

Fachbericht: Die Big-Five-Lösungsblockaden in der PEP-Methode

1. Einführung in das Konzept der Lösungsblockaden

In der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) nach Michael Bohne stellen die **Big-Five-Lösungsblockaden** das Herzstück der kognitiven Beziehungsdiagnostik dar. Sie werden klinisch als hochwirksame „**Konservierungsmittel für seelisches Leid**“ verstanden. Während die neurobiologisch fundierten Klopftechniken primär auf der emotionalen Ebene ansetzen, adressieren die Big Five jene unbewussten kognitiven Strukturen, die therapeutische Fortschritte oft über Jahre hinweg sabotieren. Diese Blockaden wirken wie psychodynamische Schutzschilde, die das System des Klienten in einer **Problemtrance** halten und verhindern, dass Stressreduktion nachhaltig greifen kann.

2. Indikation: Wann wird nach den Big Five gesucht?

Die Analyse der Lösungsblockaden ist in der PEP-Praxis keine optionale Ergänzung, sondern eine notwendige Intervention bei spezifischen Prozessindikatoren. Die Suche wird eingeleitet, wenn:

- **Prozessstagnation und SUD-Stagnation:** Der Klopfprozess stockt („Lösungs-Agonie“) und der subjektive Belastungswert (SUD-Wert) stagniert trotz korrekter technischer Anwendung auf hohem Niveau.
- **Beziehungsdiagnostische Diskrepanz:** Wenn die Analyse des Interaktionstyps ergibt, dass der Klient nicht als „Kunden-Typ“ (bereit zur aktiven Veränderung) auftritt, sondern Muster des „**Besucher-Typs**“ oder des „**Klagenden**“ zeigt. Insbesondere der „Klagende“ identifiziert zwar das Leid, sieht aber die Lösung ausschließlich im Außen oder bei Dritten.
- **Identifikation durch den KKT:** Der **Kognitions-Kongruenz-Test (KKT)** wird als „**Turboanalyse**“ und „**Provokationstest**“ eingesetzt. Er dient als introspektive Alternative zum kinesiologischen Muskeltest und nutzt **somatische Marker**, um die gefühlte Stimmigkeit von Lösungs-Aussagen zu prüfen und unbewusste Widerstände sekundenschnell aufzudecken.

3. Detaillierte Analyse der fünf Lösungsblockaden

Blockade	Psychodynamischer Hintergrund	Struktur der Affirmation (Beispiel)
Selbstvorwürfe	Fungieren als internale Bestrafung und „versteckter Beziehungstatbestand“. Psychodynamisch dienen sie oft dazu, eine Illusion von Kontrolle über unveränderbare Situationen aufrechtzuerhalten und notwendige Trauerprozesse zu blockieren. Sie hemmen neuronal das Belohnungssystem.	<i>„Auch wenn ich mir den Vorwurf mache, damals nicht schneller reagiert zu haben, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“</i>

Vorwürfe anderen gegenüber	Festigung der Opferrolle durch die Delegation der Verantwortung für das eigene Wohlbefinden an Dritte. Dies führt zu chronischer Wut und Hilflosigkeit, da die Heilung vom Verhalten des „Täters“ abhängig gemacht wird.	<i>„Auch wenn ich meinem Vater vorwerfe, nie für mich da gewesen zu sein, lasse ich die Verantwortung für sein Handeln bei ihm und kümmere mich nun um mich selbst.“</i>
Erwartungshaltungen	Starre Forderungen an die Umwelt, die in einer Sackgasse münden. Diese Blockade führt zur Handlungsunfähigkeit, da die eigene Autonomie zugunsten einer (oft illusorischen) Erwartung an andere aufgegeben wird.	<i>„Auch wenn ich die Erwartung habe, dass mein Chef mich endlich wertschätzt, lasse ich diese Erwartung jetzt los und schaue auf meine eigenen Möglichkeiten.“</i>
Altersregression	Ein Ego-State-Phänomen, bei dem der Klient im Problemkontext unbewusst in kindliche Gefühlszustände zurückfällt. Er fühlt sich biologisch jünger, kleiner und hilfloser, als er tatsächlich ist, was den Zugriff auf erwachsene Ressourcen blockiert.	<i>„Auch wenn ich mich gerade fühle wie ein hilfloses Kind, erkenne ich an, dass ich heute erwachsen bin, in Sicherheit bleibe und meinen Weg gehe.“</i>
Para-/dysfunktionale Loyalitäten	Unbewusste, oft kindliche Bindungsverbote. Erfolg, Gesundheit oder Glück werden als Verrat an Bezugspersonen erlebt. Die Transformation erfordert die Erlaubnis, der Person loyal zu bleiben, ohne deren Leid oder destruktive Muster zu teilen.	<i>„Auch wenn ich mir bisher nicht erlaubt habe, glücklicher als meine Mutter zu sein, bleibe ich ihre Tochter und erlaube mir jetzt dennoch, mein eigenes, gutes Leben zu führen.“</i>

4. Die Praxis der Auflösung: Selbstakzeptanz und Selbststärkung

Die methodische Auflösung erfolgt durch eine Kombination aus kognitiver Umstrukturierung und körperlicher Stimulation.

Der therapeutische Prozess

- 1. Diagnostik:** Identifikation der Blockade mittels KKT-Sätzen und Prüfung der somatischen Marker.
- 2. Affirmationsarbeit:**
 - Klassische Selbstakzeptanz:** Zielt auf die Integration des Schattenthemas ab (*„Auch wenn ich..., liebe und akzeptiere ich mich...“*).
 - Selbststärkung (nach von Witzleben):** Ein wesentlicher Evolutionsschritt der PEP, der den Fokus auf **Sicherheit, Autonomie und Orientierung** legt (*„...bleibe ich in Sicherheit und behalte ich den Überblick“*).

3. **Die „Verdünnungstaktik“:** Falls die volle Affirmation (z. B. Selbstliebe) bei hohem Widerstand kognitiv dissonant wirkt, wird eine **quasi-hypnotische Verdünnungstechnik** angewandt.
 - *Beispiel: „Auch wenn ich noch nicht genau weiß wie, beginne ich nun allmählich, mich ein wenig mehr zu achten, und bin ich dennoch ein Mensch.“*
4. **Bifokal-multisensorische Komponente:** Während der Klient die Affirmation laut ausspricht, wird die neuronale Reorganisation durch Klopfen der 16 PEP-Punkte unterstützt. Alternativ wird der **„Wunde Punkt“** (am **linken Brustmuskel**) mit einer **kreisenden Reibebewegung** stimuliert, was als Embodiment-Signal für Sicherheit und Selbstfürsorge dient.

5. Zusammenfassung und therapeutischer Nutzen

Die konsequente Arbeit mit den Big Five beschleunigt die Psychotherapie massiv, indem sie die psychodynamischen „Bremsklötze“ löst. Sie transformiert die therapeutische Beziehung von einer Problemfixierung hin zu einer echten Selbstwirksamkeitserfahrung.

Ein entscheidendes Qualitätsmerkmal der PEP ist dabei die Überwindung der **Bedeutsamkeitseskalation**. Durch den Einsatz von **Humor und Leichtigkeit** (nach Michael Bohne) wird die Schwere der oft schambesetzten Blockaden unterbrochen. Dies ermöglicht es dem Klienten, mit einer wohlwollenden Distanz auf seine eigenen „Leid-Konservierungsmittel“ zu blicken und diese als ehemals schützende, aber nun hinderliche Muster zu verabschieden.