

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 9: Fybromyalgie

**Artikel:** Klopfen Sie sich frei!  
**Autor:** Weiner, Christine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558212>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Klopfen Sie sich frei!

Die Meridian-Energie-Technik ist eine relativ neue Therapieform zur Lösung körperlicher und geistiger Blockaden. Das Besondere daran: MET kommt nicht nur in der therapeutischen Praxis zum Einsatz, es ist auch zur Selbstbehandlung geeignet.

Ängste, Unsicherheiten, Stress- und Überforderungsgefühle plagen viele Menschen. Autorin Christine Weiner machte interessante Erfahrungen mit der Meridian-Energie-Technik.

Die Energetische Psychologie geht davon aus, dass Menschen (und Tiere) nicht nur aus einem physischen Körper bestehen, sondern auch eine innere Energie, einen Energiekörper, besitzen. Die so genannten Meridiane stellen in dieser Lehre die Verbindung zwischen dem physischen und dem Energiekörper dar. Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) nennt das energetische Potenzial in uns «Qi», bei den Indern heisst es «Prana» und in der Homöopathie ist es als «Lebensenergie» bekannt.

Wenn wir eine Erkrankung, ein schlim-

mes oder sogar traumatisches Erlebnis durchlitten haben, erinnert sich unser Körper durch energetische Blockaden auch nach langer Zeit immer wieder daran. Die Meridian-Energie-Technik (MET) ist ein Werkzeug zur Selbstbehandlung und gleichzeitig ein äusserst wirksames Instrument professioneller Therapie, das es ermöglicht, diese Blockaden aufzulösen, damit die Energie wieder frei fließen kann.

### Alte Heilkunst

Dem Beklopfen der Meridiane liegt ein





jahrtausendaltes Konzept zu Grunde, das der Vorgänger der Akupunktur war. Bei der MET werden bestimmte Meridianpunkte, die in der Akupunktur üblicherweise genadelt werden, in einer festgelegten Reihenfolge sanft beklopft. Bei MET handelt es sich, kurz gesagt, um einen Zweig der Energetischen Psychologie, die sich aus der mechanischen Einflussnahme auf die Energiebahnen des Körpers (Beklopfen) und der mentalen Einstimmung auf die Lösung des belastenden Problems zusammensetzt. Durch das Meridianklopfen sollen Blockaden in unserem Energiesystem aufgelöst werden und wir dadurch wieder zu Kraft und Balance finden.

Der Diplomspsychologe Rainer Franke, der das Meridianklopfen weiterentwickelt hat, geht davon aus, dass belastende Gefühle wie Ängste, Ärger, Frustrationen, Scham- und Schuldgefühle, Trauer oder Stress sich so reduzieren können, dass auch die Erinnerung im Energiefeld nicht mehr vorhanden ist. Wir werden wieder ruhiger, gelassener und können an den früheren Schrecken ohne belastende Emotionen denken, begegnen dem Alltag ohne Stressgefühle.

### Eigene Erfahrungen

Ich bin gespannt, denn bei mir gibt es augenblicklich eine Menge Stress und Ärger in meinem Leben. Mit einem Kollegen läuft es gerade nicht gut, und es überlappen sich zu viele berufliche Bereiche. Mit ein bisschen Klopfen soll sich das ändern?

Eigentlich bräuchte ich das Wochenende ganz für mich, aber wie es so ist, ich habe mich für das Seminar «MET nach Franke®» schon vor Wochen angemeldet. Rainer Frankes Arbeit kenne ich aus seinen Büchern, ich habe damit auch schon ein wenig herumexperimentiert, und nun will ich es richtig lernen.

Als ich im Seminarhotel ankomme, erfah-

re ich in der Begrüßungsrunde: Ich bin nicht allein. Mit mir sind etwa 40 andere Teilnehmer nach Frankfurt gekommen, die Ballast abwerfen möchten. Einige von ihnen kennen MET schon genauer und sagen, dass sie sich darauf freuen.

«In fünf Minuten hast du deinen Ärger los!», meint Franke zu mir, als ich an der Reihe bin. Mmmh. Das klingt gut. Und was mache ich dann die restlichen anderthalb Tage?

### Verbalisieren und Klopfen

Dann geht es schon los. Rainer Franke erklärt uns die Technik und stellt ein paar einleitende Übungen voran. So gibt es einen Einstimmungssatz, der dabei hilft, sich auf das Gefühl, das Problem oder den Schmerz zu konzentrieren. Danach werden bestimmte Meridianpunkte mit den Fingerspitzen beklopft, während man gleichzeitig mit gesprochenen Worten weiter am Thema bleibt.

Durch das Beklopfen und gleichzeitige Wiederholen bestimmter Formulierungen zum behandelten Thema kommt es zu dem angestrebten Frieden im Gemüt. Man kann dann ohne Gefühlserregung an das Geschehen denken, das Ängste auslöst, ohne dass die Erinnerung an das Problem ausgelöscht ist. Auch bei unbestimmten Ängsten, deren Ursachen nicht auszumachen sind, wirkt Meridianklopfen. Denkt der Betroffene an ein angstauslösendes Thema, entsteht auf dieser Gedankenlinie eine Art von Kurzschluss. Durch das Ansprechen der Angst unter gleichzeitigem Beklopfen kann dieser Kurzschluss aufgelöst werden. Die Lebensenergie kann wieder frei fließen.

### Synthese verschiedener Ansätze

Diplomspsychologe Rainer Franke hat jahrelang als Gestalttherapeut gearbeitet und andere Gestalttherapeuten ausgebildet. «Ich suchte in dieser Zeit aber schon nach effektiveren Techniken», erzählt





Weiche Knie beim Blick vom Balkon? Höhenangst ist weit verbreitet, bei Männern wie bei Frauen.

er von seinem Weg zu MET. «Trotz meiner Fortbildungen in Neurolinguistischer Programmierung und anderen Methoden waren für mich die Ergebnisse der Therapien meist sehr unbefriedigend. Manche Belastungen schienen sich trotz eines sehr hohen Stundenaufwands nur minimal zu verändern. Für mich standen Zeit und Geld des Patienten in keinem Verhältnis zum Therapieerfolg.»

Insbesondere Probleme wie Ängste, Depressionen, Traumata und Phobien sind äusserst schwierig und langwierig zu behandeln. Das weiss jeder, der einmal ein schlimmes Erlebnis oder einen Unfall hatte. Immer wieder kommen die Bilder einem ins Gedächtnis, überschwemmen die Gefühle und lassen einen auch nach Jahren noch nicht los.

«MET hilft auch bei diesen tiefen Blockaden. Manchmal in fünf Minuten, manchmal dauert es länger», meint Franke.

Die Techniken des Meridianklopfens erlernte Rainer Franke 2001 und begann, sie in seine therapeutische Arbeit einzubinden. Im Laufe der Zeit entstand eine Synthese zwischen Elementen der Gestalttherapie und anderen Techniken energetischer Verfahren. Das erklärt, warum er seine Technik in eine Marke verwandelt hat.

«Die Meridian-Energie-Techniken möchte ich als so wirkungsvoll bezeichnen, dass sie die moderne Psychotherapie und Medizin ergänzen, befruchten und revolutionieren werden», erklärt Franke und erkundigt sich, wer sich gerne vor der Gruppe behandeln lassen möchte. Das macht Sinn, denn so einfach die Technik auch ist, so durcheinander kann man anfangs kommen. Zuschauen, wie es andere machen oder wie sie behandelt werden, ist eine grosse Hilfe.

Ich schaue in die Runde. Einige, die sich mit MET bereits befasst haben, klopfen bereits an Stirn, Mund oder zwei Punkten unterhalb des Schlüsselbeins. Es sieht durchaus anmutig aus, wie sie da sitzen.

### Wut, Trauer und Ängste

Eine Teilnehmerin meldet sich. Sie hat sich getrennt und seit zwei Jahren extreme Wut auf ihren früheren Mann. Die Wut blockiert ihr neues Leben. Jeden Morgen muss sie an ihn denken und daran, was er ihr und den Kindern angetan hat. Franke behandelt sie als Beispiel vor der Gruppe.

Sie spricht ihre Gefühle aus: «Die Wut auf meinen Mann!» Dann beginnt Franke, sie an den ausschlaggebenden Punkten leise zu beklopfen. Andere Gefühle rutschen nach. Angst, Trauer, Verzweiflung, Hoffnung ... auch die werden weiter sanft beklopft.

Bis die Teilnehmerin tief durchatmet und



sagt: «Es ist gut. Ich fühle mich befreit.» Ich blicke auf meine Uhr. Fünf Minuten sind vergangen. Moment mal, denke ich, so fix kann das nicht gehen. «Das denken alle anfänglich», lacht Rainer Franke. «Aber es geht doch. Vielleicht solltest du mal dein Misstrauen beklopfen.» Stimmt. Mein Misstrauen ist ein alter Kumpan in meinem Leben.

Der Herr neben mir hat Höhenangst, eine junge Frau traut sich seit Jahren nicht, allein Auto zu fahren, zwei Teilnehmer möchten ihre Flugangst überwinden und zwei Stewardessen ihre Nervosität. Ich frage mich: Wieso sagen denn die Stewardessen den Flugangstmenschen nicht, dass es bei den Gesellschaften Seminare dafür gibt? Man kann in Flugzeuge klettern und Flüge simulieren. Das ist doch sicher nachhaltiger, als ein paar Punkte abzuklopfen?

Denn mehr ist es nicht. Sechzehn Punkte klopfen, sich dabei zu den Gefühlen bekennen, und danach ist alles gut, egal ob Flugangst, Migräne oder Allergie.

Ich bleibe dem Herrn mit der Höhenangst an der Seite. Solch eine Angst ist prima überprüfbar, denn in diesem Haus gibt es einen fünften Stock. An den will der Herr noch nicht mal denken. Schwindlig wird

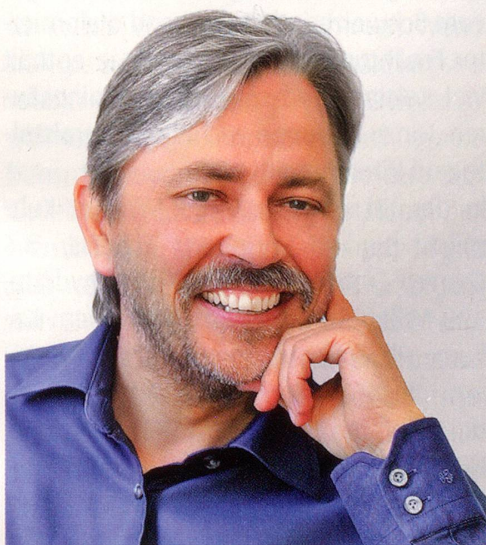
ihm, und er schwitzt, als er mit der Klopf-session beginnt. Nach wenigen Minuten aber lächelt er mich an. «Ich geh dann mal nach oben», meint er strahlend, und ich habe auf einmal mehr Furcht davor als er. Wird er es schaffen oder auf dem Balkon zusammenbrechen?

Kurze Zeit später ist er wieder da. «Ging schon viel besser!», freut er sich. «Und was die Restangst angeht, die klopf ich mir auch noch weg!»

Was beim ersten Mal nicht glückte, kann nämlich bei einem Folgeklopfen klappen. Zugänglich für die Meridian-Energie-Technik sind einschränkende Muster und Gedanken, die abwerten oder mit denen wir uns selbst etwas versagen: Das steht mir nicht zu; ich schaffe das nicht; ich traue mich nicht; ich darf nicht; ich mache ja doch wieder alles falsch; Rast- und Ruhelosigkeit; Stress- und Überforderungsgefühle; Süchte wie z.B. Arbeitssucht; Eifersucht, Wut, Neid; Schulprobleme, Leistungsblockaden, Konzentrationsstörungen oder Versagensangst. Positiv gefördert werden sollen Annahme, Vergeben, Loslassen einer Situation.

Und was ist mit mir und meinem Stress? Fühlt sich schon viel ruhiger an.

• Christine Weiner



Rainer Franke ist Diplompsychologe und ausgebildeter Gestalttherapeut, Supervisor und Ausbilder für Gestalttherapie. Gemeinsam mit seiner Frau Regina Franke gründete er die Europäische Akademie für Energetische Therapien. Auf Mallorca führen beide ein MET-Behandlungszentrum.

MET-Beratung in Deutschland, Österreich, Mallorca und der Schweiz ist buchbar unter:

MET Akademie Service Center  
Apartado 133, E-07620 Llucmajor/Spanien  
Tel. +34 971 66 28 23  
Fax + 34 971 66 42 56  
E-Mail: info@met2.de  
Kontakt in Deutschland: Tel. +49 40 870 80 969