betroffene Person auch aufgefordert werden, zu summen, zu zählen, die Augen in eine bestimmte Richtung zu drehen oder auf eine bestimmte Art zu atmen. Währenddessen wird sehr auf das Phänomen der psychischen Umkehrung geachtet, die manchmal vorher oder auch mittendrin wieder aufgelöst werden muss. Wenn das Verfahren erfolgreich war, sind alle Meridiane zu diesem Thema, dieser speziellen Erinnerung im Gleichgewicht, und wir können uns noch erinnern, fühlen uns aber nicht mehr belastet. Auf unserer Skala von 0 – 10 bewerten wir den Stress mit 0. Je mehr unerledigte Probleme wir haben, desto mehr gerät unser Energiesystem aus dem Gleichgewicht. Um bei dem Computerbeispiel zu bleiben: Wenn wir so viele Dateien offen haben, dass unser Arbeitsspeicher nicht mehr reicht, hängt sich unser Computer auf. Jede Datei, die wir schließen, macht ein wenig mehr Arbeitsspeicher aus, bis wir nur noch die aktuell notwendigen Dateien offen haben. Dann kann auch mal ein „großer Brocken“ kommen, ohne das unser System sich aufhängt. EDxTM kann entweder professionell eingesetzt werden oder auch als Hilfe zur Selbsthilfe. Es gibt Standardsequenzen von Punkten zu bestimmten Problemen, die oft hilfreich sind. Wenn diese nicht wirken, ist es möglich, genauer zu testen und individuelle Punkte oder Punktsequenzen heraus zu arbeiten.

8 Erklärungen des Konzeptes der Psychischen Umkehrung (PU)

*Callahan: Psychische Umkehrung ist ein Zustand der Verwirrung. Die Motivation funktioniert umgekehrt, gegensätzlich. Sie sabotieren aktiv ihre Ziele. Selbstsabotage, wenn die Motivation auf eine Art und Weise wirksam ist, die der Art, wie sie wirksam sein sollte, genau entgegengesetzt ist.

Die Psychischen Umkehrungen veranlassen uns, unseren bewussten Zielen zuwiderzuhandeln.

*Gallo: Unser Energiesystem bringt Gedanken und Verhaltensweisen hervor, die das Gegenteil dessen sind, was wir normalerweise in bestimmten Lebenssituationen als unsere Ansicht oder Denkweise bezeichnen würden (vgl. F. Gallo 2000). Eine energetische Umkehrung hindert uns daran, Lösungen zu erkennen, selbst wenn wir das Wissen dazu haben; sie verhindert auch, dass wir eine Lösung umsetzen, selbst wenn wir die Fähigkeit dazu haben. (vgl. F. Gallo 2000)

Biografie:

Psychologiestudium:	bis Jan. 1991	Abschluss als Diplom - Psychologe Diplomarbeit: Focusing mit Kindern (1991)
Aus- u. Fortbildungen:	Juni 1989 - März 1990 - 1993 - 1996 1993 1993 1995 1995 1996 1997 1999 2002	Okt. 1990 Focusing - Ausbildung (FZK) März 1992 Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie (GwG) Brain-Gym-Instruktor (IAK in Freiburg) IPT - Ausbildung an der Universitätsklinik in Bern Focusing - Einzeltrainer (FZK) Focusing - Gruppentrainer (FZK) AT - Kursleiterausbildung (BDP) Stress - Bewältigungs - Seminarleiter (BDP) VT - ergänzende Weiterbildungen Brain-Gym 26 - Instruktor (IAK in Freiburg) Ausbildung in Energy Psychology
Zulassungen:	1991 1999	Heilpraktiker für Psychotherapie Approbation als Psychologischer Psychotherapeut
Vorträge:	1996 1997	auf dem Weltkongress für Psychotherapie in Wien bezüglich meiner Diplomarbeit mit dem Thema: "Focusing mit Kindern" auf der 9. Internationalen Focusing Konferenz in Pforzheim zum Thema "Focusing mit Kindern"

Adresse:

Franz Heintz
Rheinstr. 9
D - 76774 Leimersheim
Tel./Fax.: 07272-96321
E-mail: Franz17H@aol.com