

Brigitte van Hattem

# Mit M.E.T. gegen Angsterkrankungen

## Die Meridian-Energie-Techniken und ihre Geschichte

Das Wissen um Energiebahnen in unseren Körpern ist uralte. Die ersten Überlieferungen stammen aus China und sind über 5.000 Jahre alt. Aus diesem Wissen um die Meridianverläufe und die Möglichkeit, bestimmte Meridianpunkte zu stimulieren, um den Fluss der Lebensenergie (Chi) zu fördern, resultiert eine Reihe von Verfahren, mit denen bestimmte Energiezonen des Körpers stimuliert werden können.

Der Einfluss der Meridiantekniken auf den Körper ist seit Jahrhunderten dokumentiert, dennoch sind die Meridianpunkte erst in den letzten Jahren als Stimulus für psychische Befindlichkeiten in den Fokus der Fachwelt gerückt. In den USA haben empirische Studien die Wirksamkeit dieser Verfahren bestätigt. Dadurch hat sich in den letzten Jahren besonders die energetische Psychologie etabliert.

Wichtige Erfahrungen mit der energetischen Psychologie dokumentierte der Psychotherapeut Roger Callahan 1987. Seine Erkenntnisse wurden durch viele weitere Veröffentlichungen anderer Wissenschaftler bestätigt, nicht zuletzt von Fred Gallo, der 1999 seine Erfahrungen aus seiner psychologischen Praxis in den USA veröffentlichte. Im Laufe der Jahre wurden die unterschiedlichen Methoden der verschiedenen Therapeuten zu einem vereinfachten Verfahren zusammengefasst.

Der deutsche Dipl.-Psychologe und Gestaltpsychotherapeut Rainer Franke stieß 2001 auf die Energie-Feld-Therapie von Dr. Rudolf Kaufmann, die ihm ein Schlüsselerelebnis verschaffte und ihn in wenigen Minuten von seinen eigenen jahrelangen Ängsten befreite. Das veränderte seine therapeutische Arbeit grundlegend.

Im Laufe der nächsten zwei Jahre studierte er die gesamte Literatur der Energetischen Psychologie und begann, auch mit anderen Techniken aus diesem Bereich zu arbeiten. Dabei entwickelte er die Verfahren weiter und nannte sie Meridian-Energie-Techniken nach Franke® (MET).

**Kleine Ursache, große Wirkung:  
Blockaden werden mit  
M.E.T. gelöst.**

Das interessanteste an diesen Meridian-Energie-Techniken ist sicherlich, wie wenig die Meridianpunkte stimuliert werden müssen, um riesige Veränderungen in Gang zu setzen. Durch das sanfte Beklopfen bestimmter Meridianpunkte werden die vorhandenen Energieblockaden und die durch

diese Blockaden ausgelösten Störungen, wie z. B. Angst, aufgelöst. Die Energie kann wieder frei fließen.

Sämtliche Energie-Techniken gehen davon aus, dass die Ursache für jedes emotionale oder körperliche Leiden durch eine energetische Blockade in den 14 Meridianen entstanden ist. Die MET beseitigen diese Blockaden und greifen damit an die Ursache einer Störung.

**Die gesamte MET-Behandlung umfasst fünf Schritte:**

- 1. Die Atemgleichgewichtsübung:** Diese dient zum Ausgleich der rechten und linken Gehirnhälfte.
- 2. Das Thymusklopfen:** Dabei wird die Thymusdrüse im Dreiviertel-Takt beklopft. Gleichzeitig wird eine Formel ca. fünfmal wiederholt, die ermutigen und motivieren soll.
- 3. Der Heilende Punkt:** Er liegt etwas oberhalb des Herzens auf der Brust und wird laufend im Kreis gerieben, während ein Vorbereitungssatz gesprochen wird.
- 4. Die 14 Meridianpunkte:** Jetzt kommt es zur eigentlichen Behandlung: Die 14 Hauptpunkte werden in einer bestimmten Reihenfolge jeweils sieben- bis zehnmal leicht beklopft, während der Behandlungssatz fortlaufend wiederholt wird.
- 5. Die Handrückenreihe:** Der Handrücken-Punkt wird laufend beklopft, während die Augen eine vorgegebene Abfolge von Blickrichtungen durchführen und nach Anleitung abwechselnd gesummt und gezählt wird. Dadurch kommt es nochmals zu einer deutlichen Reduzierung des belastenden Gefühls.

### Fallbeispiele

#### *Angst vor Spinnen und Krankenhäusern*

Die 27-jährige Psychologiestudentin Julia hat seit ihrer Kindheit eine unerklärliche

Angst vor Spinnen. Ihr ist es unmöglich, im gleichen Raum mit einer Spinne zu sein. Wenn ihr zufällig eine über den Weg huscht, erschrickt sie zu Tode und kann sich kaum beruhigen.

Julia ist ihr eigenes Verhalten peinlich, da sie sonst nicht so emotional reagiert. Nur bei Spinnen „rastet sie aus“. Auf weiteres Befragen gibt sie zu, auch eine unerklärliche Angst vor Krankenhäusern zu haben. Deshalb gehe sie niemanden in einem Krankenhaus besuchen, auch nicht, wenn in der Verwandtschaft ein Kind geboren wurde, was ja ein erfreulicher Anlass für einen Krankenbesuch wäre. Julia selbst musste einmal wegen eines kleinen Haushaltsunfalls in einem Krankenhaus notversorgt werden. Als sie in der Ambulanz saß, waren ihre Angstsymptome heftiger als die Schmerzen ihrer Verletzung.

Julia trifft Rainer Franke anlässlich einer Fernsehaufzeichnung in einer Frankfurter Zoohandlung, der vorsichtig versucht, die Studentin an ein durchsichtiges Plastikgefäß heranzuführen, in dem eine Vogelspinne auf sie wartet. Doch sie weigert sich, auch nur ein paar Meter an das Gefäß heranzugehen.

Die M.E.T.-Behandlung für Julia wird mit dem Behandlungssatz „Meine Angst vor Spinnen, meine Angst vor Spinnen“ begonnen. Doch schon bald spürt sie keine Angst mehr – es ist Ekel, der sie davon abhält, sich der Spinne zu nähern. Der Behandlungssatz wird nun in „Mein Ekel vor der Spinne, mein Ekel vor der Spinne“ abgeändert. Doch während sie weiter beklopft wird, ändern sich auch Julias Gefühle. Plötzlich ist von Ohnmachtsgefühlen die Rede, von ihrer Angst, die Kontrolle zu verlieren. Die Meridiane für diese Ängste werden beklopft. Plötzlich atmet Julia stark aus und fühlt sich von einem Moment auf den anderen sichtlich besser. Nun wird die Handrückenreihe angesetzt, um den Erfolg zu festigen. Julia kann näher an das Behältnis mit der Spinne gehen.

Die ganze Behandlung dauert fast 20 Minuten. Mehrere Gefühle und verschiedene Ängste kommen bei der jungen Frau hoch. Doch zum Schluss kann sie das Behältnis mit der Spinne in die Hand nehmen und das Tier fasziniert betrachten.

14 Tage später berichtet Julia auf Nachfrage, sie habe zwischenzeitlich ein erstaun-



### Brigitte van Hattem

ist vielen als Redakteurin und Moderatorin der medizinischen Fernsehsendung „Bodycheck“ bekannt. Die freie Medizinerin hat sich immer bevorzugt mit alternativen Heiltherapien beschäftigt. Sie lebt und arbeitet in Karlsruhe. [www.van-hattem.de](http://www.van-hattem.de)

#### Kontakt:

Wasgaustraße 17B, D-76227 Karlsruhe

Blockade bei der Patientin, und sie erinnerte ihre Geschichte:

Während ihrer Zeit in Amerika wohnte sie bei einer Familie, die viele Katzen hatte. Zu einem der Kätzchen entwickelte sie bereits nach kurzer Zeit ein enges Verhältnis. Die Katze schlief in ihrem Bett und war ihr Trost, wenn sie sich nach Hause sehnte. Eines Tages kam Ninia von der Schule zurück und erfuhr, dass diese Katze von einer

lich „normales“ Verhältnis zu Spinnen. Das Netz einer Kreuzspinne, das immer mal wieder vor ihr Wohnzimmerfenster gespannt ist, entfernt sie mit den Händen. Als sie im Keller eine Spinne in ihrem Waschzuber entdeckt, nimmt sie diesen und trägt ihn nach draußen, wo sie die Spinne ins Gras kippt. All das war ihr vorher nicht möglich gewesen. Zudem fällt ihr auf, dass sie seit der Behandlung an Krankenhäusern und Krankenwagen vorbeifahren kann, ohne Beklemmungen und Angstzustände zu bekommen.

Als Psychologiestudentin kann sich Julia diese Erfolge nicht so recht erklären und will daher ihre Diplomarbeit über M.E.T. schreiben und sich gleichzeitig näher mit der Methode auseinanderzusetzen.

### Angst vor Schlangen

Ninia wurde bereits als 20-jährige von Rainer Franke behandelt. Damals ging es um ihren krankhaften Ehrgeiz, der ihr das Medizinstudium erschwerte. Die Behandlung war damals so erfolgreich verlaufen, dass sie im September 2005 zu einem M.E.T.-Seminar nach Frankfurt kam, um sich wegen ihrer Angst vor Schlangen beklopfen zu lassen.

Die mittlerweile 22-jährige junge Frau wusste sehr wohl, dass es in Deutschland nur wenige Schlangen gibt und dass sie nicht wirklich giftig sind. Doch sie hatte zwischen ihrem 15. und 17. Lebensjahr in einem Teil Amerikas gelebt, wo es vor Schlangen nur so wimmelte. Seither konnte sie noch nicht einmal mehr Bilder von Schlangen ansehen, und auch schlangenähnliche Artefakte machten ihr Angst.

Die Behandlungsserie begann mit dem Satz: „Meine Angst vor Schlangen, meine Angst vor Schlangen“. Doch die Serie schlug nicht an. Auf ihre Gefühle befragt, gab die Patientin plötzlich Hass an. Während „Mein Hass auf Schlangen, mein Hass auf Schlangen“ beklopft wurde, änderten sich diese Gefühle wieder, und Ninia gab zu, nun sehr traurig zu sein. Unablässig beklopfte Franke die Meridianpunkte, während er sie weiter befragte. Was war die Ursache ihrer Trauer? Die junge Frau konnte sich nicht erinnern. Nun wurde die Trauer beklopft. Langsam löste sich sichtlich eine

Schlange gebissen worden und an diesem Biss gestorben war. Die Trauer über den Verlust ihres Spielgefährten und den Hass auf die Schlangen hatte die Patientin bis dahin aus ihrem Bewusstsein verdrängt – sie äußerten sich nur noch in ihrer unerklärlichen Angst vor den Tieren.

Erst mit M.E.T. konnte sie sich wieder an die Begebenheit erinnern, über die die Trauergefühle bearbeitet wurden. Das positive Ergebnis wurde dann mit der Handrückenreihe gesichert. Ninia macht sich seither über Schlangen keine Gedanken mehr.



### Quellen

Rainer und Regina Franke: Sorgenfrei in Minuten, Integral-Verlag 2005

Rainer Franke, I. Schlieske: Klopfen Sie sich frei, Bio-Ritter-Verlag 2003

# 149 mm