

Oberste Priorität hat die Beziehung

Ein Gespräch mit dem Psychologen Fred Gallo

Dr. Fred Gallo hat die Energetische Psychotherapie entwickelt, ein therapeutisches Verfahren, das aus den Grundannahmen der traditionellen chinesischen Medizin abgeleitet ist mit ihrem Modell des Energiesystems der Meridiane und Akupunkturpunkte. Dabei geht man davon aus, dass es im Körper ein Energiesystem gibt, so genannte feinstoffliche Energien, das verantwortlich ist für die körperliche und seelische Gesundheit. Ist der freie Fluss dieser Energien blockiert, kommt es zu Störungen. Fred Gallo war zu einer Fortbildungswoche im Diakoniewerk Kirchröder Turm in Hannover. Mit ihm sprachen Michael Borkowski und Sabine Mascher.

s.o.:Fred, Sie sind seit vier Tage in Deutschland, zusammen mit deutschen Therapeuten. Wie geht es ihnen mit uns?

Fred Gallo: Ich liebe es hier zu sitzen. Dieses Zentrum am Rand eines Parkes mitten in einer Großstadt ist ein großartiger Ort – wunderschön. Und die Leute, denen ich hier begegne, sind großartig.

s.o.: Wir sind sehr dankbar, dass Sie unserer Einladung gefolgt sind, um uns eine Einführung in die Energetische Psychotherapie zu geben und auch über die Techniken zu informieren. Wie sind sie überhaupt auf Energetische Psychotherapie gekommen? Was hat Sie dazu gebracht, dieses Verfahren zu entwickeln?

Fred Gallo: Das geht zurück auf das Jahr 1992. Damals stolperte ich über die Arbeiten von Roger Callahan. Offen gesagt: Ich fand seine Ausführungen ziemlich abwegig. Ich habe nämlich einen Artikel gelesen, in dem er behauptete, man könne eine Sucht behandeln, in dem man bei der süchtigen Person auf bestimmte Punkte klopft. Ich hatte schon viele Leute mit Süchten behandelt und kannte das Gebiet gut. Ich war mit vielen Punkten einverstanden, die Callahan geschrieben hat. Bis er zu dem Punkt des Klopfens kam, also zu der Behauptung, man könne eine Sucht

mit Klopfen behandeln. Das kam mir sehr weit hergeholt, irgendwie seltsam und bizarr vor. Aber es hat mich auch neugierig gemacht. Deswegen habe ich es selbst ausprobiert und festgestellt: Das funktioniert! Ich kann Ihnen sagen, dass mich das ziemlich verwirrt hat. Dann habe ich weiter nachgeforscht und Callahan kontaktiert, habe Zeit mit ihm verbracht. Und ich habe mich mit entsprechender Literatur beschäftigt und andere Leute kennengelernt, die wussten, wo das Verfahren herkam. Bedeutsam war aber, dass ich das auch selbst an mir ausprobiert habe. Ich habe vieles an mir selbst getestet und immer wieder festgestellt, dass es funktioniert. Dann bot ich das Freunden und der Familie an und konnte ihnen helfen. Kleinigkeiten - Phobien, Schmerzen. Danach fing ich an, mit Klienten zu arbeiten. So viel zur Geschichte. Es war eine aufregende Erfahrung.

s.o.: Wenn man mit der Aussage konfrontiert wird, es gäbe ein energetisches Feld, ein Kraftfeld, dann klingt das für wissenschaftlich arbeitende Kollegen zunächst seltsam. Wie erklären Sie zum Beispiel Psychoanalytikern oder systemisch, familientherapeutisch arbeitenden Kollegen in einer wissenschaftlichen Sprache, warum das trotzdem zu beachten ist?

Fred Gallo: Ich kann zum Beispiel darauf hinweisen, dass es immer mehr Untersuchungen gibt, die die Wirksamkeit beweisen. Wir können uns einfach die Resultate anschauen. Es hat zum Beispiel für Trauma, Phobien funktioniert. Ich versuche das unterschiedlich zu erklären, weil ich glaube, dass jede Situation verschiedenartig erklärt werden kann, auf verschiedene Art und Weise. Zum Beispiel wollen die Leute manchmal über Neurowissenschaften etwas hören. Nun gibt es immer mehr Arbeiten, die sich mit der Wirkungsweise dieser Methode im Gehirn beschäftigen. Ich denke, es handelt sich dabei mehr um eine fundamentale als kognitive Therapie.

s.o.: Was steht im Zentrum des Menschenbildes, das hinter Energetischer Psychotherapie steht? Was ist das Entscheidende Ihres Menschenbildes?

Fred Gallo: Für mich hat der Mensch eine Art spirituellen Kern. Leider verlieren wir uns dann in irgendwelchen Mustern, die uns von diesem Kern wegbringen. Ich versuche diese Entwicklung aufzulösen oder ins Gleichgewicht zu bringen, so dass die Person dann wieder zurückkommen kann in ihren Kern, in ihr Wesen. Ich glaube also nicht daran, dass der Mensch nur ein Gehirn ist, das den Körper steuert. Ich glaube nicht daran, dass der Mensch nur ein physischer Körper ist. Wir sind mehr als das. Wenn wir nur Fleisch sind, dann würde mich das nicht berühren.

s.o.: In Ihren Vorträgen haben Sie erwähnt, dass es im Menschen etwas göttliches, einen göttlichen Kern gibt. Was meinen Sie konkret damit?

Fred Gallo: Die Fähigkeit des Menschen, sein eigenes Leben zu kreieren. Wir haben nicht nur einen beschränkten Kern, wir haben diese Fähigkeit zu kreieren. So als wären wir ein ganz kleiner Gott. Also nicht Gott, sondern ein ganz kleiner Gott. Weil wir auch nach Gottes Bild geschaffen wurden. Menschen sind als Ebenbild Gottes geschaffen. Wenn ich mit jemandem arbeite, dann sehe ich diese schöne Seele in ihm, sehe seine Fähigkeit, kreativ für das eigene Leben zu sein. Und ich gewinne eine bessere Verbindung zu den Leuten. Das hilft ihnen, besser in Einklang zu kommen mit ihrem eigenen Kern.

s.o.: Sie erwähnen immer wieder, wie wichtig die Beziehung zwischen dem Berater oder Therapeuten und dem Klienten ist. Was ist das für eine besondere Beziehung, von der Sie ausgehen?

Fred Gallo: Eine gesunde, auch wenn die Gefahr besteht, dass sie ungesund ist. Wenn wir über ein gutes therapeutisches Verhältnis sprechen, dann ist der Therapeut ein sehr achtsamer Therapeut. Man beobachtet sich selbst, seinen eigenen Verstand, die eigene Person. Und man versucht, nicht zu bewerten, nicht wertend zu sein. Es gibt einen alten Sanskritbegriff, Maitri: Bedingungslose Freundschaft mit sich selbst. Darum geht es: Mit sich selbst in Freundschaft leben. Dann kann man

auch ein solches Verhältnis zu dem Patienten haben. Gute Therapeuten schauen auf die eigene Person.

s.o.: In unserm Werk hier, in den Beratungsstellen oder der Traumatherapie arbeiten wir mit unterschiedlichsten Methoden. Und für uns ist es eine große Horizonterweiterung Energetische Psychotherapie kennenzulernen. Für unsere Arbeit steht immer das christliche Menschenbild im Hintergrund. Es ist sozusagen die Folie, auf der wir arbeiten. Was könnte der besondere Beitrag des christlichen Menschenbildes für Energetische Psychotherapie sein?

Fred Gallo: Ich selbst bin christlich. Es muss aber nicht nur christlich sein. Ich kann aus verschiedenen theologischen Richtungen sehen. Was wir natürlich anschauen, tun wollen, ist jemanden zur Gesundheit zu helfen. Als Christ könnte ich also sagen, dass in einem Menschen der Christus ist. Ein Wissenschaftler würde es vielleicht Energie nennen. Ein Theologe würde es Gott nennen. Aber irgendwie ist das alles das Gleiche. Ich glaube, Energetische Psychotherapie ist sehr kompatibel mit dem christlichen Glauben, sie steht ihm nicht entgegen.

Im Gegenteil: Dass Christus in euch Gestalt gewinne, ist ja ein neutestamentliches Wort, das bloß anders ausdrückt, was ich meine.

s.o.: Es gibt ja auch Kritik an Energetischer Psychotherapie. Wie reagieren Sie auf den Vorwurf, Energetische Psychotherapie etwas Esoterisches?

Fred Gallo: Zunächst muss man sagen, dass „esoterisch“ nicht unbedingt negativ, schlecht sein muss. Letztlich bedeutet es erst einmal, dass außer dem von uns Wahrnehmbaren noch etwas Größeres ist. Aber Energetische Psychotherapie ist empirisch: Man misst den Belastungslevel eines und dann wendet man eine Intervention an. Und auch die muss man wieder bewerten. Das ist nicht wirklich esoterisch, das ist empirisch. Aber es gibt Menschen, die haben Probleme damit. Einer meiner Zugänge ist, dass ich mir die Meridiane im Körper anschau, die Akupunkturpunkte. Auch wenn es Untersuchungen dazu gibt, sind diese

Meridianpunkte wissenschaftlich nicht wirklich akzeptiert. Wir können Nerven sehen, wir können das vegetative Nervensystem sehen. Aber diese Meridiane kann man nicht sehen. Man kann das in Frage stellen. Man könnte sich fragen, ob diese Punkte, diese Akupunkturpunkte, wirklich wichtig sind. Callahan hat zum Beispiel herausgefunden, dass etwas geschieht, wenn er auf bestimmte Punkte geklopft hat. Da ist eine Wirkung von ausgegangen.

Wenn man auf Meridianpunkte klopft, klopft man auf den Körper. Dadurch stimuliert man auch Nerven, und das wirkt sich auf das Gehirn aus. Wenn dann jemand die Existenz von Akupunkturpunkten bestreitet und sagt, dass durch das Klopfen die Nerven und durch sie das Gehirn stimuliert wird, dann habe ich kein Problem damit. Es stimmt ja letztlich.

s.o.: Bei uns haben viele Menschen damit Probleme. Sie akzeptieren nur, was man auch beweisen kann.

In unserem Werk arbeiten wir sehr stark systemisch, beispielsweise mit Familienaufstellung. Ist das, was Sie bei Energetischer Psychotherapie erleben ähnlich dem, was wir in der Familientherapieaufstellung das „wissende Feld“ nennen?

Fred Gallo: Ich denke, das hängt tatsächlich zusammen. Wenn man sich ein Gedankenfeld vornimmt, dann ist dieses Denken auch sehr kontrovers. Aber ich mag es.

s.o.: In Ihren Vorträgen haben Sie auch immer wieder auch vom Gebet gesprochen. Was für eine Bedeutung in der Therapie hat für Sie das Gebet? Wie sind Ihre Erfahrungen – die Bedeutung des Gebets in Energetische Psychotherapie.

Fred Gallo: Ich persönlich bete, und ich glaube an Gott. Aber nicht jeder meiner Klienten glaubt ebenso. Ich kann also beraten, aber ich bete nicht mit meinem Gegenüber. Gebet ist in erster Linie meine persönliche Sache. Allerdings habe ich es mit einigen Patienten habe ich mal versucht.

Ich will versuchen es auf andere Weise zu erklären: Ich habe zum Beispiel irgendein körperliches Problem und strecke meine Arme zum Himmel aus. Und fühle ich Energie, die in meine Hände strömt. Das hören viele nicht gerne. Sie rechnen nicht mit heilenden Kräften des Vaters, des Sohnes und des Geistes.

Meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass ich manches so heilen konnte. Und viele meiner Patienten konnten das auch gut anwenden. Ich betrachte das also spirituell und energetisch und denke, das ist eine Verbindung mit dem Ganzen. Eine Freundin von mir, Tapas Flemming, die hat so eine Akupressurtechnik entwickelt, ist nicht christlich. Aber während sie die Technik anwendet, also während der Behandlung, betet sie. Und der Patient auch. Es ist wichtig, dass wir uns mit der Wirksamkeit von Gebeten beschäftigen und diese Kraft in unsere Behandlung mit einbeziehen. Ich bereite gerade eine Neuauflage meines Buches vor. Da widme ich ein Kapitel dem Thema Gebet.

s.o.: Die Neurologie spricht davon, dass gewisse Regionen in unserem Gehirn angesprochen werden, wenn wir beten.

Fred Gallo: Tatsächlich gehen Neurologen davon aus. Das ist so ähnlich wie bei Aufmerksamkeit, Achtsamkeit. Ich versuche Achtsamkeit zu verbinden mit energetischer Psychologie. Ich kann also Gebete auch in gewissen Gehirnregionen sichtbar machen. Beantwortet das die Frage?

s.o.: Ja, sehr. Was mich in den letzten Tagen mit Ihnen sehr beeindruckt hat, ist eine große Freiheit, die Sie jedem einzelnen einräumen. Sie billigen jedem seine Autonomie zu und gleichzeitig glauben Sie, dass in jedem dieses Geheimnis des göttlichen Lebens ist. Das in diesem respektvollen Umfeld Heilung geschieht, das hat uns für unsere Arbeit hier sehr ermutigt. Wir merken, wir müssen in Deutschland herauskommen aus der Falle entweder nur wissenschaftlich oder aus einem engen christlichen Verständnis zu denken. Die Begegnung mit Ihnen hilft uns sehr, an dieser Stelle einen neuen Weg einzuschlagen, weil es darum geht, wie Menschen wirklich geholfen werden kann.

Eine letzte Frage: Wenn Sie uns hier so erleben in der Traumaarbeit, in der Beratungsarbeit: Was sagen Sie uns, worauf sollten wir achten?

Fred Gallo: Oberste Priorität hat die Beziehung zu Klienten.

Es gibt verschiedene Bereiche des Traumas. Es gibt verschiedene Traumata, entweder sind sie durch ein einzelnes Ereignis ausgelöst oder es gibt da verschiedene Ereignisse, an die sich Leute erinnern können. Und es gibt Menschen, die nie eine Abwehr in sich entwickeln konnten, weil sie so früh und so stark traumatisiert wurden, dass sie keine Ressourcen mehr haben, um sich zu wehren. Manche haben diese Ressourcen, aber sie verlieren sie auf Grund des Traumas. Diese Leute brauchen also eine hohe Qualität in der Beziehung. Man kann nicht einfach nur sagen, okay, wir klopfen das jetzt weg. Es wäre schön, wenn das so funktionieren würde. Man muss eine Beziehung herstellen, eine gute Verbindung. Wir alle brauchen das ja schon früh in unserem Leben. Die Mutter schaut zum Beispiel das Kind an und nährt das Kind. Manche Menschen haben das nie erlebt, also können sie das jetzt in der Beziehung zum Therapeuten kriegen. Manche Leute bekommen das in einer neuen Liebesbeziehung. Wir suchen doch danach, in einer Liebesbeziehung geheilt zu werden. Verbindung kann heilen.

s.o.: Vielen Dank für dieses Gespräch und die Zeit, die Sie mit uns verbringen. Wir fühlen uns durch Sie sehr ermutigt.