

Studien zu Energy Psychology®

Albert Einstein entwickelte vor über 70 Jahren seine Gleichung $E=mc^2$.

Ganz einfach ausgedrückt bedeutet dies, dass einschließlich unseres Körpers, alles aus Energie besteht. Kein Wissenschaftler auf dieser Welt zweifelt an dieser Formel. Nun wird auch in neuen Psychotherapien dieser Grundsatz übernommen und Tausende von Fallbeispielen, Studien und systematische Beobachtungen belegen die schnelle, minimal invasive und nachhaltige Wirksamkeit dieser Methoden der Energiefeld-Therapien bei traumatischen Sensationen, Ängsten, Wut und anderen emotionalen Störungen. Hohe Erfolgsquoten selbst in schwierigen Fällen zeugen von Ihren Möglichkeiten - Sie helfen vielfach da, wo nichts anderes wirkt. Die Idee der Methoden die sich im Feld der Energiepsychologie bewegen ist, dass der Klient / Patient „energetisch“ blockiert ist und nicht „mental“ oder „emotional“. Somit wird der Auslöser von Problemen als Störung des Energiebildes verstanden, aus welcher der Mensch besteht und deren unterschiedliche Erscheinungsform seine Gedanken, Gefühle und daraus resultierende Handlungsweisen u.a. sind.

Die ersten empirischen Studien zum Themenbereich Energie Psychologie konnten sich auf eine bereits breite Forschungsbasis für Akupunktur beziehen (siehe beispielsweise amerikanisches Akupunkturjournal, Akupunktur in der Medizin; Internationales Journal klinischer Akupunktur).

Vor diesem Hintergrund werden nun auch die Techniken der Energiepsychologie zunehmend wissenschaftlich evaluiert. Diese Forschungen befinden sich derzeit noch in einem frühen Stadium, können aber bereits heute aufzeigen, dass diese Art der Behandlung oder Begleitung bei einer Vielzahl von sozialen Anpassungsproblemen sowie psychischen Problemen wirksam sind.

Gemeint sind hier Methoden der Energiepsychologie, die die Eigenstimulation von Akupunkturpunkten – sprich das Klopfen statt Nadel – kombiniert mit Methoden der Bewusstseins- und Visualisierungstechniken einsetzen.

Spirit of Energy® basiert auf den Gedanken der Energie-Theorie der Chinesischen Akupunkturlehre und im Bereich der neuen Energiepsychologie auf den Erkenntnissen der Thought Field Therapie, der Methoden von Dr. Fred Gallo (Energy Diagnostic and Treatment Methods) sowie der Emotional Freedom Techniques –EFT nach Gerry Graig.

Unsere Aufgabe verstehen wir in der Vertiefung der Möglichkeiten kognitiver selbstreflexiver Auseinandersetzung des Anwenders, um so die „mentale und emotionale“ Ebene bestmöglich zu aktivieren und gleichzeitig mit neuen Aspekten zu beleben. So können aus unserer Erfahrung mit der Arbeit noch ungeahnte Potenziale hervorgehoben und nachhaltig integriert werden. Wie sieht das Feld der Spirit of Energy® Methode aus wissenschaftlicher Sicht aus?

Historie der Forschungslandschaft der Energiepsychologie

Erster Schritt: Eine Sammlung von Fallstudien

Auf der Basis informeller Experten-Interviews mit einigen der mehr als 700 Mitglieder umfassenden Vereinigung für Übergreifende Energiepsychologie rekrutierte Dr. Fred Gallo (2002) in seinem Buch: „Energiepsychologie und Psychotherapie“ und auf Webseiten wie z.B. www.emofree.com, dass in den klinischen Unterlagen der Mitglieder mehr als 5.000 „erstaunlich effektive“ Fälle aufgezeigt werden konnte.

Es wurden hier schnellere und positivere Ergebnisse als der Therapeut bei der Anwendung von Standardbehandlungsmethoden erwartet hätte festgehalten. Weitere Studien zu diesen ersten Schritten konnten mit der Thought Field Therapie (TFT oder Gedankenfeld-Therapie, die alle weiteren Methoden ebenfalls nutzen) aufgezeigt werden:

1. Studien von Callahan (1987) und Leonoff (1995) enthalten jeweils 68 Teilnehmer mit verschiedenen Phobien und anderen Angstbeschwerden. Es konnten insgesamt von 136 Testpersonen 132 erfolgreich mit der Thought Field Therapy behandelt werden. Eine Erfolgsquote von 97%, die in dieser Höhe im Bereich Psychotherapie zuvor unbekannt war. Noch bedeutungsvoller erscheint die Tatsache, dass die Gesamtbehandlungs-Zeiten außerordentlich kurz waren, was auf diesem Gebiet ebenfalls ungewöhnlich ist. Callahan's durchschnittliche Behandlungszeit war 4.34 und Leonoff's 6.04 Minuten. Innerhalb dieses Zeitraumes gelang Callahan eine subjektive Stressminderung von 6.25 und Leonoff erreichte 6.61, das ergibt für beide Studien zusammen einen Mittelwert von 6.43.
2. Der überwältigende Erfolg dieser Methode wurde auch von Wade (1990) und Carbonell (1997) bestätigt. Die Wade-Studie war eine Doktorarbeit, die mehrfache Überprüfungen der Ergebnisse einschloss und die Auswirkungen von energetischer Arbeit auf das Selbstbild von 26 Patienten, die wegen Phobien behandelt wurden beobachtete. Einen Monat vor der Behandlung wurde das Selbstbild der Personen nach einem bestimmten Schema abgefragt, und dies wurde 2 Monate nach Ende der Behandlung wiederholt. Die Phobien konnten wesentlich reduziert werden, und gleichzeitig wurde zwei Monate nach der Behandlung eine bemerkenswerte Verbesserung des Selbstbildes, der Selbstakzeptanz, des Selbstwertgefühls und der Authentizität festgestellt. Eine Kontrollgruppe von 25 Personen auf der Warteliste zeigte keinerlei Verbesserung.

Carbonell erstellte seine Studie mit Doppelblind-Methoden (die Endkontrolle wurde von einem Therapeuten gemacht, der die vorhergegangene Behandlungsart nicht kannte) und Placebo-Vergleich. Leider ist sie bisher noch nicht in der Fachpresse veröffentlicht worden.

Weitere bemerkenswerte Resultate brachte eine weitere Doktorarbeit von Darby (2001). Hier wurde eine Gruppe von 20 Patienten untersucht, die nicht

ihre erforderliche medizinische Versorgung bekommen konnten, weil sie extreme Angst vor Nadeln hatten.

Sie zeigten nach einer Stunde Behandlung mit EFT bemerkenswerte Fortschritte, die auch nach einem Monat noch anhielten.

3. Diepold und Goldstein (2000) überprüften ihre Ergebnisse bei der Trauma-Behandlung mit EEG-Messungen. Messungen nach 18 Monaten bestätigten eine konstante Erfolgsbilanz.

Zweiter Schritt: Systematische Beobachtung

Eine wissenschaftlich fundierte Fachveröffentlichung bedarf einer festgelegten Zahl von Variablen, die immer wieder Berücksichtigung finden müssen und das zugrunde legen von „objektiven“ Maßstäben. Daher können eine ganze Reihe der frühen Studien über Energiepsychologie diesen Kriterien noch nicht gerecht werden. Überwiegend verlassen sie sich auf die Selbstschilderungen der Patienten über die Verbesserungen. Doch die Vielzahl dieser systematischen Beobachtungen kann sehr hilfreich für die Beurteilung der praktischen Relevanz einer neuen Therapie sein. Was wurde beobachtet und festgehalten:

Davon ausgehend, dass die Methoden der Energiepsychologie sich besonders wirksam bei der Bewältigung traumatischer Erfahrungen zeigten, wurden zu den immer weiter durchgeführten Fallstudien und der formellen wissenschaftlichen Forschung systematische Beobachtungsstudien mit unterschiedlichem Fokus eingesetzt.

1. Die Studie von Johnson, Shala, Sejdijaj, Odell und Dabichevci hatte als Zielgruppe 105 Trauma-Patienten der ethnischen Gewalttaten im Kosovo. Nach energiepsychologischer Behandlung durch ein internationales, in diesen Methoden zuvor geschultes Hilfsteam im Jahr 2000 zeigten diese Patienten über einen Zeitraum von einigen Monaten „kompletter Heilung“ (auf der Basis von Eigenreports) der posttraumatischen emotionalen Auswirkungen von 247 der 249 zuvor festgestellten Erinnerungen an Folter, Vergewaltigung und der Gegenwart bei der Massakrierung ihrer Familienangehörigen. Eine Erfolgsquote von 98% sollte für sich sprechen, zumal es auch nach 5 Monaten keine Rückfälle gab.

Der Cheffoffizier des Medizinischen Korps im Kosovo (vergleichbar mit dem amerikanischen „Surgeon General“), Dr. Skkelzen Sylja, dazu in einem anerkennenden Brief:

Viele gutausgebildete Hilfsorganisationen haben die Auswirkungen post-traumatischen Stresses hier im Kosovo behandelt. Manche Menschen erfuhren teilweise Besserung, doch das Kosovo hatte keine wirkliche Chance oder echte Hoffnung bis ... wir unsere schwierigsten Patienten zum [internationalen Behandlungsteam] schickten. Der Erfolg von TFT war 100% für jeden Patienten und sie lächeln noch bis zum heutigen Tag [und wirklich, in

formellen Nachfassgesprächen rd. 5 Monate nach der Behandlung hatte niemand einen Rückfall].

2. Bei 714 Patienten von Sakai, Paperny, Mathews et al. (2001), die von sieben Therapeuten mit der TFT Methode behandelt wurden, konnte beobachtet werden, dass in 31 von 31 psychiatrischen Diagnosekategorien inkl. Anspannung, schwere Depressionen, Alkohol-sucht und PTSD der Erfolg die Erwartungen bei weitem übertraf.
3. Der Psychologe Steve Wells und seine Kollegen in Australien und den USA untersuchten die Wirkung der Klopftechnik EFT (Emotional Freedom Techniques – ähnliche Methodenansätze in EDxTM™ Einführung oder Spirit of Energy® Einführung und Kartenset) in der Behandlung von Ängsten gegenüber Kleintieren und Insekten. 19 Probanden, die EFT erlernt hatten wurden verglichen mit 18 Probanden, denen zur Angstbewältigung eine spezielle tiefe Atemtechnik beigebracht wurde. Auf der Grundlage standardisierter Phobie-Skalen und anderer Messmethoden war die Verbesserung bei den Patienten, die mit energiepsychologischen Methoden behandelt wurden, erheblich höher. Es wurden signifikante größere Befreiung der Angstsymptomatik, sowohl in Bezug auf die Fähigkeit sich nach der Behandlung den Tieren zu nähern als auch im Hinblick auf die Selbstbewertung des Stresslevels verzeichnet. Eine Nachuntersuchung nach 6 und 9 Monaten bestätigte den Langzeiteffekt der Energie-Psychologie Methode, da die beschriebenen positiven Effekte weiterhin anhielten. Bei der Vergleichsgruppe trat ebenfalls eine Verbesserung der Symptome auf, jedoch signifikant niedriger.
4. Am Queens College in New York wurde eine weitere Studie in Folge durchgeführt, um zu testen, ob die Ergebnisse von Wells sich reproduzieren lassen. Sie erbrachte bemerkenswert ähnliche Ergebnisse (Baker & Siegel, 2005).
5. Zum Thema Klaustrophobie gibt es eine Pilotstudie von Lambrou, Pratt & Chevalier (2001). Es wurde der elektrische Hautwiderstand an den therapierten Akupunkturpunkten gemessen und die Studie zeigte deutliche Veränderungen. Feinsteinstudie, Stand der Forschung in Sachen Energiepsychologie. David Feinstein, ph.D und Joaquin Andrade, MD. 11 Kliniken; 36 Therapeuten; 14 Jahre; rund 29000 Patienten <http://www.eft-mindheart.de/downloads/feinsteinstudieeft1.pdf>
6. Die erste langfristig, da über einen 14-Jahreszeitraum, sowie großangelegte (umfasste rund 31.400 Patienten) klinische Erprobung von Energiepsychologie stellt die Studie über Energiepsychologische Behandlungsmethoden die von Dr. Andrade überwacht wurde, dar. Nachdem er in den USA diese Fachrichtung kennen gelernt hatte, entschloss er sich energiepsychologische Methoden in 11 angeschlossenen Kliniken in Argentinien und Uruguay zu untersuchen. Dr. Andrade studierte die traditionelle Akupunktur in China, wendete diese Technik über 30 Jahre in eigener Praxis an. Die Patienten wurden mit den energetischen Methoden behandelt und die Daten beobachtet (auch nachdem die Frage, ob die energiepsychologischen Behandlungsmaßnahmen effektiv wirkten, zur Zufriedenheit der Verantwortlichen geklärt war, wurden die Nachfasstelefonate weiterhin durchgeführt, da sie einen klinischen Nutzen zu bringen schienen, der manchmal zu weiteren Behandlungen führte).

Sowohl der Eindruck als auch die zusammengetragenen Fakten derjenigen, die die Interviews durchführten war, dass die Behandlungen im Rahmen der Energiepsychologie für eine ganze Anzahl von Fällen wirksamer waren als die bisher gebräuchlichen Behandlungsmethoden. Die gleichzeitig ausgeführten Unterstudien in den Kliniken ermöglichten, präziseste Schlüsse zu ziehen. Während bei der allgemeinen Studie keine Kontrollgruppen verwendet wurden, sind zahlreiche Unterstudien mit Vergleichsgruppen durchgeführt worden.

Die größte dieser Unterstudien umfasste 5000 Patienten mit Angststörungen und erstreckte sich über fünfeinhalb Jahre. Die eine Hälfte der Testpersonen wurde mit Verhaltenstherapie (ggf. Medikamentenunterstützung) und die Vergleichsgruppe mit der Energiepsychologischen Behandlungsmethode behandelt. Im Ergebnis zeigte es sich, dass die Energietherapie effektiver war als die Verhaltenstherapie und dies bei geringerer Behandlungsdauer. Vergleich: 5000 Patienten mit Angststörungen bei Therapieende

Dritter Schritt: Empirische Forschung

Im Bereich der formalen, wissenschaftlichen Standards entsprechenden Forschung wurden bis heute nur wenige Studien zum Thema Energiepsychologie in professionellen Fachzeitschriften veröffentlicht. Angrenzende Fachgebiete weisen hingegen bereits eindrucksvolle Forschungsliteratur auf, so z.B. im Bereich Akupunktur oder Therapeutic Touch (Hover-Kamer, 2001). Es gilt noch wissenschaftlich dieses Neuland zu erschließen und viele relevante Fragen zum Thema Energiepsychologie zu erforschen.

Wir beschrieben bereits drei Dissertationen (Wade 1990; Carbonell 1997; Darby 2001), die sich mit der Wirksamkeit energiepsychologischer Methoden auseinandergesetzt haben und nachhaltige, positive Ergebnisse aufzeigten. Eine weitere sei hier noch erwähnt:

Die Studie von Schoninger (2001) war die erste Arbeit, die sich objektiver Messverfahren, wie z.B. einem standardisierten Spannungsmessverfahren, bediente. Untersucht wurde eine Gruppe von 48 Einzelpersonen, die Probleme mit dem Sprechen in der Öffentlichkeit hatten und nach nur einer Behandlungsstunde mit EFT deutliche Verbesserungen aufzeigten. Die Probanden berichteten von einer Reduzierung ihrer Schüchternheit, einer geringeren Verwirrung und einer verbesserten Haltung sowie den für sie außergewöhnlichen Wunsch, eine weitere Rede zu halten. Die Behandlungserfolge waren nach 4 Monaten noch vorhanden

Wenn Sie Interesse haben an derzeit aktuell laufenden Studien und Updates zu bestehenden Berichten, so finden Sie hierzu neues auf www.eftupdate.com/researchoneft.html

Vierter Schritt: Teilaspekte prüfen

Vor dem Hintergrund der derzeit vorhandenen Studien und tausenden von Fallberichten die die nachhaltige, ultraschnelle Wirkungsweise der energetisch orientierten Methoden belegen stellt sich die Frage, ob es einen Unterschied macht, welche Punkte genutzt werden. Ist bereits einfach heilsam, den Körper zu beklopfen oder ist wirklich etwas Besonderes an den Punkten, die bereits im alten China entdeckt wurden?

Hierzu forschte Carbonell 1997, indem er eine Gruppe von 49 Personen, die wegen Höhenangst energetisch behandelt wurden, eine deutliche Verbesserung bei denjenigen nachweisen konnte, die die traditionellen Punkte beklopfen als diejenigen, die nur „Placebo-Punkte“ beklopfen.

Allen, Schnyder & Hitt, 1998 benutzte in seiner Studie ein zufällig ausgewählten, kontrollierten, doppelblinden Ansatz bei der Behandlung von 38 Frauen, bei denen schwere klinische Depression diagnostiziert wurden. Während 12 Behandlungseinheiten innerhalb von 8 Wochen verglichen die Forscher die Verwendung von speziell für die Behandlung von Depressionen ausgesuchter Akupunkturpunkte mit einer Vergleichsgruppe, die mit der Verwendung von Akupunkturpunkten für andere Erkrankungen behandelt wurden. Eine weitere Kontrollgruppe auf der Warteliste erhielt keinerlei Behandlung. Im Ergebnis zeigte sich das die präzise Anwendung der richtigen Punkte ein wichtiger Bestandteil der erfolgreichen Behandlung war (Nach der Akupunkturbehandlung zeigten 50% der Patienten, die mit dem Depressionsprotokoll behandelt wurden, keine Anzeichen von Depression, nur 27% in der anderen Gruppe zeigten eine Erleichterung) Nachdem die erste Versuchsanordnung abgeschlossen war, wurden die Frauen in den beiden Kontrollgruppen ebenfalls über einen 8-Wochenzeitraum mit dem Depressionsprotokoll behandelt. 70% von ihnen verspürten ein deutliches Nachlassen der depressiven Symptome, wobei 64% komplette Beschwerdefreiheit gem. DSM IV zeigten.

Anmerkung: Spirit of Energy® arbeitet mit dem Auffinden von präzisen Punkten und dem Abgleichen mittels kognitiver, emotionaler Selbstreflexion, sodass die nachhaltige effektive Wirkung auch außerhalb des klinischen Kontext ermöglicht werden kann.

Kober et al., 2002 bestätigten das Ergebnis mit ihrer Studie (wurde im medizinischen Journal „Anästhesie & Analogen“ veröffentlicht). Hier wurden nach einem schweren Unfall durch das Notfallteam Behandlungsmethoden angewandt, die die Stimulation von Akupunkturpunkten beinhaltete und verglichen mit Behandlungsmethoden, die einfach nur die Haut stimulierten, ohne dass es sich um Akupunkturpunkte handelte. Die Behandlungen der traditionellen Punkte waren deutlich effektiver, was sich durch reduzierten Schmerz, Anspannung und erhöhtem Puls zeigte.

In China werden intensive wissenschaftliche Untersuchungen der Akupunktur betrieben. Aktuelle Forschungen in China beschreiben, dass die Stimulation vieler der traditionellen Akupunkturpunkte - die einen geringeren elektrischen Widerstand und eine höhere Anzahl von Rezeptoren haben, die empfindlich auf mechanische Stimulation reagieren - stärkere elektrochemische Signale produzieren. Viele Akupunkturpunkte sollen auch spezifische Wirkungen haben, z.B. den Serotoninlevel im Blut zu erhöhen oder den Energiefluss in einem speziellen Organ zu stärken oder zu schwächen. Gleichzeitig stimulieren sie den emotionalen, mentalen Zustand des Anwenders, frei nach der Idee, dass die Energie bestimmt wie ich denke und fühle. Ein Joaquin Andrade in Akupunktur ausgebildeter Arzt und führender Forscher auf diesem Gebiet (siehe Studie weiter oben) berichtet, dass die traditionellen Heilungsmethoden von Ärzten der Biochemie und der Physiologie und verwandter Sachgebiete wissenschaftlich in den größeren Krankenhäusern unter die Lupe genommen wurden. Er geht davon aus, dass spezifische, messbare Funktionen für ca. 15% der Akupunkturpunkte belegt werden konnten (die Stimulation dieses Punktes setzt diesen Stoff frei, beeinflusst die Gehirnstruktur etc.). Er selbst begleitete eine gut aufgebaute Studie mit 12 Patienten an einem der größten Krankenhäuser in Beijing, die mit schweren Panikerscheinungen diagnostiziert wurden.

Erfolge wie dieser ermutigen zu weiteren Experimenten mit der Methode und weiterem Forschungseinsatz, auch wenn sie nicht alleine ausschlaggebend sein mögen.

Spirit of Energy® versucht in seinem Konzept den Weg für die eigene Selbstreflexion zu ermöglichen, den Anwender autarker werden zu lassen und doch die moderne Energiepsychologie zu nutzen und das bereits vor therapeutischen Settings – im beruflichen und privaten Wachstumsbereich. Coaching, Beratung und Begleitung profitieren somit gleichermaßen von diesem, auf der Energieebene angesiedelten, nachhaltigen Werkzeug für tiefgehende Veränderungen.

Wir werden nicht ablassen von der Forschung, und das Ende all unseres Forschens wird sein, das wir dort ankommen, wo wir begonnen haben, und wir diesen Ort zum ersten Mal erkennen.

T.S. Eliot