

Brigitte van Hattem

# MET<sup>2</sup>®

## Die Meridian-Energie-Trauma-Technik

**Ein Unfall, ein Überfall, ein Übergriff: In keinem Alter und in keiner Lebenssituation sind wir davor gefeit, ein Trauma zu erleben. Von den Anschlägen am 11. September 2001 auf das World-Trade-Center in New York City waren selbst Menschen traumatisiert, die nicht vor Ort, ja nicht einmal in den USA waren. Denn es sind vor allem die starken Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmacht, des Entsetzens oder der Todesangst, die ein Trauma auszeichnen. Die Betroffenen können der Situation weder durch Flucht ausweichen noch durch Kampf entgegentreten.**

Erfahrungen zeigen, dass Menschen, die nach einem erlebten Trauma keine Unterstützung finden, unter Umständen zeitlebens an chronischen Belastungsstörungen, Depressionen, Neurosen oder Zwängen leiden. Doch bei der Traumabehandlung stoßen herkömmliche psychotherapeutische Verfahren oft an ihre Grenzen. „Teilweise kann man jahrelang an solchen Themen arbeiten, ohne den Patienten wirklich spürbar Hilfe geben zu können“, weiß Diplom-Psychologe Rainer Franke. Häufig bleibt als letzter Ausweg nur die Ruhigstellung mit Medikamenten.

Mit seiner Frau Regina, Heilpraktikerin, entwickelte er in den letzten drei Jahren die Traumatechnik MET<sup>2</sup>, mit der es möglich ist, traumatisierte Klienten innerhalb weniger Stunden von den negativen Folgen der Traumatisierung dauerhaft zu befreien – eine weitere Nachsorge war bisher in keinem Fall notwendig. Schon seit acht Jahren arbeiten Rainer und Regina Franke in ihrer Praxis erfolgreich mit der von ihnen entwickelten Klopftherapie Meridian-Energie-Techniken nach Franke® (MET). Sie hat ihre Wurzeln in der Gestalttherapie und der energetischen Psychologie. MET geht davon aus, dass sämtliche negative Gefühle wie Angst, Trauer, Schuldgefühle, Wut, Ärger, Scham etc. durch eine Unterbrechung im Energiesystem des Körpers (Meridiansystem) hervorgerufen werden. Durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte werden diese energetischen Blockaden und damit die negativen Gefühle aufgelöst. Dieses Wissen war schon im asiatischen Raum vor 5.000 bis 6.000 Jahren bekannt stellt die Grundlage vieler Heilverfahren (Akupunktur, Akupressur, Qi Gong etc.) dar.

Mittlerweile haben Rainer und Regina Franke verschiedene Bücher, eine DVD und ein Kartenset zu MET veröffentlicht (siehe Literatur im Anhang). Da sich die Methode auch gut zur Eigenanwendung eignet, hält das Ehepaar seit sieben Jahren deutschlandweit sowie in der Schweiz, in Österreich und auf Mallorca unterschiedliche MET-Seminare. In Grund- und Aufbaukursen geht es um das Erlernen der Technik zum eigenen Gebrauch. Es finden

aber auch spezifische Seminare zu bestimmten Problematiken statt (z. B. Trauma-, Nicht-raucher-, Geld- und Frauenseminare).

„Die Behandlung der Patienten durch die Klopftherapie MET zeigte beeindruckende Erfolge. Emotionale Belastungen ließen sich schnell und dauerhaft auflösen“, so Franke. „Jedoch merkten wir im Laufe der Zeit, dass die starke emotionale Belastung traumatisierter Patienten eine besondere Vorgehensweise erforderte. Wir konnten dabei erkennen, dass das Beklopfen ausgewählter Akupunkturpunkte (siehe Abb. 1) genügt, um die heftig aufkommenden Gefühle zu lösen. Uns war jedoch daran gelegen, die emotionale Belastung des Patienten so gering wie möglich zu halten.“

Ein Problem war, dass traumatisierte Patienten oft noch nicht einmal an ihr traumatisches Ereignis denken konnten oder wollten, ohne in Panik zu geraten oder zu hyperventilieren. Ein anderes Problem stellt die Tendenz der Betroffenen dar, in ihr traumatisches Erlebnis quasi „hineinzuspringen“, um dann von starken Emotionen überwältigt zu werden. Um dies zu verhindern, bedient sich Franke bestimmter Techniken aus dem NLP, der neurolinguistischen Programmierung, und bauten sie in ihre Klopftherapie ein. Das Ergebnis ist die Meridian-Energie-Trauma-Technik (MET<sup>2</sup>). „Mit dieser Technik gelingt es uns, die Patienten langsam an ihr Trauma heranzuführen und dabei die emotionalen Belastungen Schicht für Schicht aufzulösen“ erklärt Rainer Franke.

### Die Traumatechnik MET<sup>2</sup> in der Praxis

Zunächst einmal setzen sich der Therapeut und der Patient schräg versetzt nebeneinander. Die Grundtechnik besteht jetzt darin, dass der Patient während der gesamten Traumabehandlung permanent bestimmte Akupunkturpunkte beklopft, um auftretende negative Emotionen unterschiedlicher Stärke sofort aufzulösen.

Jetzt wird der Patient gebeten, seine emotionale Betroffenheit auf einer Skala von Null bis

Zehn einzuschätzen, wenn er gebeten würde, sich sein traumatisches Ereignis vorzustellen. Der Skalenwert Null bedeutet keine Belastung, der Skalenwert zehn bedeutet maximale Belastung.

**Der Patient wird aber gleichzeitig dazu angehalten, sich dieses Ereignis noch nicht konkret vorzustellen.**

„Schon alleine die Vorstellung, dass sie an ihr Trauma denken würden, ist für viele so unangenehm, dass sie diese Belastung einem Skalenwert von Zehn zuordnen würden“, erzählt Rainer Franke aus seiner Erfahrung. Diese Belastung wird durch die **Stimulation besagter Akupunkturpunkte aufgelöst**.<sup>1</sup>

Zur Unterstützung kann der Therapeut noch die Meridianpunkte im Gesicht des Patienten beklopfen, während dieser mit dem Satz „Meine Belastung, wenn ich an XY denken würde ...“ auf Null bringt. Wenn der Skalenwert auf Null geklopft ist und der Patient keinerlei emotionale Belastung mehr empfindet, wenn er an das Ereignis denken würde, erfolgt der nächste Schritt.

„Jetzt soll der Patient ein Bild seines traumatischen Ereignisses auf eine etwa 1.000 Meter entfernte imaginäre Leinwand in Briefmarkengröße und in Schwarz-Weiß projizieren. Meist löst sogar dieses weit entfernte Bild eine **Belastung aus**.<sup>2</sup> Egal, ob es sich dabei um Trauer, Ängste, Ohnmachtsgefühle oder Wut handelt, wird dieses aufkommende Gefühl sofort beklopft. Dies geschieht auch hier durch das Beklopfen der Klopfpunkte, bis das Gefühl verschwindet. Dann kann er das belastende Bild näher heran holen. Sobald sich eine weitere emotionale Reaktion einstellt, wird wieder geklopft, wie oben beschrieben.

„Wichtig ist, darauf zu achten, dass der Patient immer durch die Nase ein- und ausatmet.

<sup>1</sup> Da der Klient bisher nur in der theoretischen Vorstellung des Traumas bleibt und darauf geachtet wird, dass er das auch so macht, ist es auch bei einer „10“ möglich, dass der Klient selbst klopfet. In Einzelfällen klopfet der Therapeut stellvertretend.

<sup>2</sup> Eine neutrale Beobachterposition einzunehmen, wird am Anfang der Behandlung eingeübt. Diese in der Traumatherapie übliche Phase ist jedoch bei MET<sup>2</sup> zeitlich zu vernachlässigen, da das Beklopfen der Meridianpunkte eine derart positive Wirkung hat, dass sich der Klient seinem Trauma leicht nähern kann.

Er muss auch während der Behandlung die Augen offen lassen, damit er im Kontakt mit dem Therapeuten bleibt!“ Rainer Franke spricht aus Erfahrung.

Als weitere Technik zur Auflösung energetischer Blockaden wird die so genannte Handrückenserie durchgeführt. Dabei wird ein bestimmter Akupunkturpunkt auf dem Handrücken (Dreifacher Erwärmer) laufend geklopft, während die Augen des Patienten eine vorgegebene Abfolge von Blickrichtungen durchführt und nach Anleitung abwechselnd eine Melodie summt und zählt (Wechsel rechte und linke Gehirnhälfte). Dadurch kommt es nochmals zu einer deutlichen Reduzierung des belastenden Gefühls.

Schritt für Schritt wird auf diese Weise der Patient in die Lage gebracht, sich sein belastendes Bild aus der Nähe anzusehen, wenn auch noch in Schwarz-Weiß. Sobald das problemlos möglich ist, wird das Bild wieder auf Briefmarkengröße geschrumpft und auf eine 1.000 Meter entfernte Leinwand projiziert – jetzt aber in Farbe. Nun wird wieder in einzelnen, teilweise auch kleinen Schritten, die Leinwand immer weiter hergeholt. Bei jeder auftretenden Belastung wird erneut geklopft, bis es dem Patienten zum Schluss möglich ist, das Bild ganz in Ruhe aus der Nähe zu betrachten.

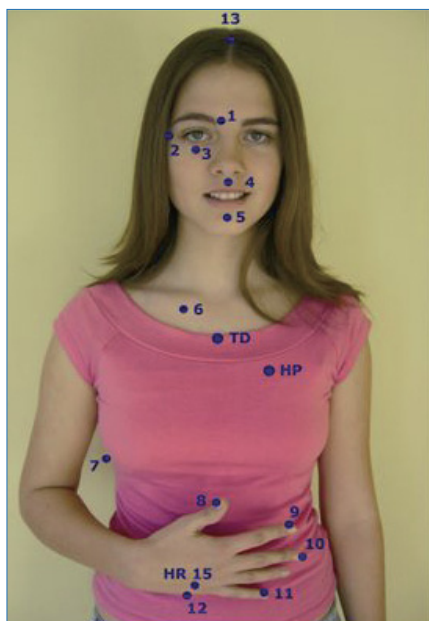


Abb. 1: Übersicht der Meridianpunkte. 1 – Blasenmeridian, 2 – Gallenblase (auch „Autofahrerpunkt“ genannt, weil sich wütende Autofahrer gerne diese Stelle tippen ...), 3 – Magenmeridian, 4 – Yang-Meridian, 5 – Jin-Meridian, 6 – Nierenmeridian (wichtig in der Traumabearbeitung), 7 – Milz / Pankreas (Bauchspeicheldrüse), 8 – Lungenmeridian (im Nagelfalz), 9 – Dickdarmmeridian (hier sitzen oft Schuldgefühle), 10 – Sexus-Meridian (Stinkefinger!), 11 – Herzmeridian, 12 – Dünndarm-Meridian, 13 – Zugang zur Leber über das Chakra (höchster Punkt des Körpers), 14 – nicht im Bild: Kniepunkte, 15 – Wundermeridian (geht in alle Chakren), HR – Handrückenserie (zum Manifestieren der Ergebnisse), HP – Heilender Punkt, TD – Thymusdrüse

An dieser Stelle lässt Rainer Franke seine Patienten dieses Bild berühren. Meist bestehen hier noch erste Hemmungen, die sofort geklopft werden. Doch wenn es den Patienten möglich ist, ihre Hand an das imaginäre Bild zu halten, schließt er meistens sichtlich Frieden mit sich und der damaligen Situation. Das ist immer ein Hinweis, dass die emotionalen Folgen eines Traumas zu einem großen Teil aufgelöst sind.

Der zweite Teil der Traumabehandlung besteht darin, dass der Patient jetzt detailliert sein traumatisches Erlebnis erzählen soll. Der Patient wird angewiesen, sein Erlebnis Satz für Satz zu schildern. Nach jedem Satz fragt der Therapeut nach eventuell belastenden Gefühlen, die dann sofort auf Null geklopft werden. Meistens kommt es hier noch einmal zu starken Emotionen wie Trauer, Ärger, Schuldgefühle, Scham, Fassungslosigkeit etc..

Am Ende einer gelungenen Traumabehandlung ist der Patient in der Lage, den Hergang des Ereignisses ruhig und gelassen zu erzählen. Das Besondere an MET<sup>2</sup> ist, dass die Patienten die Geschehnisse im Zusammenhang mit dem Trauma immer besser erinnern, ohne allerdings in irgendeiner Weise negative Emotionen zu verspüren.

Nachdem alle negativen Gefühle in Bezug auf das Trauma schrittweise und ohne große Belastung für den Klienten aufgelöst wurden, geht er unter Anleitung des Therapeuten durch einen Vergebungsprozess, der ebenfalls durch das Klopfen begleitet wird. Dieser Schritt fällt den Klienten erfahrungsgemäß sehr leicht. Erst dann ist das Trauma endgültig aufgelöst und der Patient befindet sich im Zustand von Ruhe und Frieden. „Wir können das traumatische Ereignis nicht ungeschehen machen, aber wir können die emotionale Belastung des Patienten in kurzer Zeit vollkommen auflösen“, ergänzt Rainer Franke, der mit MET<sup>2</sup> schon beeindruckende therapeutische Erfolge vorweisen kann.

## Kasuistik

### Beispiel 1: Trauma nach einem Wohnungsbrand

Es geschah am Heiligabend 2006. Corinne Hornung (49) aus Bellmund (Schweiz) hatte es sich in ihrem Wohnzimmer gemütlich gemacht. Die vier Kerzen am Adventskranz brannten. „Ich ging nur ein paar Augenblicke aus dem Wohnzimmer“, erinnert sich die kaufmännische Angestellte, „doch genau in dieser Zeit fing der Adventskranz Feuer. Als ich wiederkam, schlug die Flammen schon ziemlich hoch!“

Beherrscht griff Corinne zu und trug den brennenden Kranz mitsamt dem Tischtuch in die Küche. „Ich merkte gar nicht, dass ich mir dabei die Finger verbrannte.“ Sie hielt den Kranz über die Spüle und ließ Wasser darüber laufen – ein schwerer Fehler! „Es gab eine riesige Ex-

plosion, und die ganze Küche war sofort in dicke Rauchschwaden gehüllt!“ Corinne rief um Hilfe. Ein aufmerksamer Nachbar rief die Feuerwehr und den Krankenwagen, bevor er ihr beim Löschen half. Jetzt ging alles sehr schnell. „Ich stand unter Schock und funktionierte. Als die Sanitäter meinten, ich müsse ins Krankenhaus, verstand ich gar nicht, warum!“

Erst im Spital spürte Corinne den Schmerz der verbrannten Hände. Um Mitternacht kam sie nach Hause. „Meine ganze Küche war bis oben hin schwarz und voller Ruß. Erst da habe ich realisiert, was in dieser Nacht geschehen war und in welcher Gefahr ich mich befunden hatte.“

Dieser Brand an Heiligabend war für Corinne ein traumatisches Erlebnis. Die sonst so fröhliche, selbstbewusste Frau wurde zum reinsten Nervenbündel. „Am schlimmsten waren die Nächte!“, erzählt sie. „Mindestens vier Mal wurde ich wach und glaubte, Rauch zu riechen. Dann ging ich durch meine Wohnung und suchte das Feuer. Es hat niemals mehr irgendwo gebrannt, aber ich stand völlig unter dem Zwang, alle paar Stunden meine Wohnung zu kontrollieren!“

Nacht für Nacht ging das so. „Da ich nicht mehr durchgeschlafen habe, war ich tagsüber ständig müde. Ich schaffte es mit Müh’ und Not, zur Arbeit zu gehen, aber ansonsten war ich ein Wrack! Und zu allem Übel musste nicht nur meine Küche renoviert werden!“ Tatsächlich hatte die Explosion Ruß in alle Zimmer von Corinnes Wohnung gedrückt und einen bleibenden Rauchgeruch hinterlassen. Sämtliche Wände mussten neu gestrichen, die Küche und das Wohnzimmer sogar neu tapeziert werden. Eine zusätzliche Belastung für die nervlich bereits angegriffene Frau.

Ein halbes Jahr lang hielt Corinne durch. Doch nach einer weiteren Horror-Nacht entschloss sie sich, nach Mallorca zu fliegen. Sie kannte Rainer Franke von MET-Wochenendseminaren und hatte Vertrauen zu ihm. In einer MET<sup>2</sup>-Behandlung arbeitete er mit Corinne ausschließlich an dem Brand an Heiligabend.

„Schon nach einer Viertelstunde konnte ich mir das Bild von Heiligabend aus der Nähe anschauen – eine Weile später sogar in Farbe!“ Als die Bilder nichts Beängstigendes mehr für Corinne hatten, erzählte sie den Ablauf an Heiligabend nach. Nach jedem Satz prüfte der Therapeut, welche Gefühle die Erzählung bei ihr ausgelöst hatte und beklopfte sie so lange, bis alle aufgelöst waren. „Insgesamt hat diese Behandlung etwas mehr als eine Stunde gedauert“, fasst Corinne zusammen, „Aber seither schlafe ich wieder jede Nacht durch!“

### Beispiel 2: Tod des Lebensgefährten

Eine 60-jährige Probandin hatte vor einigen Monaten ihren langjährigen Lebensgefährten verloren. Als besonders belastend empfand sie



Abb. 2: Rainer Franke bei einer MET<sup>2</sup>-Behandlung

dabei die Umstände: „Mein Freund hatte Krebs und wurde von den Ärzten falsch beraten. Immer wieder mischten sich seine Töchter in die alternative Behandlung, die er stattdessen in Anspruch nehmen wollte. Als es ihm immer schlechter ging, brachten sie ihn gegen seinen Willen in eine Klinik und verhinderten, dass ich ihn sehen konnte!“

Die Probandin durfte die letzten Wochen vor dem Tod ihres Lebensgefährten nur mit ihm telefonieren. Als sie ihn schließlich besuchen konnte, war sie erschrocken über seinen Zustand. „Ich wusste, dass er Krebs hatte. Aber jetzt sah ich nur noch eine lebende Leiche!“ Drei Tage später starb ihr Freund tatsächlich, doch seine Töchter befanden es noch nicht einmal für nötig, ihr Bescheid zu geben. „Ich erfuhr durch einen gemeinsamen Bekannten, dass mein Freund tot war und wann die Beerdigung stattfinden sollte!“ Auf der Beerdigung selbst sprach der Pfarrer zwar von den letzten Lebensjahren des Verstorbenen, unterschlug dabei jedoch die Frau, die ihm zur Seite stand. „Er tat so, als hätte mein Freund sein neues Haus alleine gebaut und als hätte er es alleine bewohnt!“

Das Trauma, das es in der MET<sup>2</sup>-Behandlung aufzulösen galt, war daher besonders vielschichtig. Neben der unsäglichen Trauer über den Verlust kam die Wut auf sich selbst, wie so sie zugelassen hatte, dass die Töchter ihren Freund einfach so mitnahmen. Dazu kam die Wut auf den Geliebten, weil er es zugelassen hatte. Wütend war sie auch auf die Töchter, die ihr den Mann entzogen und zum Sterben in eine fremde Umgebung gebracht hatten. Viel Wut und Hass spürte sie im Lauf der Behandlung auch gegen den Pfarrer, der zwar von ihr gewusst hatte, aber sie auf Wunsch der Töchter in der Grabrede nicht erwähnt hatte.

Weitere Emotionen, die bei der Behandlung hochkamen, waren Selbstvorwürfe, Verzweiflung und Schuldgefühle. Als sie auf Null geklopft waren, kamen wieder Trauer und das Gefühl

des großen Verlustes hoch. Dann war da plötzlich wieder Wut. Dieses Mal war sie gegen die Ärzte gerichtet, die ihren Lebensgefährten wegen einer verschleppten Lungenentzündung behandelten, anstatt gleich nach Krebsmetastasen zu suchen. An dieser Stelle kam tiefe Verzweiflung hoch, die wieder auf Null geklopft wurden. Jetzt empfand die Probandin die Demütigung besonders stark, als sie bei der Sterbebegleitung ihres Freundes absichtlich ausgeschlossen und bei der Grabrede noch nicht einmal erwähnt wurde. Und dann war es wieder „eine Scheißwut“ auf die Töchter und die ganze Situation, die hochkam. Dieses Mal dauerte es lange, bis sie auf Null geklopft werden konnten. Es blieb eine tiefe Resignation, die ebenfalls lange geklopft werden musste, bevor sie sich auflöste.

Als die Probandin nach einer Handrückenserie ihre Geschichte noch einmal erzählte, war sie von der Kette der Ereignisse regelrecht geschockt. Erst nachdem dieses lähmende Gefühl aufgelöst war, kamen wieder Wut und Ärger hoch. Zum Schluss blieb ihr ein tiefer Schmerz: „Ich habe mich noch nicht einmal von ihm verabschieden können!“

Im Laufe dieser MET<sup>2</sup>-Behandlung konnte sie das nachholen. Als sie über die Nierenpunkte von allen belastenden Gefühle freige-klopft war, konnte sie auch allen Beteiligten an ihrem Trauma vergeben: dem Geliebten, seinen Töchtern, dem Pfarrer und nicht zuletzt sich selbst. Mit dem Satz: „Obwohl E. gestorben ist, liebe und akzeptiere ich mich selbst und vergebe mit jetzt wirklich alles, was ich dazu beigetragen habe und vergebe auch allen anderen, insbesondere seinen Töchtern, den Ärzten, dem Pfarrer, was sie dazu beigetragen haben!“ rieb sie den heilenden Punkt über ihrer linken Brust.

Nach dieser gut eineinhalbstündigen Behandlung war die Probandin sichtlich gelöst und erleichtert. Ihre Gesichtszüge waren viel weicher als zuvor und ihre Ausstrahlung selbstsicherer und mutiger. „Dass ich die traumatischen Umstände seines Todes überwunden habe, heißt nicht, dass ich E. vergesse“, sagt sie, „sondern nur, dass ich seinen Tod jetzt akzeptieren und damit weiterleben kann.“

## Fazit

Was hier beschrieben wurde, klingt nahezu un-glaublich, gerade wenn man berücksichtigt, dass eine weitere Nachbetreuung der Klienten nicht nötig ist. Nach eigenen Erfahrungen mit über 100 Traumapatienten und den Erkenntnissen anderer Klopfverfahren auf diesem Gebiet können Rainer und Regina Franke konstatieren, dass eine Behandlung einfach traumatisierter Klienten lediglich eine bis maximal drei Stunden in Anspruch nimmt und diese nach der ersten Behandlung schon psychisch stabilisiert sind. Nachbefragungen von Klienten ergaben, dass sie auch nach Jahren noch beschwerdefrei sind. Es wäre wünschenswert, wenn diese Technik auf wissenschaftlicher Ebene erforscht würde, um festzustellen, warum



## Brigitte van Hattem

arbeitet als freie Medizinjournalistin in Karlsruhe und ist Autorin zahlreicher medizinischer Artikel und Fernsehbeiträge sowie des Buches „Nährstoffe – Bausteine für ein gesundes Leben“.

### Kontakt:

brigitte@vanhattem.de, www.vanhattem.de

sie so wirkungsvoll ist, und um die Dauerhaftigkeit der Behandlungen zu dokumentieren.



## Literaturhinweise

Rainer Franke, Ingrid Schlieske: Klopfen Sie sich frei. rororo TB

Rainer und Regina Franke: Meridian-Energie-Techniken für ein Leben voller Kraft und Zuversicht. Integral-Verlag

Rainer und Regina Franke: Sorgenfrei in Minuten. Integral-Verlag

MET-Selbsthilfe-DVD: Klopfen Sie sich frei. Bio-Ritter Ratgeber

Rainer und Regina Franke: Ab sofort Nichtraucher, Klopfen Sie sich rauchfrei mit Meridian-Energie-Techniken. Integral Verlag

Rainer Franke: Sorgenfrei in Minuten (Kartenset) – Klopftherapie mit MET-Bewusstseinskarten. Integral Verlag