

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Informationen zur Sendung vom 6. Mai 2013

„PEP = Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie“

Kennen Sie dieses Gefühl? Sie müssen etwas Wichtiges präsentieren, haben einen Auftritt - oder müssen einen Vortrag halten? Und dann sacken Ihnen die Knie weg, das Herz klopft bis zum Hals und „Axel Schweiß“ lässt grüßen? Lampenfieber und Auftrittsangst können Einen schier wahnsinnig machen!

Helfen kann eine einfache Methode, genannt „PEP“. Was PEP ist und wie PEP funktioniert, darüber habe mit meinem Gast Dr. Michael Bohne aus Hannover gesprochen. Michael Bohne ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Auftrittscoach, Buchautor und der Entwickler der dieser faszinierenden Methode. Hert(z)lichen Dank für das spannenden Gespräch!

Herr Dr. Bohne: Wofür steht „PEP“?

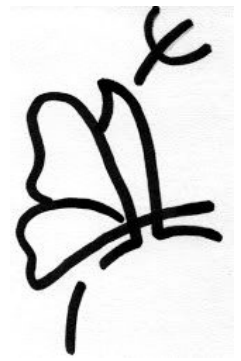
Bohne:

„PEP“ steht für Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie.

Ich glaube, das müssen Sie unseren Hörern noch ein bisschen erklären...

Bohne:

Genau. Das hat eine historische Bedeutung. Das ist eine Zusammenführung verschiedener Ansätze. Und mir war es wichtig auf die Prozesshaftigkeit dieser Arbeit hin zu weisen und auf die Verbindung zwischen emotionalem Erleben und Körperlichkeit. Also man „ver-stört“ emotionale Erregungsmuster über die Stimulation der Körperoberfläche, durch Klopfen auf bestimmten Körperpunkten.



Und für wen ist PEP geeignet?

Bohne:

PEP ist im Grunde als Selbsthilfemaßnahme für alle Menschen geeignet, die irgendwie in Stresssituationen kommen und ihren Stress, ihre Erregung, ihre Ängste reduzieren wollen. Sei das Flugangst, sei das Prüfungsangst, sei das überhaupt ein stressiger Alltag, wo man mit Nachdenken nicht mehr richtig weiter kommt. Für diese Menschen ist es geeignet.

Und was kann ich konkret mit PEP erreichen? Das ich komplett angstfrei bin und fröhlich durch das Leben laufe?

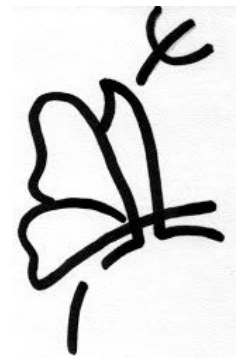
Bohne:

Die Angst entsteht auf zwei Ebenen. Einmal auf der Ebene des Gefühlshirns, auf der Ebene des „Limbischen Systems“. Da ist das so ein Automatismus, so ein „Angstautomatismus“. Viele Menschen haben vor etwas Angst, wo sie selbst eigentlich wissen, ich muss keine Angst haben, also in der Großhirnrinde ist das Wissen vorhanden und trotzdem haben sie Angst. Da kann man direkt über diese körperlichen Stimulationen rangehen. Und dann gibt es natürlich Ängste, die früher mal wichtig waren oder, die sinnvoll oder nachvollziehbar waren und die sich noch im Großhirn verhaftet haben. Also, wenn man wirklich tatsächlich noch denkt, es sei etwas gefährlich, da gibt es andere Interventionen, die man nutzen kann. Diese Körperstimulation, das Klopfen von Punkten reicht nicht immer aus, bei weitem nicht. Manchmal ist Erkenntnis auch ganz wichtig.

Wie lässt sich die Wirkung von PEP erklären?

Bohne:

Es gibt verschiedene Wirkhypothesen. Die mir am nächsten liegende ist eine Mischung aus neurobiologischen und psychotherapeutischen Erklärungsmodellen. Also, zum Beispiel ist es so: Das ist ja eine Technik, die wir nutzen, bei starken emotionalen Erregungszuständen, also Ängsten und anderem Stress.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Bohne:

Und wenn jetzt eine Angst aktiviert ist, im Limbischen System, also im Gefühlshirn, dann ist es so, dass wir währenddessen die Angst aktiviert ist, wir bestimmte Körperpunkte klopfen, bestimmte Augenbewegungsmuster machen, ein paar Töne summen, rückwärts zählen, wieder Töne summen, das heißt: wir aktivieren ganz schnell verschiedene Hirnareale, was dazu führt, dass die Verarbeitung im Limbischen System, im Gefühlshirn, die Gefühlsverarbeitung verändert wird. Man sagt, dass eine Gedächtnisspur dann am stör anfälligsten ist, in dem Moment, wo ich sie wieder erinnere und genau das mache ich bei diesem Ansatz.

Herr Dr. Bohne: Ich könnte mir vorstellen, wenn da die Leute Körperpunkte klopfen und die Augen bewegen und Summen und Zählen und Summen, können die damit umgehen oder finden die das nicht ein bisschen merkwürdig?

Bohne:

Ja. Natürlich zieht das schräg und verrückt aus. Welche Methode aus dem Bereich der Psychologie oder Psychotherapie sieht nicht verrückt aus? Da liegt Einer auf der Couch und Einer sitzt dahinter und macht immer nur: „M-mh!“. Das ist auch schräg. Oder man macht Augenbewegungen von rechts nach links, auch komisch. Ich sag mal: Ich als Normalbürger, weiß doch sowieso nicht, was im Bereich der psychologischen Veränderungsmethoden gibt. Die wirken alle komisch. Aber ich sag mal so: Unsere Probleme sind ja auch komisch. Da ist ein erwachsener Mensch, der traut sich nicht eine Rede zu halten oder da geht jemand nicht zum Zahnarzt oder jemand steigt nicht in ein Flugzeug.... ! Das ist ja eigentlich auch urkomisch... für einen Erwachsenen. Und deswegen könnte man auch sagen komische Symptome werden eben mit komischen Methoden behandelt.

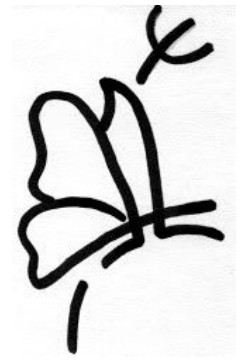
Okay... und die Leute finden das gut...

Bohne:

Ja! Naja, weil man recht schnell sieht, dass es gut funktioniert und der Stress oder die Angst runtergeht und das ist das was zählt!

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



*Gibt es für das Klopfen in der Selbsthilfe oder beim Coaching Grenzen?
Zum Beispiel irgendwelche schweren psychischen Erkrankungen oder
körperliche Erkrankungen?*

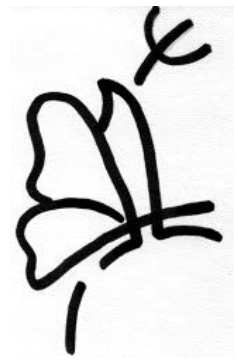
Bohne:

Naja, „körperliche Erkrankungen“... Man behandelt ja keine körperlichen Erkrankungen. Man behandelt einen Menschen, der vielleicht auch körperliche Erkrankungen hat und aufgrund der körperlichen Erkrankung: Angst hat, Sorgen hat, Hilflosigkeit empfindet, Hoffnungslosigkeit empfindet. Und auf diese emotionalen Komponenten kann man sehr wohl fokussieren und die auch verändern. Und schwere psychiatrische Erkrankungen würde man gar nicht behandeln damit. Kann aber durchaus sein, dass das Klopfen gegen Stress oder gegen Angst nicht funktioniert und dann muss man eh auf einer anderen Ebene wieder schauen.

Herr Dr. Bohne: Was kann sein, wenn das Klopfen mal nicht klappt?

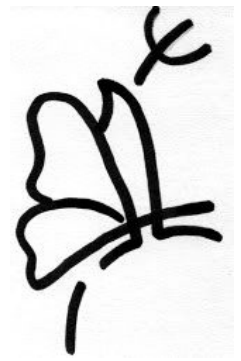
Bohne:

Also, das Klopfen, hatten wir ja vorhin schon überlegt, wirkt direkt auf die Ebene des limbischen Systems, des Gefühlshirns, und „ver-stört“ die Verarbeitung dort und das führt dann oft dazu, dass sich in recht schneller Zeit so eine „dysfunktionale Emotion“ oder eine belastende Emotion verändert. Wenn das nicht funktioniert, dann hat man meistens eine Blockade im Vorderhirn, im „präfrontalen Cortex“ heißt das. Also da, wo wir uns die Gedanken machen, da wo unsere Werte organisiert sind, da wo unsere Beziehungsmuster organisiert sind. Und man kann sagen, wenn das normale Klopfen nicht funktioniert – und das erleben Menschen auch oft, dass sie sagen: „*Ich hab´ das mal probiert, das ging ja gar nicht...*“, dann muss man dringend auf die Ebene der „Big Five Lösungsblockaden“ gucken, so habe ich diese Strategien oder diese Muster genannt. Das heißt: Oft sind Selbstvorwürfe vorhanden. Also, wenn sich ein Mensch einen massiven Selbstvorwurf macht, dann wird es ihm garantiert nicht besser gehen, weil er gerade einen Krieg gegen sich selbst führt.



Bohne:

Dann gibt es eine andere Blockade, das sind Fremdvorwürfe. Wenn ich einem anderen Menschen einen Vorwurf mache, der kann inhaltlich total berechtigt sein, aber ich komme dadurch wieder in eine Opferrolle, weil ich den anderen in seiner Täterrolle oder in seiner aktiven Rolle sozusagen stabilisiere und komme selbst in so eine Situation der Ausweglosigkeit. Dann gibt es Erwartungshaltungen an andere, wenn ich also eine Erwartung definiere an einen anderen Menschen, die ich gar nicht erfüllen kann, dann muss der andere ja handeln. Wenn der aber nicht handelt, weil er nicht will oder kann, gehe ich leer aus. Und das ist die Verletzung eines Grundbedürfnisses, nämlich das Grundbedürfnis „gesehen und geachtet“ zu werden und führt, selbst wenn ich inhaltlich eine absolut berechtigte Erwartung an den anderen habe, führt sie doch zu einem Gefühl von Hilflosigkeit und nicht gesehen werden. Und das führt auch dazu, dass sich Stress oder Ängste oder andere Symptome nicht verändern können. Der vierte Punkt ist eine „Altersregression“, das heißt ich „schrumpfe“ innerlich, ich fühle mich kleiner und hilfloser als ich bin. Das ist extrem wichtig, gerade beim Bereich Auftritt, ich habe beobachtet, dass die aller meisten Menschen, die Prüfungsangst oder Auftrittsangst haben, sich in dem Moment nicht so alt fühlen, wie sie sind sondern weit jünger. Manchmal wie ein Kind, wie ein Kleinkind, manchmal wie ein Jugendlicher oder wie ein paar Jahre jünger. Das Gehirn weiß in dem Moment tatsächlich nicht mehr, wie alt ich in echt bin, sondern denkt: „*Ich bin klein!*“. Von daher ist es dann völlig klar, dass ich gestresst bin. Also wenn ich gerade drei bin oder mich wie fünf oder acht fühle und aber Mitte dreizig bin und eine Rede halten soll, dann ist es doch klar, dass ein drei oder achtjähriges Kind Stress hätte eine Rede zu halten. Und der letzte Punkt, der ist am kompliziertesten, das sind „dysfunktionale Loyalitäten“, also innere Verbindungen/ Verbundenheiten mit anderen mir wichtigen Menschen, aus denen heraus ich es mir vielleicht nicht erlaube, es mir gut gehen zu lassen, erfolgreich zu sein oder mein Symptom aufzulösen.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

So...und wenn man dann ein „Full House Syndrome“ hat...was bedeutet das?

Bohne:

Ja genau: Wenn man „alle Fünf“ hat, dann hat man ein „Full House Syndrome“. Das heißt einfach, dass Klopfen überhaupt nicht mehr oder EMDR* oder andere „bifokale multisensorische Stimulationstechniken“ nennt man die oder „Interventionstechniken“, die funktionieren dann alle nicht mehr, weil wir auf die Ebene des „präfrontalen Cortexes“, des Großhirns gehen müssen, und da geht es um Verständnis, um Beziehungsmuster, da geht es um Beziehungsmodelle und vor allem um das Thema „Selbstbeziehung“. Also die Verbesserung der Selbstbeziehung ist aus meiner Sicht der Königsweg zum, man könnte sagen, zum gelingenden Leben und vor allem auch zur Stressreduktion.

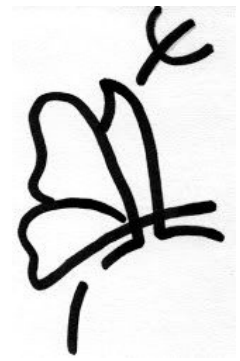
Herr Dr. Bohne: Wer kann in Ihre Praxis kommen? Wen coachen Sie? Wen bilden Sie aus? Was bieten Sie in Ihrer Praxis?

Bohne:

Also dadurch, dass diese... diese Entwicklung PEP, das hat ja Wurzeln, also habe ich ja schon gesagt, das hat zum Einen psychodynamische Wurzeln, systemische, hypnotherapeutische - das sagt jetzt vielleicht nicht viel - und Wurzeln aus dieser Ecke der „bifokalen multisensorischen Techniken“. Das heißt, mein Job in Deutschland war es diese Klopftechniken zu „entmystifizieren“ und so beschreibbar zu machen und verstehbar zu machen, dass sie mit neurobiologischen und psychotherapieforscherischen, ich sag mal, Erklärungen nachvollziehbar sind und deswegen ist der Bereich der Ausbildung enorm gewachsen in den letzten Jahren. Einer der Hauptschwerpunkte im Moment ist, dass ich Ärzte, Psychotherapeuten, Coaches, Heilpraktiker in PEP ausbilde. Das ist ein ganz großer Bereich geworden.

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



Sozusagen, was für mich.

Bohne:

Genau. Das ist was für Profis. Da kommen keine „End-“, ich sag mal, keine Betroffenen oder „Endverbraucher“ in die Kurse. Das sind nur Leute, die irgendwie auch mit Patienten oder Klienten arbeiten.

Und was ist mit den Radiomoderatoren, Fernsehmoderatoren usw. Musikern?

Bohne:

Genau, da mache ich noch für ARD und ZDF – mach ich das noch - seit über zehn Jahren jetzt. Das ist ein Inhouse-Training für die Leute, die bei ARD und ZDF arbeiten. Einen Workshop, der heißt: „Tatort Nervensystem“. Da können dann alle, die im Fernsehen oder im Radio für die Öffentlich Rechtlichen arbeiten, können einen Workshop bei uns machen, den mache ich mit meiner Frau zusammen.

Kann es den auch bei Radio Leinehertz geben?

Bohne:

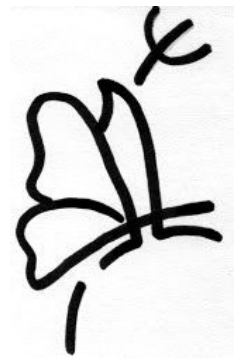
Den Workshop? Da kann man sich auch von Leinehertz anmelden. Also, der ist jetzt mittlerweile offen, tatsächlich, bei der ARD/ZDF-Medien-Akademie, da kommen auch – früher waren das nur Moderatoren und Sprecher und sowas – und jetzt kann man auch von außen sich da einkaufen. Also, das geht auch... über die Akademie.

Das leite ich mal gleich hier im Haus weiter.

Bohne:

Und ansonsten habe ich mich, was die Praxis angeht, voll und ganz auf das Coaching von Musikern mit Auftrittsstress fokussiert, weil das ein Riesenthema ist und weil das nicht viele Leute gibt, die sich damit gut auskennen in Deutschland. Also, dass das meine Spezialisierung geworden ist. Das war sie schon seit fünfzehn Jahren jetzt, aber jetzt mache ich in letzter Zeit fast nur noch das, mit Einzelkunden.

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Buchtipp:

„Bitte klopfen – Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe“
Michael Bohne (Carl-Auer Verlag)

Gast:

Dr. med. Michael Bohne
Tiedgestr. 5
30175 Hannover

Fortbildungsinstitut für PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie)

Fon: 0049 / 511 / 811 20 702
FAX: 0049 / 511 / 85 64 518

Auftritts-Coaching und Probespiel-Training

Fon: 0049 / 511 / 28 33 189
FAX: 0049 / 511 / 85 64 518

E-Mail: [post\[at\]dr-michael-bohne.de](mailto:post[at]dr-michael-bohne.de)
Internet: www.dr-michael-bohne.de

Moderatorin:

Sonja Kohn
Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 - 61 57 52
www.naturheilpraxis-kohn.de/
<http://sonjakohn.blogspot.de/>
<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Anhang:

* EMDR = Eye Movement Desensitization and Reprocessing, ein von Shapiro und Hofmann entwickeltes Verfahren zur Behandlung traumatischer Erinnerungen

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.