

Aufstellen und Klopfen – eine Liaison mit PEP

Helmut J. Wresnik

Die Klopftechniken der Energetischen Psychologie haben in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen.

Diese Methode hat mit Aufstellungen einiges gemeinsam:

- Beide Methoden beziehen die drei Aspekte Kognitionen, Emotionen/Gefühle und Körper mit ein.
- Beide Methoden sind, richtig angewendet, hochwirksam.
- Für beide Methoden gibt es bis heute keine schlüssigen Erklärungen, warum sie wirken.
- Für beide Methoden gibt es verschiedene Spielarten.

Die hier verwendete Variante der Energetischen Psychologie wurde von Michael Bohne entwickelt und nennt sich Prozessorientierte Embodimentfokussierte Psychologie PEP^{1,2}.

Im Folgenden soll nun gezeigt werden, wie ich diese Methode in meine Aufstellungsarbeit integriere. Da hier nicht der Platz ist, PEP näher vorzustellen, wird diesbezüglich auf Bohne (2010) verwiesen.

Klopfen bei dysfunktionalen Emotionen

Das Klopfen von bestimmten Körperpunkten (16 an der Zahl) wird bei PEP dann durchgeführt, wenn dysfunktionale Emotionen auftreten. Dies passiert in Aufstellungen vor allem dann, wenn die Klientin an die Stelle ihres Fokus tritt bzw. bereits in der Aufstellung steht und Interventionen durchgeführt werden.

Hinweis: Meine Aufstellungen führte ich in den letzten Jahren ausschließlich mit KlientInnen an einer psychiatrischen Rehabilitationsklinik durch. In diesem Kontext hat es sich als sinnvoll erwiesen, die Klientin sehr bald in die Aufstellung zu nehmen und die meisten Interventionen mit ihr selbst durchzuführen.

Durch die frühe Assoziation der Klientin mit dem Aufstellungsbild kommt es natürlich öfter zu emotionalen Reaktionen, die durch Klopfen sehr schnell gemindert und die Klientin wieder stabilisiert und arbeitsfähig gemacht werden kann.

Beispiel 1

Die Klientin wurde durch ihren Onkel missbraucht, was vom Vater gedeckt worden war. Als sie an die Stelle ihres Fokus tritt und zum Vater (genauer: zum Repräsentanten des Vaters) blickt, ist sie emotional sehr stark berührt. Ich trete zwischen die Klientin und den Vater, nutze so meinen Körper als Paravent (siehe Wresnik 2006, S. 166) und leite sie an, die 16 Punkte gemäß PEP zu klopfen. Bereits nach dem ersten Durchgang hat sie sich deutlich beruhigt und nach

einem zweiten ist die Klientin emotional wieder so stabil, dass die Aufstellung fortgesetzt werden kann.

Auch bei RepräsentantInnen, vor allem wenn sie „schwere Rollen“ darzustellen haben, passiert es immer wieder, dass sie mit starken Emotionen reagieren, worauf man ebenfalls mit Klopfen sehr schnell und unterstützend intervenieren kann.

Die Integration der Big Five

Die Big Five (Selbstvorwürfe, Fremdvorwürfe, Erwartungen an andere, Altersregression und Loyalität) sind ein zentrales Element der PEP und stellen nach Bohne die fünf möglichen Beziehungsblockaden dar, die zu Problemen in der menschlichen Entwicklung führen können.

Während die Blockade „Loyalität“ und bis zu einem gewissen Grad auch die Blockade „Regression“ durch Aufstellungen gut erfasst und bearbeitet werden können, wurden die ersten drei Blockaden von mir bisher kaum beachtet und daher auch nicht in die Arbeit mit einbezogen.

Die entsprechenden PEP-Rituale erlauben es nun, diese Aspekte sehr elegant zu berücksichtigen, was im Folgenden durch einige Beispiele illustriert werden soll.

Beispiel 2

Nachdem die Klientin ihrer Mutter eine Last, die sie von ihr übernommen hat, im Rahmen eines Rückgaberrituals zurückgegeben hat, treten nun diesbezüglich Selbstvorwürfe auf. Die Klientin wird daher gebeten, diese Selbstvorwürfe genauer zu benennen, und dann werden zunächst entsprechende Selbstakzeptanzsätze formuliert – zum Beispiel: „*Auch wenn ich mir vorwerfe, viele Jahre vergeudet zu haben, weil ich diese Last von meiner Mutter übernommen habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.*“³ Dabei wird der Selbstakzeptanzpunkt kontinuierlich stimuliert.

Nun wird die Klientin gefragt, ob sie damals nicht anders konnte oder nicht anders wollte (vielleicht war es auch eine Mischung), als diese Last zu übernehmen – zumeist ist es ein „nicht anders konnte“ – und dann gebeten, zweimal die Verzeihübung durchzuführen.

Dafür klopft die Patientin kontinuierlich einen der beiden Zeigefingerpunkte und spricht dabei den folgenden Satz: „*Und weil mir jetzt klar wird, dass ich damals nicht anders konnte (wollte), als diese Last zu übernehmen, verzeihe ich mir jetzt aus ganzem Herzen (voll und ganz) – und dazu stehe ich jetzt!*“

In der Regel wird es mehr als einen Selbstvorwurf geben, die alle nach dem obigen Muster abgearbeitet werden können. Und wenn man einen Selbstvorwurf vermutet, der von der Klientin nicht benannt wird, so kann man ein entsprechendes Angebot machen, das man durch ein „vielleicht“ oder ein „möglicherweise“ abschwächt: *„Auch wenn ich mir vielleicht vorwerfe, dass ich ...!“*

Wie bei Selbstvorwürfen kann man auch bei Fremdvorwürfen den entsprechenden PEP-Prozess gut in die Aufstellung integrieren.

Beispiel 2 – Fortsetzung

Nachdem die Klientin ihre Last zurückgegeben hat und vorhandene Selbstvorwürfe prozessiert worden sind, tauchen nun Vorwürfe gegen die Mutter auf, dass sie der Klientin diese Last aufgebürdet hat.

Daher wird ihr der folgende Satz vorgeschlagen, wobei sie während des Sprechens ständig den Selbstakzeptanzpunkt reibt: *„Auch wenn ich meiner Mutter (noch immer) vorwerfe, dass sie mir diese Last aufgebürdet hat, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“*

Nun wird die Klientin gefragt, ob sie glaube, dass ihre Mutter nicht anders gekonnt oder nicht anders gewollt hat (oder ob es eine Mischung war), als ihr damals diese Last aufzubürden, und je nach Antwort soll die Klientin dann zweimal den folgenden Satz aussprechen und dabei kontinuierlich den Selbstakzeptanzpunkt reiben: *„Auch wenn meine Mutter nicht anders konnte/wollte, als mir die Last aufzubürden, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin – und lasse die Verantwortung dafür ganz bei meiner Mutter.“*

Hinweis: Bei diesem Prozess wird nicht darüber geurteilt, ob der Vorwurf an den anderen gerechtfertigt oder ungerechtfertigt ist, sondern es geht vor allem darum, die Verantwortung für das Geschehene dorthin zurückzugeben, wo sie hingehört – nämlich zum anderen.

Wenn die Klientin (möglicherweise durchaus berechtigte) Erwartungen an jemand anderen hat, können diese mit einem Rückgaberritual zurückgegeben und dann die entsprechenden PEP-Sätze vorgeschlagen werden.

Beispiel 3

Eine Klientin wünscht/erwartet sich von ihrer Mutter, dass diese ihr (endlich) einmal sage, dass sie sie lieb habe und stolz auf sie sei. Obwohl der Klientin kognitiv klar war, dass die Mutter diese Erwartungen wahrscheinlich niemals erfüllen wird, kann sie emotional davon nicht loslassen.

Nachdem die Klientin ihre Erwartungen an ihre Mutter zurückgegeben hat, werden ihr die folgenden Sätze vorgeschlagen – ob man die letzten drei Sätze, die provokativ/humorvoll gemeint sind, tatsächlich verwendet, sollte von Fall zu Fall genau geprüft werden. Während des Aussprechens der einzelnen Sätze wird wieder kontinuierlich der Selbstakzeptanzpunkt gerieben:

- *Auch wenn ich mir (noch immer) erwarte, dass mir meine Mutter (endlich) sagt, dass sie mich lieb hat und stolz auch mich ist, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“*
- *„Auch wenn ich mich dadurch von meiner Mutter abhängig mache, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“*
- *„Auch wenn ich meiner Mutter dadurch Macht über meine Gefühle gebe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“*
- *„Auch wenn ich meine Mutter dadurch eine Fernbedienung für meine Gefühle gebe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“*
- *„Auch wenn ich meine Mutter immer wieder mit frischen Batterien für diese Fernbedienung ausstatte, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“*
- *„Auch wenn es vielleicht ein klein bisschen übergriffig anmutet, dies von meiner Mutter zu erwarten, ohne dafür von ihr einen Auftrag erhalten zu haben, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“*

Hinweis: Auch hierbei wird nicht darüber geurteilt, ob die Erwartungen an den anderen gerechtfertigt oder ungerechtfertigt sind, sondern es geht vor allem darum, die durch das Aufrechterhalten der Erwartungen entstehende „unhilfreiche energetische Bindung“ zu lösen.

Wenn man als Gastgeber einer Aufstellung den Eindruck hat, dass die Klientin in bestimmten Situationen regrediiert, so kann man entweder (eventuell nach dem Stellen der ericksonschen Zahlenfrage) diese jüngere Version der Klientin mit ins Bild nehmen und eine Arbeit mit dem inneren Kind machen oder mithilfe des folgenden Selbstakzeptanzsatzes – zum Beispiel: *„Auch wenn ich in dieser Situation immer wieder innerlich schrumpfe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“* – dieses Phänomen bearbeiten.

Natürlich ist auch eine Kombination dieser beiden Interventionen, also jüngere Version plus Selbstakzeptanzsatz, leicht möglich.

Das Aufdecken und Bearbeiten von Loyalitäten ist eines der zentralen Elemente von Aufstellungen. Die entsprechenden Interventionen können durch eine PEP-Intervention in ihrer Wirkung unterstützt werden.

Beispiel 4

Die 30-jährige Klientin leidet seit Jahren an einer Anorexie, und es fehlt ihr nach eigenen Aussagen die „Erlaubnis zu leben“. Bereits im Vorgespräch entsteht die Hypothese, dass hier eine Kontextüberlagerung mit der Großmutter mütterlichseits bestehen könnte, die schon seit vielen Jahren immer wieder davon spricht, dass sie ja nicht mehr lange leben würde (inzwischen aber bereits 80 ist!). Diese Aussagen sind der Klientin bereits als Kind sehr nahegegangen. Nachdem der Test für das Vorliegen einer Kontextüberlagerung mit der Großmutter ein positives Ergebnis liefert, wird ein Musterrepräsentationsunterbrechungsritual

durchgeführt und durch entsprechende rituelle Sätze und ein Rückgaberitual ergänzt. In diesen Prozess werden PEP-Sätze der Art: „Auch wenn ich mir aus Liebe/ Loyalität zu meiner Großmutter das Leben bisher nicht wirklich erlaube habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Der Kognitions-Kongruenz-Test (KKT)

Der KKT ist ein wirkungsvolles diagnostisches Instrument, mit dem themenbezogene Blockaden aufgespürt werden können. Er ersetzt das Muskeltesten anderer Varianten der Energetischen Psychologie und hat den großen Vorteil, dass keine Fremdbeurteilung, sondern eine Selbstbeurteilung durch die Klientin stattfindet. Dies geschieht, indem die Klientin vorgegebene Testsätze laut ausspricht und dann nachspürt⁴, ob die innere Erlaubnis dafür besteht, die „Erlaubnisampel“ also auf Grün steht. Ist dies nicht der Fall, so wird diese Blockade mittels geeigneter Selbstakzeptanzsätze bearbeitet.

Wie der KKT als Testinstrument für das Gelingen von Interventionen auch in einer Aufstellung verwendet werden kann, soll die Fortsetzung des letzten Beispiels zeigen.

Beispiel 4 – Fortsetzung

Nachdem die oben beschriebenen Rituale durchgeführt worden sind, werden der Klientin, die weiterhin in der Aufstellung steht, Testsätze vorgegeben, und sie wird gebeten, diese laut auszusprechen und darauf zu achten, ob es innere Widersprüche gibt: Hier gibt es Zusammenhänge zum Konzept des „Felt Sense“ von Eugene Gendling (2007).

„Ich möchte leben.“

„Ich werde leben.“

„Ich habe es verdient zu leben.“

„Es bleibt sicher für mich, wenn ich lebe.“

„Ich erlaube mir zu leben.“

„Meine Mutter/mein Vater erlaubt mir zu leben.“

„Meine Großeltern erlauben mir zu leben.“ Die Großmutter mütterlicherseits wird extra getestet.

„Meine Geschwister erlauben mir zu leben.“

„Ich verletze die Loyalität zu einem Familienmitglied, wenn ich lebe.“

Die Großmutter mütterlicherseits wird extra getestet.

„Ich werde es überleben, wenn ich lebe.“

...

Für alle Sätze steht die innere Ampel auf Grün, was die Klientin nochmals stärkt und sie die positive Wirkung des gesamten Prozesses noch einmal und vor allem intensiver erleben lässt.

Wie schon erwähnt, sind beide Methoden, Aufstellung wie PEP, sehr wirksam, und die meisten Themen könnten auch

mit nur einer der beiden Methoden gut bearbeitet werden. Allerdings erlebe ich im oben geschilderten Zusammenspiel der beiden Methoden immer wieder die Bestätigung des Satzes „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ und werde weiterhin damit sehr intensiv experimentieren.



Helmut J. Wresnik, * 1959, verheiratet, 2 Kinder. Studium der Mathematik und Darstellenden Geometrie, zunächst Assistent und dann bis 2007 Universitätsdozent für Geometrie an der TU-Graz. In den letzten 11 Jahren begann eine berufliche Umorientierung - u.a. Studium der Psychologie, vierjährige Ausbildung in Systemischen Strukturaufstellungen am SySt-Institut und Ausbildung zum Psychotherapeuten (Systemische Familientherapie, Hypnotherapie). Seit 2007 als Psychotherapeut und

Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe an einer psychiatrischen Reha-Klinik in Klagenfurt tätig. Seit 2009 psychologischer Leiter einer Abteilung.

www.gipb.at

Anmerkungen

- ¹ Zu Beginn der Entwicklung nannte Bohne seine Variante Prozessorientierte Energetische Psychologie. Diese Bezeichnung wird auch noch in Bohne (2010) verwendet.
- ² Auch andere Klopftechniken (zum Beispiel EFT, siehe Rother & Rother, 2007) werden im Zusammenhang mit Aufstellungen verwendet. Der Vorteil von PEP ist (aus meiner Sicht) vor allem das explizite Mit-einbeziehen dysfunktionaler Beziehungsmuster und Kognitionen – was sich nach längerer Erfahrung mit der Methode als das zentrale Element erweist und so das reine Klopfen mehr und mehr in den Hintergrund treten lässt – und das Bearbeiten solcher Beziehungsmuster und Kognitionen in kurzen, überschaubaren Sequenzen, die sich sehr harmonisch in den Aufstellungsprozess integrieren lassen.
- ³ Sehr oft muss der zweite Teil des Satzes – „... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“ – abgeschwächt werden. Mögliche Umformulierungen findet man in Bohne (2010).

Literatur

Bohne, M. (2010). Klopfen mit PEP. Heidelberg: Carl-Auer
Gendlin, E. (2007). Focusing in der Praxis. Eine schulübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag. Stuttgart: Klett-Cotta
Rother, R. & Rother, G. (2007). Klopf-Akupressur. Schnelle Selbsthilfe mit EFT. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH
Wresnik, H. (2006). Von Bild zu Bild ... Arbeiten mit Systemischen Strukturaufstellungen. Norderstedt: Books on Demand, Autor: Helmut J. Wresnik helmut@wresnik.at, www.wresnik.at