

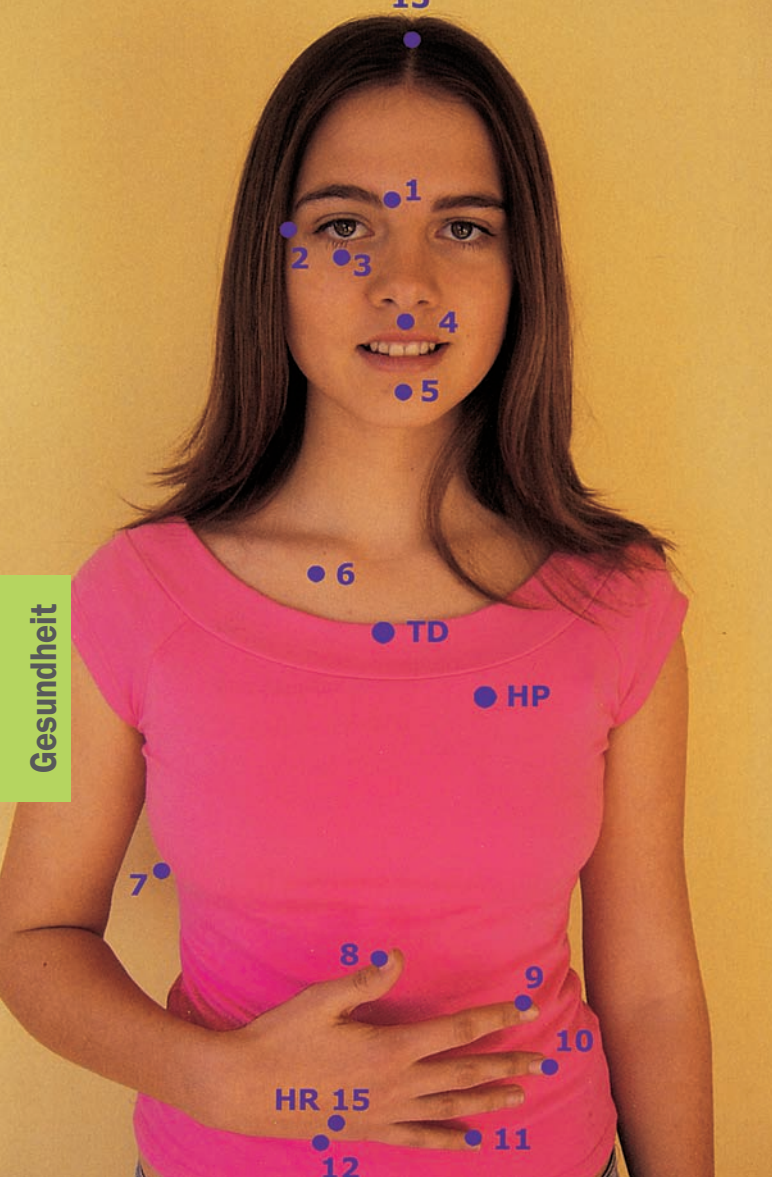
MET nach Franke zur Selbstanwendung

Klopfen Sie sich frei®

MET? Wieder mal so eine Abkürzung, die man nicht auf Anhieb versteht. Doch die drei Buchstaben stehen für bekannte Begriffe: Meridian-Energie-Techniken. Es geht also um eine neue Therapieform im Gesundheitsbereich. Das Besondere: MET kommt nicht nur in der therapeutischen Praxis zum Einsatz. Das Frei-Klopfen ist einfach zu erlernen und darum auch für Laien und Kinder geeignet. Und die Anwendungsgebiete sind riesig: von A wie Allergien bis zu Z wie Zahnarztangst werden rasche Erfolge gemeldet.

Uwe Hinrichsen und seine ebenfalls als MET-Therapeutin® ausgebildete Frau wenden die einfache Technik gegenseitig an.





Klopfpunkte nach Franke®.

su. Rainer Franke, dipl. Psychologe, und Regina Franke, Heilpraktikerin, beide aus Deutschland, haben die MET-Methode gemeinsam entwickelt und führen heute auf Mallorca ein MET-Zentrum (Franke²Die Akademie S.L.). Hier, aber auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz, werden laufend Seminare und Kurse angeboten. Wer sich in der Buchhandlung in die Wellness-Literatur vertieft, hat die Franke-Bestseller «Sorgenfrei in Minuten», «Klopfen Sie sich frei!» und «MET für ein Leben voller Kraft und Zuversicht» natürlich längst entdeckt.

Die MET-Therapeuten®

Was steckt denn hinter der Behauptung, dass man mit simplem Beklopfen einiger Körperstellen Wohlbefinden, ja sogar Heiterkeit und Zuversicht erlangen kann? Dass psychische Störungen wie Ängste jeder Art, Wut, Ärger, Hass und Eifersucht, aber auch Migräne, Leistungsblockaden und Schuldgefühle dauerhaft verschwinden sollen? Wir befragten einen Fachmann aus Bonaduz. Uwe Hinrichsen ist zertifizierter MET-Therapeut® und MET-Trainer sowie Psychiater und Psychotherapeut FMH. Er ist einer von über fünfzig bei Franke aus-

gebildeten Therapeuten in der Schweiz, welche unter anderem MET-Grundseminare in Bern, Chur, Einsiedeln, Frauenfeld, Küsnacht, Arbon, Pfäffikon SZ und Zürich anbieten. Hinrichsen, der von der klassischen Psychiatrie her kommt, ist begeistert von den Erfolgen, welche Patienten in seiner Praxis erlebt haben: «Emotionale Belastung wandelt sich zu innerem Gleichgewicht und Frieden, vernebelte Blockaden werden gelüftet, alte innere Wunden endlich ganz geheilt!»

Der Harmonisierungseffekt MET sei eine Verbindung von modernsten psychotherapeutischen Erkenntnissen mit dem Jahrtausende alten Wissen der Chinesen um das Beklopfen der Meridianpunkte. «Um ein bestehendes Problem aufzulösen, werden bestimmte Meridianpunkte mit den Fingerspitzen beklopft. Dies sorgt für einen Harmonisierungseffekt auf den Chi-Fluss in den Meridianen. Durch das Beklopfen der Meridianpunkte werden niedrige Bewusstseinszustände wie Scham, Angst, Trauma, Trauer, Neid in höherwertige Bewusstseinszustände wie zum Beispiel Vertrauen, Liebe oder Freude verwandelt», so Hinrichsen, der regelmässig zusammen mit anderen MET-



MET ist eine ideale Therapieform zur Selbstanwendung durch Laien.

Therapeuten® bei den Franke Weiterbildungen besucht. «Ich lasse mich selber bei Franke behandeln. Genial finde ich jedoch, dass es möglich ist, mich von meiner eigenen Frau, mittlerweile ebenfalls MET-Therapeutin®, mit MET behandeln zu lassen und umgekehrt.»

Die «Klopfgruppen»

Sind somit andere, länger bekannte Wege zum Wohlbefinden wie Meditation, Ki-

nesiologie, Yoga oder Homöopathie überflüssig geworden? Hinrichsen ist weit davon entfernt, auf Erprobtes mir nichts, dir nichts zu verzichten. Der erfahrene Psychiater weiss, dass zum Beispiel die Kinesiologie sich ebenfalls auf den Energiefluss der Meridiane bezieht. Sie hat sich aus Erkenntnissen, welche in enger Verbindung mit der traditionellen chinesischen Medizin stehen, entwickelt.

Aber Energiezentren kannte man nicht nur bei den alten Chinesen, denn auch die frühchristliche Kultur achtete zum Beispiel beim Bau von Kirchen auf Kraftfelder. «MET ist daher ein neues Kind aus dem Gesamtwissen des Ostens und des Westens. Gleichzeitig bekommen Patienten eine Methode in die Hand gedrückt, die sie selber nach Bedarf an sich und dem Partner anwenden können. So können

sie den Termin in meiner Praxis schon bald aus der Agenda streichen», meint Hinrichsen mit einem Lächeln. Tatsächlich habe er zunächst befürchtet, Patienten zu verlieren. «Aber dank MET konnte ich diese eigenen Ängste auflösen und mein Leben anders organisieren. Heute veranstalte ich Info- und Erlebnisabende sowie Seminare. Inzwischen haben sich regionale «Kloppgruppen» gebildet, die dann im Internet von ihren aufgelösten Sorgen erzählen.»

Keine Abhängigkeit

Eine von Hinrichsens Schülerinnen ist Carina Cavalli (48) aus Arbon. Die gelernte Pflegefachfrau ist allein erziehende Mutter von zwei Kindern. Seelische, von der Scheidung her rührende Traumata zeigten körperliche Auswirkungen, welche Carina Cavalli durch diverse Therapien überwinden wollte. «Dann las ich in der Zeitung ein Inserat und besuchte einen Vortrag, ohne zu ahnen, was MET bedeutet. Aber «zackpum» – mit den Finger-



MET kann bei Ängsten, Trauer, Stress und Blockaden angewendet werden. (Bilder: Susi Senti)

Einige Anwendungsgebiete von MET nach Franke

- Ängste jeglicher Art
- Phobien
- Depressionen
- Traumata
- Eifersucht
- Schmerzen jeglicher Art
- Resignation
- Blockierende Glaubenssätze
- Stress
- Trauer
- Asthma
- Suchtmässiges Verlangen
- Erschöpfung
- Essstörungen

Hier findet MET bereits Einsatz:

- In der Verhaltenstherapie
- In der Gestaltpsychotherapie
- In der Paar-/Familientherapie
- In der Kinder-/Jugendlichen-therapie
- In der Drogentherapie
- In Körpertherapien
- Beim Familienaufstellen
- In der Geburtshilfe
- In der Altenpflege
- In der Krankenpflege
- In der Zahnarztpraxis

spitzen habe ich meine entsprechenden Meridianpunkte beklopft und schnell anhaltende Erleichterung gefunden.» Inzwischen ist Carina Cavalli ausgebildete MET-Therapeutin®. Sie weiss, dass MET nach Franke eine ärztliche Diagnose und Therapie nicht ersetzen, diese wohl aber unterstützen und ergänzen kann. Und genau wie Uwe Hinrichsen und das

gesamte Trainerteam kann sie eine Behandlung mit Sicherheit und innerer Stärke durchführen: «Sagenhaft, dass alle diese Technik erlernen und sich dann – ohne Gefahr einer Abhängigkeit – selbst behandeln können!»

www.franke-met.com