

## **Buchbesprechung von Christof T. Eschenröder (Bremen)**

**Astrid Vlamynck**

**Klopfen für die Selbstwertstärkung.**

**Wie Energetische Psychologie hilft**

Astrid Vlamyncks Buch wendet sich an zwei Zielgruppen: Psychotherapeuten, die innovative Behandlungsmethoden kennenlernen möchten, und Personen mit Selbstwertproblemen. Die Autorin erläutert zunächst, wie Selbstwertprobleme durch Überforderung und Beschämung in der Kindheit entstehen können und wie perfektionistische Ideale zu dem Eindruck führen, nicht gut genug zu sein. Ständige Selbstvorwürfe und Selbstabwertung führen zu Scham- und Schuldgefühlen, Ängsten und depressiven Verstimmungen.

Nach Vlamynck stellt die Polyvagaltheorie von Stephen W. Porges eine geeignete theoretische Grundlage dar, um die neurophysiologischen Prozesse zu verstehen, die emotionalen Störungen und psychischer Gesundheit zugrunde liegen. Wenn man sich in Sicherheit fühlt, ist der ventrale Vagus aktiv; er wird auch als intelligenter oder sozialer Vagus bezeichnet. Er ermöglicht es, in sozialen Situationen flexibel zu reagieren und je nach den Anforderungen der aktuellen Situation zwischen Aktivität und Ruhe zu wechseln. Bei Gefahr wird das sympathische Nervensystem aktiviert, das in kürzester Zeit Energie bereitstellt, um Kampf- oder Fluchtverhalten zu ermöglichen. Wenn bei Gefahr weder Kampf noch Flucht möglich erscheint, springt der dorsale oder primitive Vagus an, der zu Erstarrung und Gedankenleere (Blackout), eventuell sogar zu einer Ohnmacht führt; diese Reaktion entspricht dem Totstellreflex bei Tieren.

In vielen sozialen Situationen z.B. bei einem Konflikt mit dem Chef oder mit dem Partner verhindern Übererregung oder Erstarrung ein intelligentes lösungsorientiertes Verhalten. Und Selbstvorwürfe, wie dumm man sich wieder angestellt hat, verstärken die negative Stimmungslage.

Die Autorin regt dazu an, nach einer Bestandsaufnahme der Selbstwertprobleme auf verschiedenen Ebenen daran zu arbeiten, diese Probleme zu überwinden und eine freundliche und ermutigende Einstellung zu sich selbst zu entwickeln. Sie zeigt an vielen Beispielen, wie man schwächende und entmutigende Gedanken in

akzeptierende und stärkende Denkweisen umwandeln kann. Auf der körperlichen Ebene helfen Berührungen, um sich zu beruhigen und wieder in einen Zustand des Wohlbefindens, der Kontakt- und Leistungsfähigkeit zu kommen. Die Methoden der Energetischen Psychologie kombinieren selbstakzeptierende Gedanken mit der Stimulation von Akupunkturpunkten, die beklopft, massiert oder berührt werden. Die Wirkung dieser Methoden ist inzwischen durch viele empirische Untersuchungen belegt. Das ausführlich beschriebene 8-Schritte-Programm zum Klopfen für die Selbstwertstärkung ist das Herzstück dieses Buches.

Vlamynck geht auch auf skeptische Bedenken und Blockaden ein und zeigt, wie sie überwunden werden können. Weitere Übungen regen dazu an, angenehme Erinnerungen und Erfolgserlebnisse zu sammeln und zu notieren und diese Erlebnisse mit Methoden der Energetischen Psychologie zu verankern.

Einige Abschnitte in diesem Buch, die sich mit den neurophysiologischen Grundlagen unterschiedlicher Gefühlszustände beschäftigen, sind in erster Linie für Psychotherapeuten interessant. Die Anleitung zur Selbsthilfe bei niedrigem Selbstwertgefühl ist sehr verständlich und einfühlsam beschrieben und enthält auch für erfahrene Therapeutinnen und Therapeuten neue Anregungen. Wie Gunter Schmidt in seinem Vorwort schreibt, vermittelt dieses Buch »einen wunderbar optimistischen Geist, der Zuversicht und Mut vermittelt bei gleichzeitiger liebevoller Wertschätzung aller Ängste, Zweifel, Ambivalenzen.«

Klett-Cotta, Stuttgart 2019

ISBN 978-3-608-89252-9

160 Seiten

€ 23,- (Print); € 15,99 (E-Book)