

## DIE ENERGETISCHE PSYCHOLOGIE

### Tausche Angst gegen Lebensfreude

Angst blockiert die Seele. Wer sich fürchtet ist nicht frei.

Angst ist ein extremer Vorgang im Körper, im Geist und in der Seele. Wir zittern, schwitzen, haben Bauchweh, glauben es nicht zu schaffen oder ekeln uns fürchterlich vor etwas, fühlen uns bedroht oder reagieren panisch.

Angst blockiert uns. Wir vermeiden angstauslösende Situationen, obwohl wir manches gerne tun würden. Wir ziehen uns zurück und haben schließlich schon Angst vor der Angst.

Im Alltag gibt es kleine und große Belastungen, die angst- oder **stressbesetzt** sind und uns das Leben erschweren.

***Spannungszustände erschöpfen uns und rauben uns viel von unserer wertvollen Energie.***

#### Die Methode

Der Begriff Energetische Psychologie© ist von Fred Gallo geprägt worden. Heute ist er zugleich der Oberbegriff für eine Reihe von Therapieverfahren unterschiedlicher Autoren.

Die Methode der Energetischen Psychologie nach Dr. Gallo hilft rasch und effizient, Ängste und Stress aufzulösen. Sie besteht aus einer sehr effektiven Integration der Methoden von Meridianpsychologie (u.a. Klopfakupressur), angewandter (Psycho-) Kinesiologie und psychologisch-kognitiver Verfahren. Dadurch können eingespeicherte negative Glaubensmuster nachhaltig aufgelöst werden.

Nach vorausgehenden diagnostischen Methoden aus klinischer Psychologie und angewandter Kinesiologie werden psychische oder körperliche Beschwerden gedanklich und emotional fokussiert. Gleichzeitig werden sogenannte Meridianpunkte mit den Fingern durch Massieren oder Klopfen stimuliert. Dadurch wird das Energiesystem des Körpers in Balance gebracht, was eine „Löschung“ der Beschwerden bewirkt.

*Die Energetische Psychologie ist ein unglaublicher Fortschritt in der konkreten Hilfestellung von Menschen, die unter belastenden Beschwerden leiden und ein extrem wirkungsvolles „Werkzeug“ für alle die mit KlientInnen arbeiten.*

Die Energetische Psychologie setzt sich in den letzten Jahren immer mehr im klinischen, therapeutischen und beraterischem Setting durch. Sie hat dabei viele verschiedene Namen: Energetische Psychologie, Energetische Psychotherapie, Klopfakupressur, Energy Coaching, Meridiantherapie, EDxTM, Thought Field Therapy etc.

Seit der amerikanische Psychologe Roger Callahan in den 80er Jahren seine "Thought Field Therapy (TFT)" entwickelte und damit die "Energetische Psychologie" begründete, sind daraus eine Reihe von innovativen "Meridian-orientierten" Methoden entstanden. Herausragend sind dabei die "Emotional Freedom Techniques (EFT)", die von einem der ersten Schüler Callahans, Gary Craig entwickelt wurden und Fred Gallo's EDxTM.

**EDxTM, Energy Diagnostic and Treatment Methods, Energetische Diagnostik und Behandlungsmethoden nach Dr. Gallo** gehört zu den am weitesten verbreiteten und systematischsten und effizientesten Methoden der Energetischen Psychologie.

Die Energetische Psychologie basiert zum einen auf die mehrere tausend Jahre alte **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** und nutzt das Meridiansystem und die Behandlungspunkte der Akupunktur. Die Punkte werden aber nicht genadelt, sondern geklopft, massiert oder gehalten. Zum anderen basiert die Energetische Psychologie auf modernste **psychologische und neurologische Erkenntnisse**, die auf die Beobachtung der Hirnaktivität durch die funktionelle Bildgebung zurückgehen.

Die Behandlung erfolgt über das Energiesystem des Körpers (Bioenergie), also seinen Energiebahnen (den Meridianen) und den zugehörigen Akkupunkturpunkten. Es wird ein sehr **spezifischer Behandlungsprozess** gemeinsam mit den KlientInnen erarbeitet. Gleich nach einem Erstgespräch wird unmittelbar mit **kinesiologischen Muskeltests** (Feedback des Körpers) zur Diagnose und weiterführenden Behandlung begonnen. Mittels **Neurosomatischer Stimulation, Klopfakkupressur** am eigenen Körper, durch Einbeziehung der **linken und rechten Gehirnhälfte**, sowie entsprechenden **angeleiteten psychologischen Prozessen** wird der „ganze“ Mensch behandelt.

Ziel ist eine sehr effiziente und rasche Ausbalancierung der psychischen Verfassung.

Ähnlich wie in der Akupunktur wird das Energiesystem des Körpers also mitbehandelt.

Diagnose mittels kinesiologischem Muskeltest:



## Warum?

Wir erleben Gefühle auch als Körperwahrnehmungen. Wenn es uns psychisch schlecht geht, geht es uns körperlich auch nicht gut. Wir sind auf die eine und andere Art geschwächt. Deshalb erscheint es nur logisch, den Körper bei der Veränderung negativer Gefühlszustände mit einzubeziehen und beides, Psyche (Geist und Seele) und Körper zu stärken.

Die zugrunde liegende Theorie der Energetischen Psychologie geht davon aus, dass alles was wir erleben auch in unserem Körper abgespeichert wird. Das Energiesystem des Körpers sind seine Meridiane, Energiebahnen, die entlang des Körpers verlaufen. Die traditionelle chinesische Medizin weiß das bereits seit mehr als 5000 Jahren und behandelt sehr erfolgreich z.B. mittels Akupunktur die entsprechenden Meridianpunkte.

## Energie

Der Energie-Begriff entstammt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die so genannte Lebensenergie, Chi, fließt demnach in 12 Hauptmeridianen und in verschiedenen Gefäßen, u.a. in den beiden Mittelliniengefäßen. Auf jedem Meridian und den beiden Gefäßen gibt es bestimmte Akupunkturpunkte, Tore oder Öffnungen, an denen man die in den Meridianen fließende Energie stimulieren kann. Die Flussrichtung der Energie ist dabei vorgegeben, es gibt auf- und absteigende Meridiane (yin und yang).

Die gestörte Durchlässigkeit des Leitbahnsystemes führt zu Blockaden und Stagnation des Qi-Flusses, d.h. die Versorgung der Organe und des Gewebes ist nicht mehr gewährleistet — der Austausch von unreiner durch reine Energie kann nicht mehr stattfinden. Das ist der Beginn einer Gesundheitsgefährdung.

Krankheiten und Störungen (körperliche und psychische) werden in der TCM als Störung des Energieflusses betrachtet. Wenn die Energie dagegen ausgewogen in allen Meridianen und Gefäßen fließt, ist das gleichbedeutend mit Gesundheit und Wohlgefühl.

## Beispiel

Man stelle sich vor, als Jugendliche wurde ich von einem Hund gebissen, oder als Kind sah ich einen schrecklichen Autounfall. Jedes Mal, wenn ich nun einen Hund sehe oder im Auto fahre, fühle ich mich unwohl, ja vielleicht verspüre ich sogar große Angst oder Panik, obwohl ich in der Jetztsituation nicht gefährdet bin. Es kann sogar sein, dass ich gar nicht weiß, warum ich jetzt in einer bestimmten Situation plötzlich Angst oder großen Stress empfinde. Ich erinnere mich nicht mehr, mein Körper schon und reagiert ähnlich wie damals. Das kann sehr belastend sein, es kann soweit gehen, dass ich dadurch vieles im Leben meide oder vieles gar nicht mehr tun kann, obwohl ich gern würde. Es kann auch passieren, dass ich eine Suchtkrankheit dadurch entwickle, ich mich ständig frustriert und unsicher fühle, oder dass ich mein Leben für mich nicht richtig leben und genießen kann.

## Was passiert?

Wenn sich jedes seelische oder körperliche Problem in einer Störung im Energiefluss in den Meridianen niederschlägt, liegt es nahe, diese Blockade zu beseitigen, da der Auslöser selbst (das Trauma bzw. die Gedanken an belastende Ereignisse) ja nicht ungeschehen zu machen ist.

Durch die Methoden der Energetische Psychologie können außerdem unbewusste „eingespeicherte“ Glaubensmuster (wie z.B. „...ich schaffe das nie, ich verdiene es nicht ... zu sein...“), die ein ganzes Leben belasten können, aufgelöst werden.

Die großen Erfolge dieser Methode werden darin gesehen, dass durch diese integrative Technik Körper und Seele gleichermaßen von Blockaden nachhaltig befreit werden. Zur Vertiefung und Beschleunigung der Therapie als auch als Hilfe zur Selbsthilfe werden Übungen mit nach Hause gegeben. So kann man sich in Akutsituationen und als Prävention selbst behandeln.

Im **neurologischen Erklärungsmuster** wird die Beobachtung durch die funktionelle Bildgebung genutzt, dass bei der gedanklichen Fokussierung auf ein belastendes und stressauslösendes Thema (ein Trauma, ein Schmerz, ein schwerwiegendes persönliches Problem, ein belastendes Gefühl wie Angst etc.) die neurologische Hirnaktivität stark eingeschränkt und einseitig fokussiert ist (normalerweise entstehen bei Gedanken weite Netze aus neurologischen Erregungsmustern). Durch die Stimulierung der Akupunkturpunkte, die neurologisch mit verschiedenen Regionen im Gehirn verbunden sind, wird diese starke und einseitige Konzentration neuronaler Erregung aufgehoben und eine gute Aktivierung der gesamten Großhirnrinde erreicht, was dann die beobachteten, sehr schnellen Lösungen der Belastungen und Blockaden erklärt.

Die Behandlung selbst ist so konzipiert, dass sie für die Klientin und den Klienten möglichst wenig belastend ist. **Großangelegten Studien (USA) zufolge gehört diese Therapie zu den effektivsten und am wenigsten belastenden Methoden bei stressbesetzten bzw. angstbesetzten Beschwerdebildern.**

Je nach Komplexität des Beschwerdebildes kann eine Behandlung schon nach wenigen Stunden ausreichend sein.

Schwerpunkte:

- **Ängste, Panikattacken, Phobien, Zwänge**
- **Burn-Out, Stress, Niedergeschlagenheit**
- **traumatische Erfahrungen, Kummer**
- **Selbstwertprobleme, Schuld- und Schamgefühle**
- **Frustrationen, Unruhe, Ärger**

Mit der Methode der "Energetischen Psychotherapie nach Dr. Gallo" werden Ängste, Stress und psychische Belastungen sehr erfolgreich behandelt. Diese Traumatechnik wurde speziell für solche stressbesetzten Problematiken entwickelt.



*„Wenn wir die Glaubensmuster betrachten, über die unsere KlientInnen mit uns sprechen, spielt der Satz “Ich kann nicht...” eine bedeutende Rolle; wir behaupten, dass die Probleme nicht durch einen Mangel an Wissen oder an bestimmten Fähigkeiten entstehen. Wir nehmen vielmehr an, dass ein Ungleichgewicht in ihrem Energiesystem die Fähigkeit sabotiert, bestimmte Ziele im Leben zu erreichen oder das Leben nach einem traumatischen Erlebnis gesund weiterzuleben. Ist ihr Energiesystem erst einmal balanciert, werden sie in der Lage sein, die Motivation und Konzentration aufzubringen, die nötig sind, um ihr Ziel mit erheblich weniger Schwierigkeiten zu erreichen.“*

*Dr. Fred Gallo (Begründer der Energetischen Psychologie)*

*„Es ist immer wieder schön mitzuerleben, wie gelöst KlientInnen nach einer Behandlung sind.“*

Mag<sup>a</sup> Eva Siebenmorgen