

# PEP® und Supervision

## Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in der Supervision

Interview mit dem Entwickler Michael Bohne (MB)

Geführt von Carla van Kaldenkerken (CvK)

**CvK – Intro:** Ich habe dich kennengelernt als begeisterten, humorvollen, neugierigen Mann, der mit hohem Tempo und viel Energie kreativ und quer über Grenzen hinweg wirkungsvolle Kommunikations- und Therapietechniken zu einer Essenz verknüpft, die prägnant und schnell parafunktionale Muster und Verstrickungen klärt. Deine Vita liest sich wie ein Abenteuerroman und erklärt deine besondere Ausstrahlung. Zuwendung, Verbindlichkeit und Humor sind deine ganz eigenen Wirkfaktoren, die die Arbeit mit dir, selbst bei schwersten Themen leicht macht.

**MB:** Mit dem Humor, das ist eine interessante Geschichte. Ich habe immer schon mit Humor gearbeitet, nur war mir das nicht bewusst. Wenn ich früher Rückmeldungen zu der Leichtigkeit und dem Humor bekam, habe ich mich dafür entschuldigt. Ich glaubte, ich hätte die Klopftechnik verunreinigt, weil ich den Humor nicht lassen konnte. Als ich dann anfang, das PEP-Konzept zu beschreiben, ist mir klar geworden, was für ein Skotom (Gesichtsfeldausfall/Anm. der Interviewerin) ich da hatte. Ich habe lange nicht wahrgenommen, dass sich die häufigsten Rückmeldungen auf die Leichtigkeit und den Humor bezogen und dass dies nicht einfach eine zufällige Haltung ist. Heute sind die Leichtigkeit, die Zuversicht und der Humor Teil des PEP-Konzeptes. Anders als im provokativen Ansatz möchte ich nicht absichtsvoll provozieren; trotzdem irritiere und verstöre ich, wenn ich mit Humor arbeite. Doch die Einbeziehung des Humors ergibt durchaus Sinn: Vermutlich erhöht Humor unsere Neuroplastizität und unterstützt Umorganisationsprozesse.

**CvK:** Der Humor gibt den Szenen eine neue Bedeutung, eine Art Reframingtechnik, oder wie erklärst du dir diese besondere Wirkung?

**MB:** Mit Humor passieren andauernd Überraschungen, die eingefahrene Erwartungsmuster oder Gewohnheiten irritieren oder sogar unterbrechen. Ich erkläre mir die Effekte des Humors auf dem Hintergrund der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges, einem Neurobiologen und Psychiater aus den Staaten, den ich sehr schätze. Auf seine Theorie beziehen sich mittlerweile die meisten Traumatherapiekonzepte und -methoden. Ganz vereinfacht ausgedrückt, scannen wir fortlaufend unsere sozialen Situationen und unsere Umgebung nach Gefahr und sammeln vor allem über den Blickkontakt, die Stimmmodulation und die Mimik Informationen zur Einschätzung. Diese direkte Face-to-Face-Kommunikation findet ganz körperlich von Nervensystem zu Nervensystem statt, und wenn jemand mit Humor arbeitet, wenn Spielerisches und Humor im Raum sind, kann keine Gefahr mehr sein. Ich finde es sehr aufregend, welche Tiefendimension der Humor mit dieser biologisch-evolutionären Betrachtung auf einmal bekommt. Nicht nur der Augenkontakt schafft Sicherheit beim Gegenüber – ganz wesentlich brauchen wir zur Herstellung dieser Sicherheit die Stimme. An der Stimmvarianz, genauer der Prosodie, höre ich, ob jemand in Gefahr, aggressiv oder entspannt ist. Das habe ich als vokales Bonding beschrieben. Ähnlich verhält es sich mit visuellem Bonding, dem Halten über den Blickkontakt. In emotional belasteten Situationen vermittele ich über die Zuversicht, den Humor, den Blickkontakt und die Stimme nonverbal, auf einer unbewussten Ebene, dass wir auf einem guten Weg sind. In den Supervisionsthemen einiger Seminarteilnehmer beobachte ich genau das Gegenteil: Therapeuten und Coaches, die tief bedrückt, mit spiegelnder Anteilnahme, zum Teil ohne Blickkontakt keine positive Zuversicht beim Gegenüber aktivieren. Ich betrachte das mittlerweile als Kunstfehler. Wenn ich jemanden wie ein rohes Ei behandle, drücke ich im Subtext und hypnotherapeutisch sehr wirksam aus: »Du bist ein rohes Ei.«

**CvK:** Es ist interessant, dass wir über Humor und Bonding sprechen, bevor du überhaupt dein Konzept PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) erklärt hast. Das macht indirekt deutlich, wie wichtig und gleichzeitig auch wenig beachtet dieser Aspekt in der Beratung häufig noch ist.

**MB:** Obwohl Humor und Bonding wichtige Anteile von PEP sind, ist die rein technische Intervention des Klopfens an sich hoch wirksam. Zur Emotionsregulation und Reduzierung von z. B. Angst profitieren die Klienten vom Klopfen auch bei einem schlechten Kontakt zum Coach oder Therapeuten.

**CvK:** Wenn ich das richtig verstanden habe, ist PEP deine Weiterentwicklung der Klopftechniken aus der energetischen Psychologie in Verbindung mit einem prozessorientierten Vorgehen und Grundsätzen der systemischen Beratung, Hypnotherapie und neurobiologischen Erkenntnissen. Kannst du das kurz erklären?

**MB:** PEP ist zu einem Teil den bifokal-multisensorischen Interventionstechniken, wie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), EMI (Eye Movement Integration) u. a., zuzurechnen. Wie du schon sagst, ist es die konsequente prozessorientierte Weiterentwicklung der Klopftechniken aus der sog. Energetischen Psychologie, wie z. B. EFT (Emotional Freedom Techniques). PEP versteht sich als eine die Selbstwirksamkeit aktivierende Zusatztechnik. Sie ersetzt kein therapeutisches Verfahren und keine Beratungsqualifikation, sondern ist als Ergänzung gedacht, die ein Inventar bereitstellt, mit heftigen Gefühlen oder belastenden Erlebnissen umzugehen und die Bearbeitung parafunktionaler Beziehungsmuster, Glaubenssätze und Überzeugungen zu unterstützen. PEP beinhaltet verschiedene Techniken und Interventionsstrategien. Da gibt es einmal das Klopfen als multisensorische, bifokale Technik zur Emotionsregulation, zwei weitere Verfahren, um parafunktionale Beziehungsmuster und Loyalitäten zu klären und als vierte Technik das Selbstwerttraining. Insbesondere das Klopfen ist eine so einfache Technik, dass sie zur Selbsthilfe bei heftigen unangenehmen und parafunktionalen Emotionen für die Selbstanwendung geeignet ist.

**CvK:** Warum sollten nicht nur Therapeuten, sondern auch Supervisoren und Coachs in arbeitsweltlichen Beratungsformaten PEP kennen und können?

**MB:** Weil auch in diesen Beratungen gelegentlich heftige Emotionen mit an Bord sind und das komplexe Nachdenken erschweren. Große Herausforderungen, wie z. B. der Auftritt vor großem Publikum, schwierige soziale Kon-

stellationen und Konflikte, bringen Menschen in emotional brisante Verfassungen, in denen sozusagen die Großhirnrinde abschaltet. Mit Top-down-Interventionen, mit Perspektivwechsel und Einsicht bräuchte ich zehnmal länger als mit Bottom-up-Techniken.

Und auch in berufsbezogenen Beratungen wie Supervision und Coaching kommen belastende private Krisen auf den Tisch, die die Arbeitsfähigkeit massiv einschränken: »Mein Kind ist schwer krank«, »Meine Frau geht fremd« oder »Ich habe immer wieder Ängste, beruflich zu versagen«. Wenn kognitives Verstehen alleine nicht hilft, muss ich umschalten können. Wenn ich wütend bin, dann denke ich nicht mehr differenziert, und wenn ich Angst habe schon gar nicht. Wenn Menschen so emotional bewegt sind, dass ein klarer Gedanke nicht mehr möglich ist, würde ich sagen, es ist Zeit für PEP, insbesondere für das Klopfen. Mit dem Klopfen verfolge ich das Ziel, so zu beruhigen, dass das Denken wieder funktioniert und Gefühle dem Verstehen dienen und nicht agiert werden.

**CvK:** Gerade in der Konfliktbearbeitung verlieren Akteure gelegentlich ihre Handlungsfähigkeit in einem Maße, in dem sie sich mit ihren Interessen und Bedürfnissen überhaupt nicht mehr selbst vertreten können. Mit dem Klopfen hätte ich als Beraterin also eine einfache Technik zur Emotionsregulation an der Hand.

**MB:** Wenn sehr zerstrittene, hoch erregte Parteien vor mir sitzen, sind doch Wut, Ärger, Angst u. a. mit an Bord; ebenso massive Selbst- und Fremdvorwürfe, Verletzungen, Stresserleben und Traumatisierungen, die in der Beratung entstehen oder wieder aktualisiert werden. Da kommt man top down über Vernunft nicht ran, die schwierige Situation kann mit dieser Methode sogar eskalieren.

Das Klopfen ist dagegen eine einfache Sache und lässt sich gut in das ganz normale Gespräch integrieren. Wir müssen uns nicht umsetzen, und ich mache auch nichts mit dem Klienten, sondern sie klopfen selbst. Die haptisch-taktile Stimulierung durch das Selbstbeklopfen von 16 Akupunkturpunkten bei gleichzeitiger Fokussierung des belastenden Themas und der Verknüpfung mit Selbstakzeptenzaaffirmationen löst oder reduziert die heftigen, unangenehmen Emotionen. Diese multisensorische, bifokale – oder eigentlich trifokale – Intervention wirkt zudem stärkend durch die Aktivierung von Selbstwirksamkeit.

**CvK:** Den Aspekt der Selbsthilfe und Selbstfürsorge möchte ich gerne aufgreifen. Das kleine Buch »Bitte klopfen« ist eine hilfreiche Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe. Wir hören von überzeugenden Erfolgen, die ohne Anleitung durch einen Berater oder Therapeuten erreicht werden. Kann man das wirklich so gut alleine lernen?

**MB:** 130.000 verkaufte Exemplare scheinen dafür zu sprechen, dass es funktioniert. Ich höre von sehr unterschiedlichen Erfahrungen mit dem Praktizieren zuhause. Einige Leser arbeiten sich alleine durch das Buch und haben einen Benefit. Anderen ist das zu kompliziert, so dass sie es wieder zur Seite legen. Es kann zudem auch vorkommen, dass in der Selbsthilfeanwendung so viel schwieriges Material hochgespült wird, dass die Menschen damit nicht alleine weiterkommen und einen Therapeuten oder Coach aufsuchen.

**CvK:** Als Berater sind wir mit unserem Spiegelresonanzsystem ja unerschwinglich und fortlaufend mit unseren Kunden in Verbindung. Als Supervisoren und mehr noch als Mediatoren verbringen wir viel Zeit mit Menschen in schwerwiegenden krisenhaften Verfassungen und in »giftigen« Atmosphären. Das Klopfen beschreibst du für diese Kontexte als eine einfache, wirksame Selbstfürsorgetechnik.

**MB:** Eine Studie mit Traumatherapeuten kommt zu dem Ergebnis, dass ein Drittel der Therapeuten von ihrer Arbeit sekundär traumatisiert sind. In meiner eigenen Praxis habe ich bemerkt, wie gut es mir tut, wenn ich mitklopfe. Ich zeige das Klopfen und klopfe gleichzeitig für mich, wodurch ich in einem guten Zustand bleibe und eine direkte Selbstfürsorge und Psychohygiene habe. Ich würde Traumatherapie und Konfrontation mit belastenden Themen überhaupt nicht mehr ohne Selbstbeklopfung praktizieren wollen. Viele ehemalige Teilnehmer bestätigen mir, dass es ihnen in ihren Therapien viel besser geht, seitdem sie mit ihren Klienten klopfen. Außerdem schützen mich eine »wohldosierte« (nicht grenzenlose) Empathie – Tania Singer würde es Mitgefühl oder Compassion nennen – und der postnarrative Ansatz von PEP. Die Themen der Klienten und Kunden müssen mir nicht bekannt sein, damit ich mit ihnen arbeiten kann. Ich kann inhaltlich vollständig abstinenter bleiben. Wichtig ist nur, dass der Klient/Kunde im Kontakt mit seinen Themen ist. Das ist vor allem bei sehr persönlichen und schambesetzten Themen ein echter Vorteil.

**CvK:** Du arbeitest dann auch ganz ohne Inhalte?

**MB:** Genau. Ich kann verdeckt arbeiten, ohne dass die Klienten die Inhalte preisgeben. Ich muss mir die Inhalte



Dr. med. **Michael Bohne**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist einer der bedeutendsten Vertreter der Klopftechniken in Deutschland, hat diese prozessorientiert weiterentwickelt und mit psychodynamisch-hypno-systemischem Wissen zu der Interventionsarchitektur PEP® kombiniert. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher über Auftrittsoptimierung, Klopftechniken und PEP, Mitveranstalter der Tagung »Reden reicht nicht?!« und an mehreren Forschungsprojekten beteiligt.

[www.dr-michael-bohne.de](http://www.dr-michael-bohne.de)

**Carla van Kaldenkerken** siehe Seite 5

nicht immer vollständig erzählen lassen. Ich muss so viel nicht wissen, und es tut auch den Leuten oft nicht gut, wenn sie das alles nochmal und differenziert erzählen müssen. Sie reden sich wieder in den Zustand, die Krise, das Problem, und es geht ihnen durch das Erzählen schlechter. Das finde ich auch für den unternehmerischen Kontext interessant. Ich kann mit allen Tools von PEP verdeckt arbeiten. Das ist für viele Klienten leichter und gleichzeitig schützt es mich.

**CvK:** Du sagst bereits vorweg, dass das Klopfen bei 10–20% der Klienten nicht funktioniert. Das ist sicherlich entlastend für die Klienten, aber stimmt es auch?

**MB:** Ja, das ist meine Erfahrung. Wenn es nicht klappt, blockiert sich jemand mit Selbstvorwürfen, Fremdvorwürfen, Erwartungen an andere, Altersregression oder/und mit parafunktionalen Loyalitäten. Ich nenne diese fünf parafunktionalen Beziehungsmuster die *Big Five Lösungsblockaden*. Damit kann ich prüfen, ob sich jemand selbst Vorwürfe macht, ob er verstrickt ist, weil er anderen Menschen Vorwürfe macht oder ob er Erwartungen an andere hat, durch die er sich von diesen abhängig macht. Man kann im Alter auch so regredieren, dass man sich kleiner oder jünger fühlt und nur ein diesem »gefühlten« Alter entsprechendes Handlungsrepertoire aktiviert hat. Die parafunktionalen Loyalitäten binden uns an andere Menschen, an Traditionen, Werte oder Geschichte gelegentlich noch so stark, dass sie Menschen in der eigenen Entwicklung komplett ausbremsen können. Die Klärung parafunktionaler Beziehungsmuster zu sich selbst und zu anderen ist neben der Emotionsregulation über das Klopfen das zweite Element von PEP.

PEP arbeitet nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern regt emotionale und kognitive (Umstrukturierungs-)Prozesse an. Mit den *Big Five* komme ich an die Entwicklungs- oder Beziehungsblockaden. Das muss neben dem Klopfen auch ins Handwerkszeug von Coaches, vor allem die Selbst- und Fremdvorwurfsbehandlung.

**CvK:** Auf mich macht es den Eindruck, dein Forschungstrieb ist davon geleitet, dass Menschen ein zufriedenes Leben führen, ein Leben nach ihren Vorstellungen, ihrem Vermögen und ihren Möglichkeiten, und mit dem PEP-Inventar scannst du sozusagen die Blockaden. So erlebe ich den KKT (Kognitions-Kongruenz-Test) als drittes Programm von PEP. Mit den *Big Five* bearbeitest du parafunktionale Beziehungsmuster und mit dem KKT vertiefst du die teil- und unbewussten Loyalitäten.

**MB:** Man sieht immer wieder Prozesse, die wegen der parafunktionalen Loyalitäten schwierig zu bearbeiten sind. Die kriegt man nicht so aus der Hüfte diagnostiziert, weil das zu komplex oder zu unbewusst ist. Deswegen habe ich so eine Art »Screeningtest« entwickelt, der hartnäckiger und systematischer verschiedene psychodynamische und systemdynamische Aspekte checkt: den Kognitions-Kongruenz-Test (KKT). Davon bin ich sehr begeistert. Der Klient definiert ein Ziel, wie z. B. »Ich möchte richtig erfolgreich sein« oder »Es ist an der Zeit, Vorstand zu werden«. Dieses Ziel wird mithilfe von ca. 40 Testsätzen durch verschiedene psychodynamische und systemdynamische Algorithmen geführt. Das sind keine Fragen, sondern Aussagen. Anstelle von Fragen wie: »Sagen Sie mal, haben Ihre Eltern Ihnen erlaubt, richtig erfolgreich zu sein?« fordere ich auf: »Sprechen Sie bitte mal folgenden Testsatz aus: »Meine Eltern haben es mir erlaubt, richtig erfolgreich zu sein.« Und spüren Sie dann, ob es sich stimmig oder unstimmig anfühlt.« Dieser Mikrounterschied zwischen fragen und aussprechen lässt einen kolossal anderen Prozess. Die Frage regt einen Denk- und Suchprozess an, und wenn ich eine Aussage aussprechen lasse, gibt es umgehend körperliche Reaktionen auf die Aussage (die somatischen Marker). Das macht einen großen Unterschied. Man spürt umgehend, ob jemand den Testsatz fließend aussprechen kann oder stockt. Ich brauche den Testsatz nur aussprechen, dann sehe ich an der Physiologie meines Gegenübers schon die Zustimmung oder Ablehnung. Dem Klienten wird die Blockade, der Einwand, die Bindung bewusst, und am Ende dieses Tools stellt sich häufig Erleichterung darüber ein, dass unbewusste »rote Ampeln« das Erreichen so hartnäckig verhindert haben. Der KKT ist ein psychodynamisches Tool, das sowohl das Klopfen, als auch Selbstaffirmationen und Lösungsbilder integriert, bis den Testsätzen ohne Einwände zugestimmt werden kann.

**CvK:** Und um es komplett zu machen, gehört das Selbstwerttraining auch noch mit ins PEP-Repertoire.

**MB:** Das Selbstwerttraining ist eine ganz dezidierte Intervention, beginnend mit einer genauen Analyse der Selbstwerträuber. Über mehrere Zwischenschritte werden für jeden Selbstwerträuber Ressourcen mittels individuell stimmiger Selbstwertspender aktiviert. Das Verfahren bleibt auch hier im Grunde an der Oberfläche und vertieft nicht die Hintergründe, sondern transformiert die Selbstwerträuber.

**CvK:** Das Schwerpunktheft beschäftigt sich mit Embodiment in der Supervision und im Coaching. Wenn ich dir zuschauen, sitzt du mit den Klienten, bewegst gelegentlich mal die Arme, zeigst viel Mimik und ein großes Spektrum in deiner Stimmmodulation. Was an PEP ist denn nun eigentlich besonders körperlich, und warum führst du Embodiment im Titel deines Interventionsrepertoires?

**MB:** Wenn jemand eine größere emotionale Thematik hat, kann man, wie schon erwähnt, nicht nur reden. Das ist komplett obsolet aus meiner Sicht. Embodiment beginnt für mich mit der Beobachtung meiner Klienten. Ich sehe sowohl Stressreaktionen und Belastung am Körper als auch positive Zustände. Ich würde niemals die sprachlichen Aussagen von Klienten alleinwertig nehmen. Ich merke viel besser an der Haltung, dem Gesichtsausdruck, der Stimmlage, ob jemand in einem Problemzustand steckt und ob die Lösungsideen tatsächlich wirken. Wenn ich also sehe, dass jemand in einer schlechten Verfassung ist, wird geklopft. Bei positiven Affirmationen, bei einem guten Zukunftsbild beobachte ich ebenfalls, ob wirklich ein gutes, lösungsorientiertes Embodiment physiologisch erkennbar ist, denn nur dann hat es für mich Qualität. Dann ist es verkörpert und kann auch in Zukunft aktiviert werden.

Das Klopfen selbst ist mit den Selbstberührungen rein körperlich, und auch die Implementierung hilfreicher Affirmationen und Selbstakzeptanzinterventionen werden mit einem Hautstimulus begleitet. Gleichzeitig orientieren wir uns mit dem diagnostischen Blick und auch im Veränderungsprozess die ganze Zeit am Körper. Ich benutze den Begriff Embodiment auch, weil er nicht sofort mit Körperarbeit und Körpertherapie der 1970er und 1980er Jahre assoziiert wird, er nicht so esoterisch klingt und sich gut mit anderen Wissensgebieten und Forschungen verknüpft. Darüber hinaus haben wir seit einigen Jahrzehnten

eine Entwicklung von einfacheren, sehr spezifischen und wirksamen Techniken, die auf der Ebene des Körpers ansetzen. Das sind die Augenbewegungstechniken EMI (Eye Movement Integration), EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), Brainspotting, verschiedene Klopfstechniken, PEP u. a.

Ich möchte nochmal betonen, dass PEP im Grunde eine Zusatztechnik ist, bei der es nicht um Entwertung der sprechenden Beratung und Therapie und um all das, was anderen Schulen entwickelt haben, geht. Da ist Vieles großartig. Es geht darum, dass Reden manchmal nicht reicht. So haben wir unsere Tagung auch genannt. Sie heißt »Reden reicht nicht?!« und nicht »Reden nützt nix!« Am Ende der Fortbildung sagen die meisten Teilnehmer – egal ob das Psychoanalytiker, Verhaltenstherapeuten, Supervisoren, systemische Berater oder Hypnotherapeuten sind –, dass PEP genau in ihren Koffer passt. Am allermeisten freut mich daran, dass niemand seine Methodenherkunft verliert und zu dieser in Loyalität bleiben kann. Das Matching zwischen Methode und Person passt nicht immer, aber konzeptionell lässt PEP sich gut integrieren.

**CvK:** Ich bedanke mich für das Gespräch. 🙏

#### LITERATUR

- Bohne, M. (Hrsg.). (2016). *Klopfen mit PEP. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in Therapie und Coaching*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Bohne, M., Ohler, M., Schmidt, G. & Trenkle, B. (Hrsg.). (2016). *Reden reicht nicht!?* Heidelberg: Carl-Auer.
- Bohne, M. (2011). *Bitte Klopfen! Anleitung zur Selbsthilfe*. Heidelberg: Carl-Auer.