

## · DIE KRAFT DER PSYCHE ·

## »Bitte klopfen«

Psychiater, Psychotherapeut und Auftrittscoach  
Dr. Michael Bohne im Interview

*In der Applied Kinesiology geht man von der Grundannahme aus, dass die Gesundheit des Menschen in einem Dreiecks-Wechselspiel zwischen Struktur, Biochemie und Psyche funktioniert. Dr. Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Bestsellerautor, setzt sich insbesondere mit dem Einfluss der Psyche auf die Gesundheit auseinander. Dr. Michael Scheer, Vorstandsmitglied der DÄGAK, hat sich mit ihm über die Kraft der Psyche unterhalten.*

**Herr Dr. Bohne, Sie sind bekannt als erfahrener Psychiater, Psychotherapeut und Auftrittscoach für klassische Musiker und Fernsehmoderatoren. Welche Rolle spielt aus Ihrer Sicht die Psyche für die Gesundheit eines Menschen?**

Aus meiner klinischen Erfahrung würde ich sagen, dass die Psyche einen enorm wichtigen Faktor auch für die körperliche Gesundheit von uns Menschen darstellt. Mittlerweile wissen wir ja auch aus der Forschung, dass zum Beispiel langjähriger chronischer Stress über eine Erhöhung der Entzündungsparameter und vieler anderer Botenstoffe zu einem direkten Anstieg von körperlichen Erkrankungen führt. Aber auch die direkte Beeinflussung der Stimmung, zum Beispiel bei Ängsten oder Depressionen, führt ja oft zu einer massiven Abnahme der Lebensfreude und der Zufriedenheit. Das wiederum hat Auswirkungen auf alle anderen Bereiche, beispielsweise auf das Ess- oder das Konsumverhalten von ungesunden Dingen wie Zucker, Alkohol oder Nikotin.

Aber auch soziale Faktoren werden durch die Psyche beeinflusst. Habe ich

als jemand, der gerade Ängste oder eine niedergedrückte Stimmung hat, zum Beispiel überhaupt noch Lust, unter Leute zu gehen, mich zu vergnügen, zu entspannen oder mich mit mir selbst konstruktiv zu beschäftigen? Wie sieht es mit den Kontakten zur Familie, zu den Kindern, zur Partnerin oder dem Partner aus? Wenn also die Psyche hüstelt, dann kann das Auswirkungen auf das gesamte Leben haben. Die Vergangenheit sieht dann düsterer aus, als sie ggf. war, die Gegenwart ist uninteressanter, und die Zukunft macht ggf. noch mehr Ängste oder andere ungünstige Gefühle, als man ohnehin in diesem Zustand schon hat.

**In der Applied Kinesiology gehen wir ja davon aus, dass Gesundheit durch Wechselwirkungen zwischen strukturellen Aspekten des Körpers (also beispielsweise Muskeln, Sehnen, Bändern, Bindegewebe, Faszien), biochemischen Aspekten (Stoffwechselprozessen, Ernährungsfaktoren, toxischen Belastungen, Entgiftungsprozessen) und psycho-emotionalen Aspekten, wie Sie sie genannt haben, bestimmt wird. Können aus Ihrer Sicht Struktur und Chemie auch die Psy-**



Foto: Anja Weber/Berlin

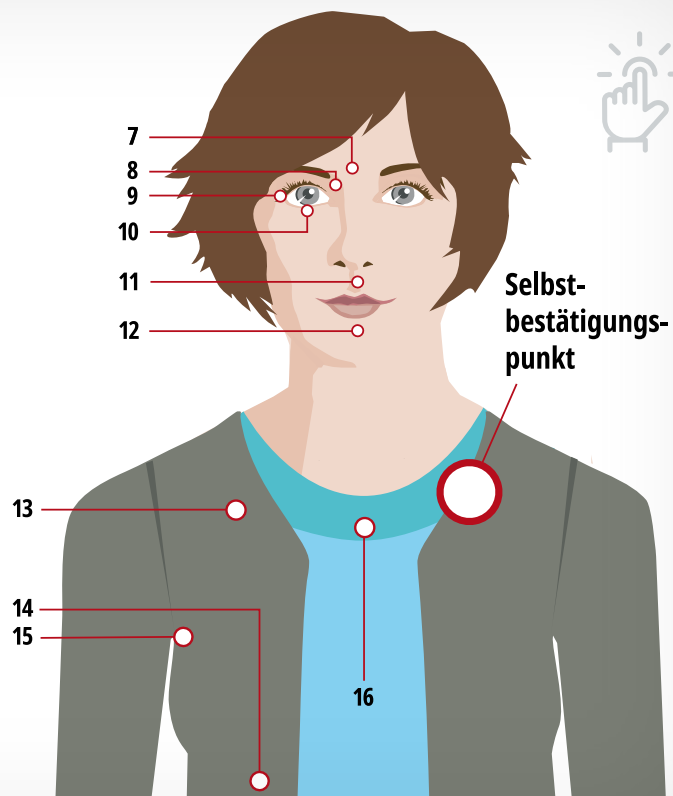
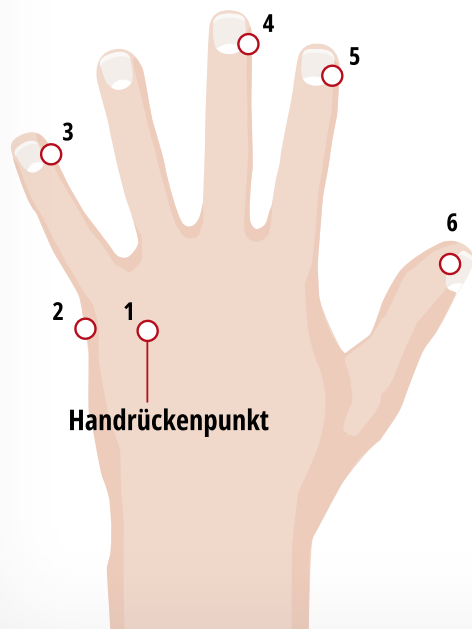
Dr. med. Michael Bohne  
Tiedgestraße 5 · 30175 Hannover

**FORTBILDUNGSINSTITUT FÜR PEP®**  
(Prozess- u. Embodimentfokussierte Psychologie)  
post@dr-michael-bohne.de  
www.dr-michael-bohne.de  
Tel. 0511 81120702

**che beeinflussen? Und können wir psychische Störungen im Umkehrschluss auch durch Behandlungen der strukturellen und biochemischen Aspekte therapeutisch angehen?**

Oh ja, davon ist wohl auszugehen. Wenn jemand beispielsweise unter chronischen Schmerzen oder Verspannungen leidet oder einfach nur schief geht, so wird das wohl auch das emotionale Befinden beeinflussen. Man weiß ja auch, dass zum Beispiel eine Unterzuckerung oder andere Stoffwechsellagen emotionale Symptome verursachen können. Auch die Bedeutung des Faszien Systems und dessen Einfluss

## PEP® - KLOPFUNKTE



Die PEP-Klopfpunkte an der Hand, im Gesicht und am Oberkörper. Was genau Sie tun müssen, erklärt Ihnen Ihr Therapeut.

auf die Psyche wird ja immer mehr diskutiert. Ganz abgesehen von Spurenelementen, Vitaminen oder endokrinen Botenstoffen wie Vitamin D oder Dopamin und dem Serotoninhaushalt. Das ist ja zunächst einmal reine Biochemie, die aber im Körper psychische Wirkungen hat. Es ist auch kein Geheimnis, dass eine zuvor blockierte strukturelle Symptomatik oder auch eine Ernährungsumstellung direkte Wirkung auf die Psyche haben können. Und umgekehrt hat eine Verbesserung des psychischen Befindens oft direkten Einfluss auf das körperliche Erleben und den Stoffwechsel. Das geht so weit, dass sogar die Wundheilung durch positive emotionale Faktoren wie Entspannung und empfundene Sicherheit verbessert wird – oder eben verschlechtert durch Stress und Angst. Wir sind eine leib-seelische Einheit, und dies weit mehr, als uns das meist bewusst ist.

**Welche Rolle spielen zurückliegende Verletzungen körperlicher Art wie beispielsweise eine Stauchung der Halswirbelsäule? In der AK machen wir die Beobachtung, dass solche Verletzungen große Auswirkungen auf die Stabilität des Bewegungsapparats haben können. Können hieraus auch Störungen der Psyche resultieren? Und können psychische Traumata auch körperliche Störungen verursachen? Kann man das überhaupt trennen?**

Also, ob es da einen direkten Zusammenhang zur Psyche gibt, das weiß ich nicht, kann ich mir aber gut vorstellen. Da ist die AK vermutlich erfahrener. Dass psychische Traumata auch zu körperlichem Leiden führen, ist hinlänglich bekannt. Man weiß auch, dass chronischer posttraumatischer Stress alle möglichen körperlichen Erkrankungen verursachen oder aufrechterhalten kann.

**Sie haben ja einen Bestseller geschrieben mit dem Titel »Bitte klopfen«. Was hat es mit dem Klopfen auf sich?**

Das Klopfen an bestimmten Körperregionen ist zum einen eine emotionale Selbsthilfe-Strategie, und es kann zum anderen als Interventionstechnik zur Bearbeitung von Ängsten oder anderen belastenden Emotionen in einer Behandlung genutzt werden. Seine frühesten historischen Wurzeln soll es im alten China haben. Schon die Shaolin-Mönche, die ja für ihre körperlichen und mentalen Fähigkeiten bekannt sind, sollen mit dem Klopfen gearbeitet haben. In neuerer Zeit war es wohl

### Therapeutische Angebote SICHTBAR machen.

Marcus Zimmermann entwickelt mit seinem Designteam erfolgreiche Kommunikationskonzepte für Ärzte und Therapeutinnen: Infografiken, überzeugende Online-Präsenz, Internetseiten, Patientinformationen, Praxismaterial.

Alle Infos unter [www.pep-wird-sichtbar.de](http://www.pep-wird-sichtbar.de)

George Goodheart, der Begründer der Applied Kinesiology, der als Erster beobachtet hat, dass das Klopfen von bestimmten Körperpunkten Ängste zu reduzieren in der Lage ist. Goodheart war noch davon ausgegangen, dass dafür die Akupunkturpunkte wichtig seien. In Goodhearts Gefolge gab es dann die verschiedensten Klopferschul-entwickler. Ich selbst habe Anfang der 2000er Jahre diese Techniken von Fred Gallo, einem amerikanischen Psychologen, kennengelernt und seitdem stetig weiterentwickelt.

Das Grundprinzip des Klopfens ist, dass man, während man ein belastendes oder unangenehmes Gefühl spürt, gleichzeitig sich selbst an verschiedenen Körperpunkten beklopft und teilweise auch selbstbestätigende Affirmationen (zum Beispiel Sätze wie „Ich schätze und achte mich.“) ausspricht. Wir erzeugen also eine geteilte Aufmerksamkeit, was vermutlich wichtig für die Wirkung ist. Durch das gesamte Prozedere werden vom Körper aus sehr viele Stimuli in das Gehirn gesandt, was vermutlich zu einer Überladung oder Verstörung der emotionalen Verarbeitungskapazität führt. Als Folge reduzieren sich die belastenden und unangenehmen Emotionen ziemlich schnell. Wir vermuten, dass da ein ganzes Bündel an möglichen Wirkmechanismen am Werk ist.

### Das Klopfen ist ja ein wesentlicher Bestandteil der von Ihnen entwickelten und gelehrten Methode PEP. Was heißt denn eigentlich PEP?

PEP steht für Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie und befasst sich mit der Prozessorientierung und der Nutzung leib-seelischer Wechselwirkungen. Denn der Körper, oder noch dezidiierter: die Haut, steht schon ganz früh in direktem Zusammenhang mit der Steuerung unserer Emotionen. So gibt es in der Forschung die Beobachtung, dass sich Föten ab ca. der 15.

Schwangerschaftswoche, also schon im Mutterleib, im Gesicht und am Kopf selbst berühren. Früher dachte man, dies geschehe zufällig aufgrund der Lage des Fötus im Uterus. Neuere Forschungen, die von dem Haptikforscher Martin Grundwald in seinem Buch „Homo Hapticus“ aufgeführt werden, besagen jedoch, dass der Fötus sich umso häufiger selbst berührt, je mehr Stress die Mutter hat. Wir klopfen also eigentlich schon, bevor wir auf der Welt sind, gegen Stress.

tenteils erfolglos geblieben. Ein wichtiger Grund für den fehlenden Fortschritt liegt laut Fried darin, dass Depression als eine spezifische Krankheit verstanden und untersucht wird, obwohl depressive Menschen sich maßgeblich in ihren Symptomen unterscheiden.

Auch der renommierte Placeboforscher Irving Kirsch hat in seinen wissenschaftlichen Metaanalysen der Forschungsergebnisse aus der Antidepressiva-Forschung immer wieder herausgefunden,

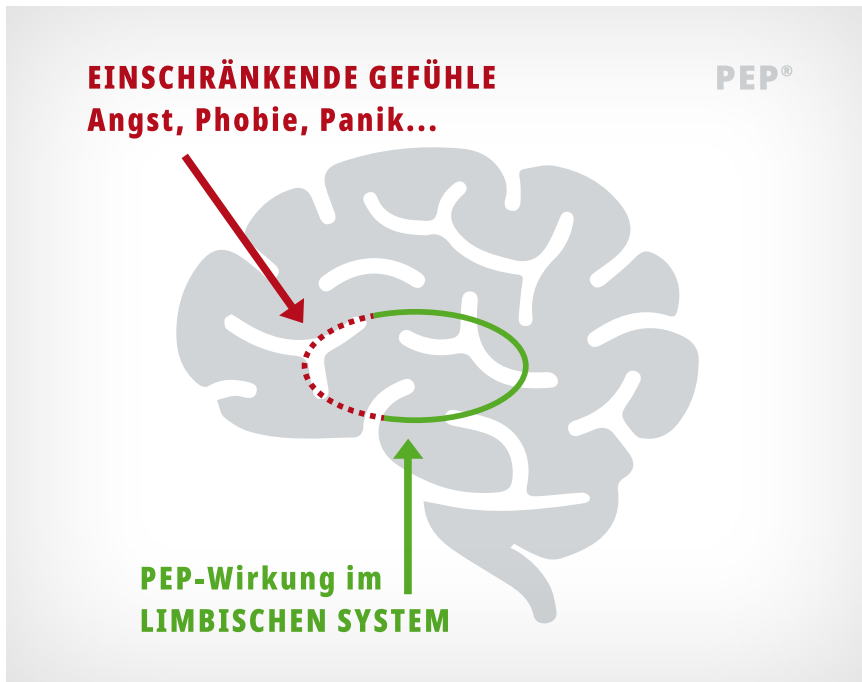
»Manchmal ist die depressive Reaktion auch einfach nur die einzige und ggf. letzte gesunde Reaktion auf ein falsches oder für einen selbst nicht stimmiges oder passendes Leben.«

### Letzte Frage: Aktuell geht ja das Thema Depression immer wieder sehr durch die Medien. Mehr als 5 Millionen Menschen in Deutschland sollen davon betroffen sein. Können die genannten Methoden PEP und Klopfen hier hilfreich zur Behandlung und Prävention sein?

Ich selbst bin ja kein Depressionsforscher, aber ich bin Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, und ich kann Forschungsergebnisse lesen und interpretieren. Zunächst muss man ja leider feststellen, dass die konventionelle Schulmedizin und hier die klassische Psychiatrie bislang wenig wirklich Erhellendes zum Thema Depressionen geliefert hat. Der Forscher Eike Fried hat angemahnt, dass die Depressionsforschung feststeckt, und wissenschaftliche Studien haben das nach Fried im Jahre 2015 deutlicher denn je gezeigt. Pharmakologische Medikamente, die gegen Depressionen verschrieben werden, wirken nur unwesentlich besser als Placebos. Und auch die seit 20 Jahren andauernde Suche nach biologischen Grundlagen der Erkrankung ist größ-

teils Antidepressiva nicht besser wirken als Placebos und dass die Serotoninhypothese nicht zu halten ist. Kirsch kommt zu diesem Ergebnis, da er nicht nur die von der Pharmaindustrie veröffentlichten Studien ausgewertet hat, sondern auch die nicht veröffentlichten Studien. Der Schweizer Epidemiologe Michael P. Hengartner geht im Grunde noch weiter, wenn er feststellt, dass Antidepressiva „größtenteils nutzlos und potenziell schädlich“ sind. Leider sickern diese Erkenntnisse nur sehr langsam in die Schulmedizin ein. Ganz und gar befremdlich finde ich, dass man immer wieder auf ärztliche Kollegen trifft, die sich massiv gegen diese Antidepressiva-Kritik wehren.

Nun sollte man aber auf gar keinen Fall Antidepressiva einfach ohne ärztliche Begleitung schlagartig absetzen, da dies zu Entzugserscheinungen führen kann, die dann häufig als Symptome der Depression fehlinterpretiert werden. Es wird ja auch von aufgeklärter medizinischer Seite immer wieder angemahnt, dass die Pharmaforschung wenig bis keine Ausstiegsforschung be-



Zur Wirkhypothese der PEP. Die körperliche Aktivierung der Klopfpunkte wirkt direkt auf das limbische System im Gehirn.

GRAFIKEN  
 Marcus Zimmermann  
 deluzi kreativ  
 Lüpke Zimmermann GbR  
 Pommoisseler Straße 14 a  
 21369 Nahrendorf / Pommoissel  
 Tel.: 05855 346 99 55  
 www.pep-wird-sichtbar.de

trieben hat. Somit nehmen viele Patienten Antidepressiva länger als nötig und vor allem länger, als ihnen guttut. Irving Kirsch hat auch herausgefunden, dass die Wahrscheinlichkeit, wieder an einer Depression zu erkranken, nach der Einnahme von Antidepressiva erhöht ist. Ganz zu schweigen von den teils sehr störenden Nebenwirkungen. Wir ste-

ja im Grunde die PEP. Wir analysieren, unter welchen konkreten Symptomen ein Mensch mit einer depressiven Verstimmung leidet. Da gibt es vor allem Ängste, Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, mangelnde Zuversicht, Selbstwürfe und eine oft sehr ausgeprägte Selbstwertproblematik. Nicht selten gibt es auch Loyalitäten mit anderen –

»Ich würde nie auf die Idee kommen, bei depressiven Symptomen ein Medikament zu nehmen oder zu verschreiben.«

cken da als Ärzte aber in einem Dilemma. Viele Patienten beklagen, dass sie keinen Arzt finden, der sie beim Ausschleichen der antidepressiven Medikation begleitet. Und viele Ärzte haben einfach Angst, dass Patienten nach dem Absetzen der Antidepressiva depressiv oder gar suizidal werden.

Der Forscher Eike Fried hält es für erfolgversprechender, eher spezifische Probleme und deren gegenseitige Einflüsse zu erforschen. Genauso arbeitet

ggf. auch schon verstorbenen – Menschen im Leid. Dies alles führt natürlich häufig zu Antriebslosigkeit und dem Erleben von Sinnlosigkeit. Manchmal ist aber die depressive Reaktion auch einfach nur die einzige und ggf. letzte gesunde Reaktion auf ein falsches oder für einen selbst nicht stimmiges oder passendes Leben. All diese Aspekte würde man bei alleiniger Einnahme eines Medikaments nicht an der Wurzel behandeln, ja ggf. die Aufarbeitung sogar noch verschleppen.

Patienten, die mit PEP behandelt werden, erleben die starke Selbstwirksamkeitsaktivierung in der PEP häufig als enorm hilfreich, denn der Patient klopft ja immer bei sich selbst. Auch das Selbstwerttraining und die Analyse und Transformation von unbewussten Blockaden erleben Patienten häufig als sehr hilfreich. Alles in allem würde ich selbst nie auf die Idee kommen, bei depressiven Symptomen ein Medikament zu nehmen oder zu verschreiben, da es eine Fülle an anderen für mich deutlich überzeugenderen Möglichkeiten gibt.

Eines muss ich zum Schluss aber auch ganz klar festhalten: Die Forschungsergebnisse zu den Klopftechniken und zur PEP stehen noch ziemlich am Anfang. Wer sich also erst dann Methoden ansieht oder sie ernst nimmt, wenn eine breite wissenschaftliche Datenbasis vorliegt, der muss sich noch gedulden. Allerdings muss ja irgendjemand Feldforschung betreiben, sonst wird man ja nie etwas über neue Ansätze erfahren. Vielleicht sagt es ja auch etwas aus, dass ich innerhalb von nur neun Jahren ca. 2.700 Kolleginnen und Kollegen, allesamt Ärzte, Psychotherapeuten, Traumatherapeuten, Heilpraktiker, Spezialtherapeuten und Coaches, in der PEP ausgebildet habe. Das ist ja irgendwie auch eine Abstimmung mit Füßen.

Näheres zu den Wirkhypothesen auch in Böhne, M. (Hrsg., 2010): Klopfen mit PEP. Prozess- und embodimentfokussierte Psychologie in Therapie und Coaching. Heidelberg: Carl Auer Systeme