

**Selbst erfahrene MET-  
Therapeuten sind von den  
Behandlungsergebnissen immer  
wieder aufs Neue verblüfft.  
Durch die Meridian-Energiefeld-  
Techniken wird der Weg zur  
Heilung frei gemacht**



# Klopfen Sie sich frei!

## Meridian-Energie-Techniken (MET) machen es möglich

**Man könnte MET als eine psychologische Version der Akupunktur bezeichnen. Oft lassen sich innerhalb weniger Minuten langjährige seelische Probleme, aber auch körperliche Beschwerden erfolgreich behandeln. Durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte können Energieblockaden gelöst werden. BIO sprach mit dem Diplom-Psychologen und MET-Experten Rainer Franke**

**Mit Energiefeld-Techniken behandelte Menschen verlieren ihre Aggressivität, unterdrückte Wut und Machtbedürfnisse. Grund für solche Gefühle ist oft die Angst**



Ein zweites Problem ist bedrückend: Über zehn Prozent aller Mitbürger sind chronisch krank. Sie haben zwar eine „anerkannte Krankheit“, können durch die westliche Medizin aber allenfalls Linderung erfahren. Typische Beispiele hierfür sind Rheumatiker, Asthmatiker, Diabetiker oder die rapide ansteigende Zahl der Allergiker.

Einen ganz anderen Ansatz wie die orthodoxe Medizin bieten alternative Methoden wie die Meridian-Energie-Techniken, Akupunktur, Japanisches Heilströmen, Akupressur, Reiki und weitere energetische Verfahren wie die Homöopathie oder die chinesische Medizin.

Aus Sicht der chinesischen Medizin ist der Mensch eingespannt zwischen Himmel und Erde, zwischen den Polen Yin und Yang. Vereinfacht ausgedrückt, wird aus dieser Sicht das Individuum als eine „Verdichtung von Energetischem“ gesehen. Deshalb sind für die Diagnose und Behandlung auch alle energeti-

schen Phänomene von zentraler Bedeutung. Weil sie eventuelle Disharmonien des energetischen Gesamtgefühls des menschlichen Individuums anzeigen können.

Das energetische Potenzial, das den Körper durchströmt, nennen die Chinesen Qi, die Inder Prana, Hahnemann sprach von Lebensenergie. Dieser Energiestrom fließt in zyklischer Abfolge auf definierten Leitbahnen, den Meridianen, von der Körpermitte zu den Enden der Extremitäten und wieder zurück. Alle Lebensäußerungen des Individuums sind also als Ausdruck seiner persönlichen energetischen Gegebenheiten zu verstehen.

Und genau hier setzt die MET mit ihrer Klopftechnik an. Diese entstammt einem recht jungen Zweig der Psychologie, der Energetischen Psychologie. Sie bezieht sich auf das Meridiansystem des Menschen in Verbindung mit seiner emotionalen/psychischen Befindlichkeit. Übrigens beklopften schon die alten Spartaner vor einer Schlacht zwölf Punkte in ihrem Gesicht, um ihre Furcht zu beseitigen.

Die Energetische Psychologie folgt der Annahme, dass psychische Probleme behandelt werden können, indem man das Energiesystem im Körper anspricht. Diese Erkenntnisse müssen nicht unbedingt nur auf den klinischen Bereich beschränkt bleiben. Sie sind auch auf andere Bereiche, wie Lern-, Arbeits-, Sport- und Wirtschaftspsychologie anwendbar.

Die so genannte westliche Medizin tendiert dazu, den Blick nur auf die chemische Natur unseres Körpers zu richten. Sie hat dem Energiesystem unseres Körpers bisher noch nicht die notwendige Aufmerksamkeit geschenkt. Lediglich in der Diagnose bezieht man sich im Rahmen des EEG und EKG auf die elektrischen Ströme im Organismus.



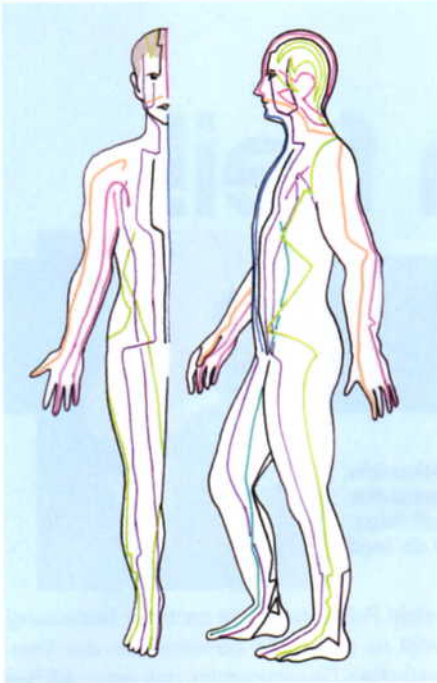
**Rainer Franke ist Diplom-Psychologe und in eigener Praxis als Psychotherapeut tätig. Seit 2001 beschäftigt er sich intensiv mit der Energetischen Psychologie**

In der westlichen Medizin steht nicht das „Befinden“ des Patienten im Mittelpunkt, sondern der „Befund“. Messbarkeit heißt das zentrale Schlüsselwort. Dies führte zu einer rein organbezogenen Betrachtungsweise, die die Bestätigung einer Krankheit mit möglichst vielen „harten Daten“ verlangt. Doch Patienten, die keine krankhaften Blutwerte, keine kritischen Röntgenbilder liefern, oder die beispielsweise über Nervosität, Niedergeschlagenheit, Depression, Hitzeempfindungen, Schmerzen, Konzentrationsstörungen oder Infektanfälligkeit klagen, haben in diesem Schema keinen Platz.

Allein das Symptom Rückenschmerzen findet sich bei jeder siebten Krankschreibung durch den Arzt. Aber nur bei einem kleinen Teil dieser Patienten kann ein messbarer Befund erhoben werden, also im westlichen Sinne eine klare Diagnose gestellt werden. Was geschieht mit den Patienten, die glaubwürdig klagen, aber nicht „richtig“ krank sind, die nur „Befindensstörungen“ zeigen? Immerhin ist es über die Hälfte aller Bürger, die auf solche Weise unverstanden und oft unbehandelt den Arzt wieder verlässt.



# Klopfen Sie sich frei!



Energiebahnen, die Meridiane, durchziehen den ganzen Körper. Der Mensch muss bei einer Diagnose und beim Erstellen des Behandlungskonzeptes als Ganzes betrachtet werden

## Vom chemischen zum energetischen Paradigma

In den 70er und 80er Jahren entwickelte der klinische Psychologe Dr. Roger J. Callahan einen therapeutischen Ansatz, der teilweise auf der angewandten Kinesiologie basiert. Er wird als Thought-Field-Therapy (TFT) bezeichnet. Dieses Verfahren kombiniert diagnostische Verfahren zur Feststellung von Ungleichgewichten in den Meridianen mit dem Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte.

Dr. John Diamond arbeitete 25 Jahre in der Psychiatrie und Vorsorgemedizin. Er fand heraus, dass bestimmte Gefühle bestimmten Organen bzw. Meridianen zugeordnet sind. In die Behandlung mit den Meridian-Energie-Techniken wurde das Thymusklopfen von Dr. Diamond übernommen. Der Wissenschaftler stellte fest, dass durch das Klopfen der Thymusdrüse die Lebensenergie aktiviert, die Immunabwehr gestärkt sowie der Energiefluss in den Meridianen harmonisiert werden kann.

Die Thymusdrüse gilt als Bindeglied zwischen Körper und Geist und überwacht den Energiestrom des Körpers, gewissermaßen als die Kontrollstelle des Meridiansystems im Organismus. Sie ist auch für die Produktion der T-Zellen des Immunsystems zuständig.



Beim Thymusklopfen wird mit leichter Faust oder mit drei Fingern das obere Drittel des Brustbeins beklopft. Auf diese Weise kann die Thymusdrüse aktiviert werden



## Behandlung und Selbstbehandlung mit MET

Bei einer Behandlung mit MET wird zunächst in einem Gespräch zwischen Patient und Therapeut das belastende Thema herausgearbeitet (Meine Angst vor dem Fliegen... Meine Angst vor Mäusen... Meine Kopfschmerzen...). Der Patient stimmt sich dabei gefühlmäßig auf sein Thema (Angst, Phobie etc.) ein, während der Therapeut oder der Patient selbst mit den Fingerspitzen bestimmte Punkte auf den Meridianen beklopft.

Durch dieses Beklopfen und das wiederholte Aussprechen des Problemsatzes wird ein bestimmtes Gedankenfeld aufgebaut. So kann das Beklopfen der Meridianpunkte überhaupt erst funktionieren.

Das Besondere an MET ist, dass, egal um welches Problem es sich handelt, immer dieselben Punkte beklopft werden. Auf diese Weise können energetische Blockaden im Meridiansystem aufgelöst werden. Der Energiefluss wird harmonisiert, emotionaler Stress durch inneren Frieden ersetzt.

Es ist noch nicht genau geklärt, was dabei im Körper bzw. Gehirn passiert. Aber neuere Entdeckungen auf dem Gebiet der Hirnforschung haben ergeben, dass die Amygdala (Mandelkern) eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Emotionen spielt. Ihre Hauptfunktion ist es, sensorischen Reizen eine Bedeutung zu geben und sie zu bewerten. Man nimmt an, dass durch eine MET-Behandlung dort gespeicherte

cherte negative Emotionen über das Meridiansystem aufgelöst werden können. Hier besteht noch erheblicher Forschungsbedarf.

Gesichert ist, dass der Patient bei einer Behandlung mit MET die Ursache des Problems nicht kennen, noch das emotionale Leiden wieder durchleben muss. Zudem entstehen bei dieser Behandlungsmethode keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen.

Neben dem Einsatz von MET in der therapeutischen Praxis ist das Besondere und Erfreuliche an dieser Technik, dass sie auch ganz

## Ein scheinbar paradoxer Satz und seine Bedeutung

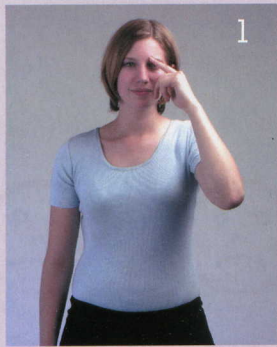
In seiner langjährigen Tätigkeit als Psychotherapeut fiel Rainer Franke immer wieder ein Phänomen auf: Die Tatsache, dass Patienten glaubten, Heilung oder Linderung von einem Problem oder Leiden nicht wirklich verdient zu haben. Wobei ihnen dies nicht unbedingt bewusst war. Auch in der Behandlung mit MET traf der Therapeut immer wieder auf diesen Widerstand, der im Unbewussten des Patienten (innerer Saboteur) den Behandlungserfolg verhinderte.

Erst seitdem Franke diesen Aspekt regelmäßig in der Vorbereitungsphase mitbehandelte, zum Beispiel durch den Satz: „Obwohl ich es nicht verdient habe, dass ich meine Schuldgefühle verlöre, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“, wurde dieser unbewusste Teil neutralisiert.

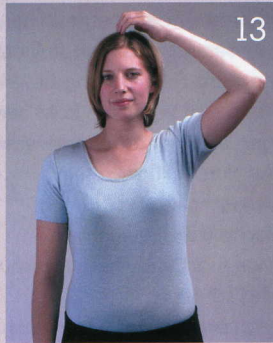
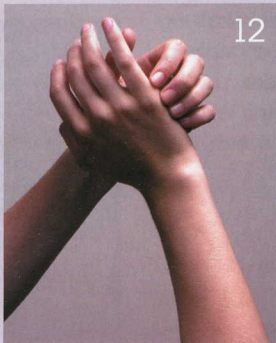
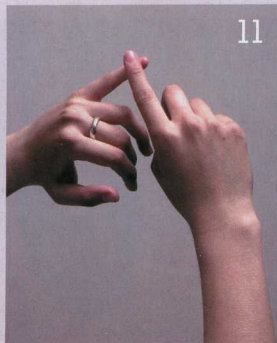
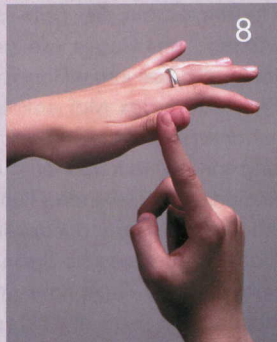
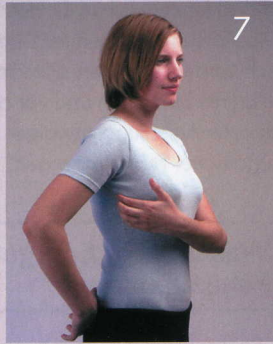
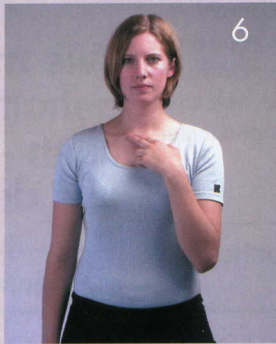
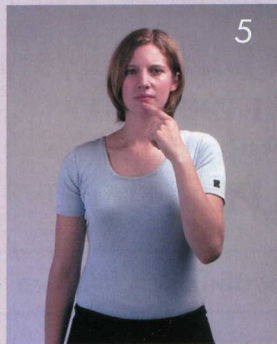
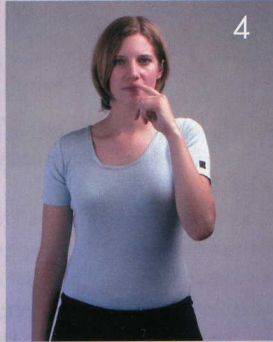
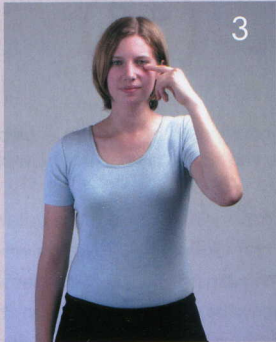
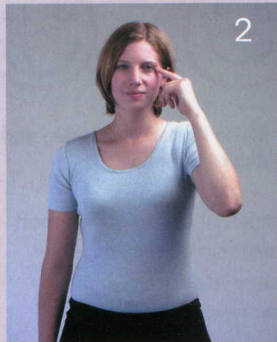
Da der innere Saboteur mit diesem Satz Anerkennung erfährt, ist ein Widerstand nicht mehr aktiv. Er kann nun zulassen, dass die entsprechende Energie-Blockade durch MET aufgelöst wird.



# energietherapie



Die Behandlungspunkte werden in der bezeichneten Reihenfolge etwa 10-mal beklopft. Das Klopfen geschieht mit dem Zeige- oder Mittelfinger (etwa zwei- bis dreimal pro Sekunde). Dazu wird jeweils das entsprechende Problem formuliert, beispielsweise: „Meine Angst in geschlossenen Räumen ...“





# Klopfen Sie sich frei!



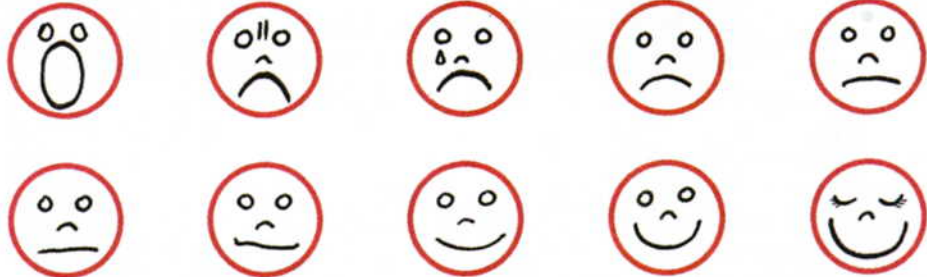
problemlos von Laien in sehr kurzer Zeit zur Selbstanwendung erlernt werden kann.

## MET mit Kindern

Auch für die Behandlung von Kindern ist MET hervorragend geeignet. Es hat sich unter anderem in der Behandlung von Lese-Rechtschreib-Schwächen, Schulängsten, Leistungstiefs, Konzentrationsmangel und Hyperaktivität bewährt. Kinder zeigen sich sehr offen für diese Technik, da sie von ihren Eltern behandelt oder zur Selbsthilfe angeleitet werden können.

## Erfolge auch bei körperlichen Beschwerden

Im Laufe der praktischen Anwendung von MET kann immer wieder beobachtet werden, dass mit dem Auflösen von negativen Emotionen auch körperliche Beschwerden verschwinden. Dies erhärtet die Vermutung, dass auch körperliche Leiden Manifestationen von gestauten negativen Emotionen sein können. So konnte man die Erfahrung machen, dass bei Frauen, die abgetrieben hatten, durch MET die damit häufig verbundenen Schuldgefühle aufgelöst wurden. Und dass dann selbst hartnäckige Menstruations- und Unterleibsbeschwerden verschwanden.



Sehr hilfreich hat sich die MET-Anwendung auch bei Kindern erwiesen. Kleine Kinder entscheiden nach dem Gesichtsausdruck, wie sie ihr momentanes Stressempfinden bewerten

Es ist auch bekannt, dass Frustrationen und Gallensteinen oder Erkrankungen der Gallenblase führen können. Chronische Angstzustände und Sorgen können Magengeschwüre auslösen. Unglücklichsein und Unzufriedenheit sind die Hauptursachen für Herzbeschwerden.

Die Anwendung von MET bei körperlichen Beschwerden erfordert allerdings manchmal häufigeres Beklopfen und vor allem eine konsequente Auflösung etwaiger so genannter Energetischer Fehlschaltungen.

- Man unternimmt Dinge, von denen man genau weiß, dass sie einem schaden
- Man gerät immer wieder an den falschen Partner oder
- kommt finanziell auf keinen grünen Zweig

## Wie mit MET geholfen werden kann - Beispiele aus der Praxis

### Was ist eine Energetische Fehlschaltung?

Die Energetische Fehlschaltung ist ein Phänomen, das in der Psychotherapie als Todestrieb, Selbstsabotage und Selbstzerstörung beschrieben wird. Befindet sich das energetische System des Patienten im Zustand dieser Fehlschaltung, kann keine Heilung erfolgen, egal mit welcher Methode gearbeitet wird. Callahan nannte dieses Phänomen Psychological Reversal und entwickelte Methoden zu seiner Korrektur. Erst dadurch konnten TFT und alle nachfolgenden Energetischen Verfahren eine so hohe Erfolgsquote aufweisen.

Auch bei den Meridian-Energie-Techniken ist die Korrektur der Energetischen Fehlschaltung ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung. Denn diese Fehlschaltung bewirkt, dass der Betroffene sein Verhalten trotz besseren Wissens gegen seine eigenen Interessen richtet. Hinweise darauf können sein:

- Verwechseln von Namen
- Rechts/links verwechseln
- Man möchte aufhören zu rauchen und schafft es nicht
- Man ernährt sich wider besseres Wissen ungesund

### Flugangst über den Wolken

Diana Erichsen\* suchte Rainer Franke aufgrund starker Flugängste auf. Sie gab an, dass sie sich während des Fluges wie gelähmt fühle, unfähig, sich von ihrem Platz fort zu bewegen. Sie habe jedes Mal eiskalte Hände und furchtbares Herzrasen.

Ihre Behandlung sah folgendermaßen aus: Die Patientin massierte den Heilenden Punkt (HP), der zwischen 2. und 3. Rippe auf der linken Brust liegt. Dabei wiederholte sie dreimal den Satz: „Obwohl ich diese Angst habe, mit dem Flugzeug abzustürzen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Für viele Menschen ist Fliegen mit Panikgefühlen verbunden. MET kann auf sanfte Weise von Flugangst befreien



**Mit viel Erfolg lässt sich MET bei seelischen Problemen wie Ängsten, Phobien oder Schuldgefühlen einsetzen**

Danach fuhr die Patientin fort, den HP zu massieren und wiederholte wiederum dreimal folgenden Satz: „Obwohl ich es nicht verdient habe, diese Angst zu verlieren, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

An diese Vorbereitung schloss sich dann das Klopfen an: Alle 13 Meridianpunkte wurden vom Therapeuten mit den Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger leicht beklopft, während die Patientin den Behandlungssatz wiederholte: „Meine Angst, mit dem Flugzeug abzustürzen...“ Dadurch hielt sie während des Beklopfens den gedanklichen Fokus auf ihr aktuelles Problem.

Anschließend wurde die so genannte Verankerung durchgeführt, die dazu dient, das Behandlungsergebnis zu stabilisieren. Dabei wird auf dem Handrückenpunkt der 3fache Erwärmer-Meridian beklopft, während die Patientin verschiedene Augenbewegungen machen muss.

Im Anschluss daran führte man eine zweite Behandlungsreihe durch. Die ganze Behandlung dauerte mit Vorgespräch und Nachbesprechung lediglich 30 Minuten. Die Patientin verspürte



nun keine Angst mehr, wenn sie daran dachte, sich am nächsten Tag ins Flugzeug zu setzen. Sie berichtete, dass sie sich innerlich sehr ruhig, entspannt und sehr friedlich fühle.

Zwei Tage später erzählte die Patientin von ihren Erlebnissen während des Flugs. Sie habe überhaupt keine Angst gehabt, sei vollkommen entspannt und gelassen gewesen. Sie habe auch zur Toilette gehen können, was vorher unmöglich war. Eine Nachbefragung nach zwei Jahre ergab, dass die junge Frau weiterhin völlig angstfrei fliegt.

Die Dauer einer MET-Behandlung richtet sich natürlich nach dem jeweiligen Problem. Die Behandlung einer Angst dauert in der Regel nur zwischen 10 und 30 Minuten. Treten hingegen mehrere Aspekte einer Angst auf, kann eine Behandlung auch bis zu 60 Minuten dauern. →

## Anwendungsgebiete von MET

**Psychische Probleme**, wie • Ängste • Ärger • Aufmerksamkeitsstörungen (ADSH) • Depressionen • Eifersucht • Erschöpfung • Phobien • PTSD • Scham • Stress • Schuldgefühle • Trauer • Traumata • Wut  
**Körperliche Probleme**, wie • Allergien • Asthma • Warzen • Gür-

telrose • Gelenk- und Gliederschmerzen • Magenschmerzen • Menstruationsbeschwerden • Wechseljahrsbeschwerden • Kopfschmerzen • Migräne • Phantomschmerzen • Fibromyalgie. • Auch Süchte (beispielsweise Alkohol, Nikotin, Zucker, Kaffee)



## Klopfen Sie sich frei!



Beim so genannten Verankern sind auch bestimmte Augenbewegungen wichtig. So kann der Behandlungserfolg gefestigt werden

### Von schweren Schuldgefühlen befreit

Gitta Schade\* kam zu Rainer Franke wegen ihrer extremen Schuldgefühle in die Praxis. Sie hatte schon zum zweiten Mal einen Schwangerschaftsabbruch vomehmen lassen.

Ihre Schuldgefühle waren so übermäßig, dass auch kein sexuelles Verlangen mehr bestand. Dies wirkte sich natürlich auch sehr belastend auf ihre Ehe aus. Seit der letzten Abtreibung hatte sie auch häufig verschiedene Unterleibsbeschwerden.

Nach nur zwei Durchgängen mit MET konnte sie bei dem Gedanken an die Schwangerschaftsabbrüche keine Schuldgefühle mehr spüren. Bei der zweiten Behandlung berichtete die Patientin, dass sie auch mit ihrem Mann keine Probleme mehr habe und ihre Unterleibsbeschwerden verschwunden seien.

Insgesamt sei ihr eine große Last von der Seele gefallen, und zum ersten Mal seit langer Zeit habe sie wieder Freude am Leben.

### Schatten der Vergangenheit beseitigt

Maria Kastenbauer\* suchte Hilfe wegen ihrer Gewichtsprobleme. Nachdem sie einige Klopfungen im Hinblick auf ihr Übergewicht absolviert hatte, trat ein altes, belastendes Thema zu Tage: eine Vergewaltigung. Diese lag bereits 30 Jahre zurück.

Dennoch war die Patientin emotional sehr bewegt und fing an, heftig zu weinen. Vor lauter Schluchzen konnte sie kein vernünftiges Wort mehr hervorbringen.

Nachdem sie ungefähr drei Minuten lang ununterbrochen beklopft wurde, öffnete sie die Augen, seufzte tief auf und lächelte. Alles sei plötzlich weit weg, sagte sie. Es würde sie nicht mehr belasten. Zudem könne sie wieder sehr viel besser atmen.

Die Patientin war nun in der Lage, den Hergang des Geschehens neutral und ohne emotionale Erregung zu schildern. Auch bei Maria Kastenbauer kam es zu keinem Rückfall im

Sinne einer negativen Gefühlsregung, wenn sie später an das belastende Ereignis dachte.

Ralf Winkelmann

\*Namen von der Redaktion geändert

Nähere Informationen erhalten Sie beim BIO-Leserservice, Monatshäuser Str. 8, 82327 Tutzing, Tel: 08158-8021, Fax 997430

### Buchtipps

- Rainer Franke, Ingrid Schlieske: „Klopfen Sie sich frei!“, viele farbige Abb., BIO Ritter Verlag, ISBN 3-920788-59-1, € 23,-
- Roger J. Callahan: „Den Spuk beenden“, VAK, ISBN 3-932098-91-9, € 20,50
- John Diamond: „Die heilende Kraft der Emotionen“, VAK, ISBN 3-924077-02-9, € 19,50
- Roy Martina: „Emotionale Balance“, Kaha-Verlag, ISBN 3-929512-25-4, € 21,-
- DTV-Atlas „Akupunktur“, ISBN 3-423032324, € 15,-

Alle Titel erhältlich unter [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de)



## Cartoon



„Sie sollten sich besser sitzende Schuhe kaufen!“

„Können Sie nicht mit den Sticheleien aufhören und mich anständig behandeln?“

