

# Mit M.E.T. gegen Angst und Sucht: Die Meridian-Energie-Techniken und ihre Geschichte

von Brigitte van Hattem

Das Wissen um Energiebahnen in unseren Körpern ist uralte. Die ersten Überlieferungen stammen aus China und sind über 5000 Jahre alt. Aus dem Wissen um die Meridianverläufe und die Möglichkeit, bestimmte Meridianpunkte zu stimulieren, um den Fluss der Lebensenergie (Chi) zu fördern, resultieren eine Reihe von Verfahren. Die bekanntesten sind die Akupunktur, die Akupressur und die Kinesiologie. Weniger bekannt sind „Touch for health“ und Jin-Shin-Jitsu. Bei beiden Verfahren werden Energiezonen stimuliert, indem Fingerspitzen aufgelegt werden.

Aber auch verschiedene Massagen, wie beispielsweise die Thai-Massage aber auch die Fußreflexzonenmassage, beruhen auf dem gleichen Wirkprinzip. Durch Druck auf bestimmte Energiezonen des Körpers wird die Lebensenergie zum Fließen gebracht. Oft fühlt sich der Behandelte nach einer intensiven Massage ausgesprochen angeregt, oftmals sogar euphorisiert.

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 Erfahrungen wurden durch viele weitere Veröffentlichungen anderer Wissenschaftler bestätigt, nicht zuletzt von Fred Gallo, der 1999 seine Erfahrungen in seiner psychologischen Praxis in den USA veröffentlichte. Im Laufe der Jahre wurden die unterschiedlichen Verfahren 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. Zuvor hatte er als auf Mallorca niedergelassener Psychotherapeut oft die frustrierende Erfahrung machen müssen, dass es auch mit jahrelanger harter therapeutischer Arbeit oft nicht gelang, Schuldgefühle, Ängste oder Trauer aufzulösen. Dadurch frustriert gab er seine Praxis in Palma de Mallorca auf und begann mit seiner Frau Regina, einer Heilpraktikerin, nach effektiveren Methoden zu suchen.

Die Energie-Feld-Therapie von Dr. Rudolf Kaufmann verschaffte Rainer Franke ein Schlüsselerebnis. Seine Eltern waren 1960, kurz vor dem Mauerbau, mit ihm als 7-jährigen Jungen an der Hand aus dem Osten Deutschlands in den Westen geflohen. Diese Flucht war für ihn so prägend gewesen, dass er auch als erwachsener



Mann noch Angst vor der Polizei und anderen Obrigkeiten hatte. Sein Wissen um die Ursache seiner Ängste hatte ihm über all die Jahre nicht helfen können, wohl aber die Energie-Feld-Therapie innerhalb von wenigen Minuten. 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).

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 5 Schritte:

Die Atemgleichgewichtsübung. Diese dient zum Ausgleich der rechten und linken Gehirnhälften.

#### Das Thymusklopfen.

Dabei wird die Thymusdrüse im 2-Takt beklopft. Gleichzeitig wird eine Formel ca. 5 Mal wiederholt, die ermutigen und motivieren soll

#### Der Heilende Punkt

Er liegt etwas oberhalb des Herzens auf der Brust und wird laufend im Kreis gerieben, während ein Vorbereitungssatz gesprochen wird.

#### Die 14 Meridianpunkte

Jetzt kommt es zu eigentlichen Behandlung: Die 14 Hauptpunkte werden in einer bestimmten Reihenfolge jeweils 7-10 Mal leicht beklopft, während der Behandlungssatz fortlaufend wiederholt wird.

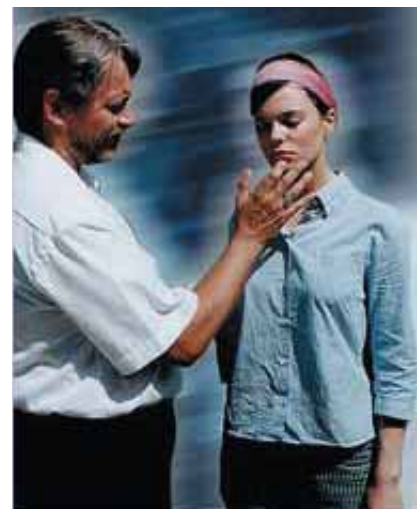
#### Die Handrückenserie

Der Handrücken-Punkt wird laufend beklopft, während die Augen eine vorgegebene Abfolge von Blickrichtungen durchführt und nach Anleitung abwechselnd gesummt und gezählt wird. Dadurch kommt es nochmals zu einer deutlichen Reduzierung des belastenden Gefühls.

### Fallbeispiel

Bei einem MET-Seminar im Juni 2005 in Frankfurt gestand die 54-jährige Monika M., Angst vor Gruppen zu haben. Das war für ihre Arbeit als Heilpraktikerin sehr hinderlich, denn sie bot auch körperorientiertes Arbeiten für Teilnehmergruppen an. Rainer Franke bat die Frau, sich aus dem Teilnehmerkreis zu lösen und sich mit ihm in die Mitte des Saales zu stellen. Monika M. folgte ihm, wobei sie sich sichtlich unwohl fühlte. Rainer Franke ließ sie zu Beginn der Behandlung den Satz: „Ich liebe und glaube, vertraue, bin dankbar und mutig“ sagen, während sie ihre Thymusdrüse beklopfte. Dann bat er sie, den heilenden Punkt oberhalb ihrer linken Brust zu massieren, während sie je drei Mal die Sätze „Obwohl ich so Angst vor Gruppen habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“ und „obwohl ich es möglicherweise nicht verdient habe, diese Angst zu verlieren, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

Danach kam die eigentliche Behandlungsserie. Während Monika M. stets „Meine Angst vor Gruppen, meine Angst vor Gruppen“ wiederholte, beklopfte ihr Rainer Franke die 14 Meridianpunkte. Nach einer gewissen Zeit, fragte er nach, wie sich die Angst jetzt anfühle und ob sich etwas geändert habe. Tatsächlich gab die Patientin nun an, Angst davor zu haben, schlecht beurteilt zu werden. Nun sollte sie immer den Satz „meine



Angst, schlecht beurteilt zu werden“ wiederholen, was sie ein paar Mal auch tat. Dann wich sie vor Rainer Franke zurück und sagte: „Ich möchte fliehen!“ Der Therapeut beklopfte Monika M. weiter, während er fragte, wovor sie denn fliehen möchte. „Vor meinem Vater, er ist hier und schaut mich an, ich schäme mich, weil ich so dumm bin.“ Nun lässt Rainer Franke sie immer diesen Satz wiederholen, während er unermüdlich die Meridianpunkte weiter beklopft. Plötzlich atmet die Patientin tief durch, schüttelt sich ein wenig und hat sofort einen heiteren, gelassenen Gesichtsausdruck. Rainer Franke fragt sie nach ihrer Angst vor dem und Monika M. gibt zu, ihren Vater noch zu spüren, aber jetzt als unterstützend zu empfinden. Rainer Franke führt bei ihr die Handrückenreihe durch und lässt Monika M. danach eine Rede vor den Gruppenteilnehmern halten.

Mit hochrotem Kopf, aber glücklich und mit sicherer Stimme begrüßt Monika M. die anderen Teilnehmer des Kursus und spricht ein paar Worte über ihre Arbeit. Noch am nächsten Tag war sie verwundert darüber, das geschafft zu haben, aber gleichzeitig ganz sicher, ihre Angst vor Gruppen endgültig verloren zu haben.

#### Literaturtip:

Rainer und Regina Franke: Sorgenfrei in Minuten, Integral-Verlag 2005  
Rainer Franke, I.Schlieske: Klopfen Sie sich frei, Bio-Ritter-Verlag 2003