

Ängste einfach wegklopfen

Blockierungen lassen sich erstaunlich einfach auflösen

«Ich habe noch nie länger als eine Stunde gebraucht, um eine einzelne Angst eines Patienten aufzulösen», sagt der Arzt und Psychotherapeut Adrian Schmocker. Er wendet dabei aber nicht ein schulmedizinisches Verfahren an, sondern beklopft die Meridiane und harmonisiert so das Energiesystem seiner Patienten. Für ihn ist diese Methode «die Therapie des 21. Jahrhunderts».

Dem Hirn ist es egal, ob eine Angst real ist oder eingebildet. Es löst eine physiologische Reaktionskette aus, die sich auf Pulsschlag, Muskelspannung, Wahrnehmung und vieles mehr auswirkt. Bei wiederholten oder chronischen Ängsten – und das ist mit den heutigen Drohszenarien der Regelfall – leidet der Mensch mehr oder weniger dauerhaft unter einem blockierten Energiesystem. Er zieht sich zurück oder kompensiert mit Süchten aller Art: Konsum, Arbeit, Genussmittel, Bestätigung.

Die traditionelle Psychotherapie behandelt diese Blockaden, indem sie die darunter liegenden Traumata aufspürt, bearbeitet und bewusst macht – ein aufwändiger und nicht immer erfolgreicher Weg.

Nach der Beobachtung des amerikanischen Psychotherapeuten Roger Callahan, des Begründers der energetischen Psychologie, verursacht ein Trauma eine energetische Blockierung des Körpers mit Angst oder Depression als deren Folge. Die «Energy Psychology» und die darauf basierenden Methoden, versuchen deshalb einen anderen Weg: Sie beklopfen die Energiebahnen an den Akupunktur-Punkten und bringen das System wieder in Harmonie. Man kann damit u.a. Depressionen, Migräne, Burn-out, Ärger, Stress und eben auch Ängste und Phobien behandeln, mit erstaunlichem Erfolg.

Erfolge überzeugten den Skeptiker

Der Allgemeinpraktiker Adrian Schmocker stand kurz vor dem Abschluss seiner sechsjährigen Zusatzausbildung in Psychotherapie, als er über seine Lebenspartnerin die Methode kennenlernte. Als Schulmediziner war er zunächst sehr skeptisch, entschloss sich dann aber angesichts der offensichtlichen Erfolge zu einer Ausbildung. Seit anderthalb Jahren behandelt er seine Patienten nun mit den «Meridian-Energie-Techniken» nach Rainer Franke und überlegt sich, seine Praxis ganz auf diese Therapie umzustellen. Er hat in dieser Zeit bereits gegen zweihundert von Patienten behandelt (von 4 bis 91 Jahren) und bei keinem mit einer konkreten Angst länger als eine Stunde gebraucht, um die Angst aufzulösen. Bei schwierigen Problemen wie z.B. einer schweren Depression können schon einmal 10 bis 20 Sitzungen nötig sein, aber nicht Jahre wie bei der traditionellen Psychotherapie. Bei Flugangst lässt sich das Resultat nicht sofort überprüfen, aber Patienten mit Höhenangst lässt er im vierten Stock auf das Fenstersims klettern. Die Patienten staunen manchmal selbst, wie schnell sich eine jahrelange Angst buchstäblich in Nichts aufgelöst hat. Auch in der Raucherentwöhnung ist die Methode in über 80 Prozent der Fälle erfolgreich.



An diesen Punkten wird geklopft. Die Technik ist einfach zu erlernen und kann auch zur Selbstbehandlung angewendet werden.
Illustration: VAK

Die meisten inneren Wunden selber heilen

Das Verfahren ist einfach und lässt sich im Prinzip auch selber anwenden: Die Ängste oder Probleme werden formuliert und dazu die Akupunktur-Punkte beklopft, die in der chinesischen Medizin schon seit bald 5000 Jahren bekannt sind. So wird der Schutzpanzer der blockierten Energien Schicht um Schicht abgetragen und dem Wesenskern des Menschen wieder mehr Raum gegeben. Bei gewissen Patienten können die Probleme ausserordentlich schnell aufgelöst werden. Bis zu 30 Themen wurden schon in einer Therapiestunde behandelt. Bei diffusen und komplexen Ängsten, wie etwa der Existenzangst, wird im dem gearbeitet, was in der Gegenwart vordringlich und konkret ist. Andere Aspekte werden später angegangen, wenn sie aktuell werden. Die Einfachheit und Mühelosigkeit der Methode bedeuten im übrigen nicht, dass während der Therapie nichts geschieht. Immerhin wird mit dem Energiesystem des Menschen gearbeitet.

«Die Methode ist so einfach» sagt Adrian Schmocker, «dass praktisch jedermann 80 bis 90 Prozent der inneren Wunden selber erfolgreich behandeln kann» – mit Ausnahme schwer psychisch kranker Menschen. Macht er sich als Arzt nicht überflüssig? Da hat er keine Sorge. Erstens ist sehr

dankbar, dass er diese Methode kennen gelernt hat, und sie möglichst vielen Menschen weitergeben darf. Zweitens ist das Anwendungsgebiet riesig, wie z.B. bei mentalen Sportarten (Golf), im Coaching, bei der Polizei, bei der Feuerwehr, bei grossen Naturkatastrophen mit vielen traumatisierten Menschen etc. Drittens ist er gut ausgelastet und kann als Psychotherapeut mit den Themen, die während der Therapie auftauchen, kompetent umgehen. CHRISTOPH PFLUGER

Die **Meridian-Energie-Techniken** (MET) wurden vom deutschen Psychologen Rainer Franke auf der Grundlage der Gestalttherapie nach Perls und der Energy Psychology von Roger Callahan entwickelt. Neben Adrian Schmocker arbeitet in der Schweiz noch der Psychiater Uwe Hinrichsen in Bonaduz mit MET.

Kontakt: **Dr. med. Adrian Schmocker**, Gesundheitspraxis, Ob. Kirchstr. 8, 8304 Wallisellen, Tel. 044 830 50 66. www.dr-schmocker.ch

Buchtipps:

Rainer Franke u. Ingrid Schlieske: **Klopfen Sie sich frei**. Rowohlt, 2006. 309 S. Fr. 18.90/Euro 9.95. www.franke-met.com/

John Diamond: **Die heilende Kraft der Emotionen**. VAK, 2001, 15. Aufl. 277 S. Fr. 33.-/Euro 19.50

Roger Callahan: **Leben ohne Phobie**. VAK Verlag

Susanne Marx: **Klopfen befreit** – Emotional Freedom Techniques, klar und verständlich. VAK, 2006. 140 S. Fr. 25.90/Euro 14.95.

Stress und Angst

Stressbewältigung lautete das Thema, das der Badener Erwachsenenbildner Stefan Keller mit Jugendlichen, die den Volksschulabschluss nachholen, behandeln wollte. Nach einem Brainstorming zeigte sich: Nicht Stress, sondern Angst bestimmt das Leben der acht Jugendlichen – Angst, den Schulabschluss nicht zu schaffen, keine Lehrstelle zu finden, auf der Strasse zu landen, durch die Maschen zu fallen, das Leben zu verpassen.

In der Folge entwickelte Stefan Keller einen Workshop mit dem Titel «Angst macht Stress und umgekehrt», in dem Jugendliche ihre Ängste erkennen und bewältigen lernen. Termine nach Absprache und Nachfrage.

Kontakt: **Stefan Keller**, Phönix Consulting, Steinstr. 22, 5406 Baden, Tel. 056 221 61 29. e-mail: stefan.keller@phoenix-consulting.ch

Angst macht kränker

Manchmal kommen Patienten nicht nur mit einem abklärungsbedürftigen medizinischen Problem zu ihrem Hausarzt, sondern mit einer Krankheitsangst, die selbst zum Problem wird. Eine Forschergruppe der Universität Heidelberg und der TU München hat sich nun mit den Zusammenhängen zwischen Gesundheitsängsten und Körperbeschwerden befasst. Befragt wurden über 1700 Patienten in Allgemeinarztpraxen. 32 Hausärzte machten Angaben zum gesundheitlichen Status ihrer Patienten. Es zeigte sich: Knapp ein Fünftel der Teilnehmer litt nach Beurteilung ihrer Ärzte unter erhöhten Gesundheitsängsten. Diese Patienten waren schwerer krank als solche ohne Sorgen um ihre Gesundheit, hatten häufiger chronische Beschwerden und waren in stärkerem Mass sozialen und psychischen Belastungen

ausgesetzt. Dementsprechend vermuteten die Hausärzte bei diesen Kranken auch eher psychische als organische Ursachen für ihre Beschwerden.

Die Selbsteinschätzung der Patienten wies in eine ähnliche Richtung: Sie sahen sich durch Arbeit, Haushalt oder Familie stärker belastet als die unbesorgte Vergleichsgruppe. Zudem erlebten die gesundheitsängstlichen Patienten starke körperliche Belastungen und Beschwerden; jedes der erfragten Gesundheitsprobleme, von Müdigkeit bis Rückenschmerzen, wurde von ihnen häufiger genannt.

Quelle: Psychologie heute, Aug. 2007