

# Endlich Stille im Kopf

Nach jahrelanger Erfahrung als Psychologe entwickelte Erich Keller die Spirituelle Energetische Psychologie (S.E.P.). Durch sanftes Klopfen auf Punkte im Kopfbereich entspannt sich der Klient und zwanghaftes Gedankenkreisen um ein Problem verschwindet nachhaltig. Wie es uns gelingen kann, durch S.E.P. mentale Ruhe zu erlangen, beschreibt Erich Keller in seinem neuen Buch «Endlich Stille im Kopf»

**S**eit zehn Jahren lehre und wende ich EFT, psychologische Beratung und verschiedene lösungsorientierte Kurzzeitmethoden sowie praktisches Advaita an. Bei einigen Klienten kam ich an die Grenzen der positiven Veränderung oder gar einer Transformation. Irgendwann hatte ich einen Klienten, bei dem nichts half, nichts wirkte. Der Mann blieb in seinem Problem, seiner mentalen Verstrickung.

Ich war ratlos und wollte ihn schon wegschicken mit dem Hinweis, dass ich ihm wohl, wie viele andere zuvor, nicht helfen könne. Da kam der Impuls, etwas ganz anderes zu tun. Ich erklärte ihm, dass wir jetzt etwas Neues ausprobieren würden, und er willigte ein. Ich legte beide Hände auf den Hinterkopf, hielt dann den Hinterkopf und die Stirn, klopfte danach sehr sanft mit einem Finger die Mitte der Stirn und liess den Finger dort mit sanftem Druck ruhen. Der Mann wurde sehr still. Einige Minuten sass er mit geschlossenen Augen da und atmete sanft. Schliesslich

seufzte er erleichtert und teilte mit, dass er nichts mehr finde, kein Problem sei da, das zwanghafte Gedankenkreisen und -drängen wäre weg. Sein Kopf fühle sich leicht und leer an. Ich liess ihn lange so sitzen. Ein stilles Wesen verabschiedete sich, ohne Worte zu finden. Auch zwei Wochen später, berichtete er, habe ihn die Stille nicht verlassen.

S.E.P – Spirituelle Energetische Psychologie – entwickelte sich aus verschiedenen Methoden der energetischen Psychologie wie der Emotional Freedom Techniques (EFT), der neuro linguistischen Programmierung (NLP), des Advaita, der transpersonalen Psychologie und Ergebnissen der neuesten Gehirnforschung. Einflüsse bei dem Prozess hatten die Veröffentlichungen von Ramesh Balsekar, Ken Wilber, Bruce H. Lipton, Ervin Laszlo, Itzak Bentov, T. D. A. Lingo, David R. Hawkins, Joachim Bauer, Harry Palmer, Peter Russel und mein Interesse an eigener Weiterentwicklung.

Ich gab der Methode diese Bezeichnung, da man mit ihr so-

wohl emotionale, körperliche und mentale Blockaden oder Störungen auflösen als auch spirituelle und meditative Erfahrungen erlangen kann. Aus meiner jahrelangen EFT-Praxis entwickelte sich die S.E.P.-Methode, die eine Brücke schlägt von Psychologie zu Spiritualität – vom Lärm des wild gewordenen Verstandes, der aufgewühlten Emotionen zu Stille im Kopf und Erfahrung des Leerseins.

Zwei gegensätzlichen Brüdern gleich, vertrugen sich Psychotherapie und Spiritualität bisher nicht. Doch heute ist anzuerkennen, dass psychologische Krisen, Konflikte und Störungen auch einen spirituellen Hintergrund haben können oder die wirklichen Ursachen sind: Wandlungs- und Reifeprozesse wie das Ende der psychologischen Kindheit, die Erweiterung und Veränderung der Verhaltens- oder Denkgewohnheiten und letztlich das endgültige Erkennen und Verstehen. Sie können mit individuellen Befürchtungen, Ängsten, Verlusten und Herausforderungen verbunden sein und somatisiert werden. Wenn sie verkleidet sind wie eine larvierte Depression, kann es schwierig sein, diese zu durchschauen und mit dem ursächlichen Thema zu arbeiten.

Die Resultate sind – wie bei allen Methoden – immer abhängig von der Bereitschaft, eine Veränderung zu erfahren oder Blockaden aufzugeben oder sich mit



## Zur Person

Erich Keller ist Therapeut mit einer umfassenden EFT-Ausbildung und entwickelte aus dieser Erfahrung die S.E.P.-Methode. Er hat bisher zwölf Bücher zu psychologischen Themen veröffentlicht.

spirituellen Aspekten befassen zu wollen. Bei S.E.P. benutzen Sie Ihre Hände. Mit ihnen halten Sie Partien des Kopfes Ihres Klienten oder bei Ihnen selbst und klopfen sanft auf bestimmte Punkte. Dabei wird das Thema (Symptome, Konflikte, Leiden) angesprochen und dessen Inhalt oder Wahrnehmung verändert. Währenddessen kann sich die Tätigkeit des Gehirns verändern – das Denken verlangsamt sich oder es wird still. Unter bestimmten Zonen liegen Bereiche des Gehirns, die damit angespro-

kennbar war, dass die fokussierte Aufmerksamkeit auf eine Lösung und nicht das Problem durch das Halten bestimmter Kopfbereiche und das Klopfen auf Klopfpunkten zu einem Fortschritt führte. Damit konnte eine Erlösung oder ein Erkennen als neue neuronale Verbindungen etabliert werden. Das sonst hinderliche Abschweifen der mentalen Programme und der Einfluss unbewusster Blockaden waren ausgeschlossen.

Mehr noch, es offenbarten sich bisher unzugängliche prägende

fassend – quasi in allen Zellen erfahrbar – wahrnahmen.

Zu meiner Überraschung stellten sich auch körperliche Veränderungen ein, etwa das Auflösen von Schmerzen. Auch bei Tinnitus wurde mir eine Besserung gemeldet, ein Schleudertrauma löste sich auf, Konzentrationschwierigkeiten und Lernblockaden verschwanden.

Was geschieht? Der Name «Spirituelle Energetische Psychologie» bezieht sich auf ein weiteres Ziel der Methode: eine praktische, angewandte Spiritualität – eine Hinwendung zur Stille und entspanntem Da-Sein, einem alltagstauglichen meditativen Zustand, ohne dass ein psychologischer Verstand anwesend ist, der sich ständig einmischte. Für mich war das einmal der Auslöser meiner Suche und Entwicklung vom Betriebswirt zu einem Meditierenden, Schüler eines Meisters, Coach, Therapeuten, psychologischen Berater und einem Menschen in Stille.

*Erich Keller*

---

## «Aus meiner jahrelangen EFT-Praxis entwickelte sich die S.E.P.-Methode, die eine Brücke schlägt von Psychologie zu Spiritualität...»

---

chen bzw. «angeklopft» werden können. Sie können stimuliert, harmonisiert oder sediert werden. Die Themen, die Sie damit behandeln können, sind keinerlei Beschränkung unterworfen. Die Methode kann jeder schnell erlernen.

Mithilfe weiterer Klienten und Versuchspersonen begann ich, ein Prinzip zu erkennen und eine Struktur zu entwickeln. Was immer die Menschen berichteten, das oftmals nicht mit Worten beschrieben werden konnte, da war eine Stille, ein Friede, eine Zeitlosigkeit, eine Freiheit – was immer das für jeden Einzelnen bedeuten mag.

Später konnte ich durch gezielte Einstimmungssätze störende oder behindernde Überzeugungen angehen und durch förderlichere Sichtweisen ersetzen. Er-

innerungen, die für die Leidens- oder Problemsituation ursächlich waren und im Verlauf der «Behandlung» von ihren konflikthaften oder negativen emotionalen Inhalten getrennt wurden. Eine Episode, die nur noch als Erinnerung existiert und keinen Einfluss auf das momentane Leben und die aktuellen oder zukünftigen Entscheidungen hat.

Mehrfach wurde berichtet, dass klare Bilder oder bewegliche Szenen erschienen, die eine unmissverständliche Bedeutung für die Problematik oder das Leiden der Klienten hatten. Mittels weiterer Interventionen durch das Halten einer Kopfbereiche und Lösungssätze wurden sie so verändert, dass die Empfänger der Methode die Lösung oder Erlösung als tief gehend oder allum-

### Literaturhinweise:



Endlich Stille  
im Kopf



Aroma-Therapie



Endlich frei in der  
Partnerschaft

Die Bücher können beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 48