

Meta-analysis enthüllt, daß Energie Psychologie einen bemerkenswerten Effekt hat!

Stellen Sie sich eine Pyramide vor. Sie beschreibt den Level an Beweisen, den eine therapeutische Methode erreichen kann. Auf der untersten Stufe sind einfache Ergebnisberichte von Therapeuten, auch anekdotische Berichte genannt. Das ist der unterste Beweislevel. Als nächstes kommen die systematischen Beobachtungen, welche eine Stufe über den Anekdoten sind, aber immer noch nicht auf wissenschaftlicher Basis. Fallstudien vermitteln jetzt mehr Details und stoppen uns um genauer hinzusehen. Dann gibt es wissenschaftliche Studien, die Statistiken benutzen, aber die Methodik macht es nicht möglich, weitere Voraussagen zu treffen. Zufällig kontrollierte Tests (RCTs) sind solide wissenschaftliche Studien, die Gold Standard Methodik und Statistiken beinhalten, und weiterführende Voraussagen vorschlagen, dass die Methode wirkt. Und dann kommt die Crème de la Crème: Meta-Analyse, die auf eine Menge von RCT's schaut und einer Voraussage mehr Grundlage hinzufügt.

Gut, Energy Psychologie wirkt tatsächlich! Es ist mehr als 17 Jahre her, dass ich *Energy Psychology* (Gallo 2005) veröffentlicht habe, und nun ist kürzlich ein Meilenstein in der wissenschaftlichen Studie der Energie Psychologie erreicht worden mit der vor Kurzem erschienenen Veröffentlichung einer Meta-Analyse im *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. Die Wirksamkeit von Akkupunktur Stimulation in der Behandlung von psychologischen Problemen: Eine Meta-Analyse.

Eine Meta-Analyse ist eine statistische Analyse von vielen zufälligen kontrollierten Tests (RCTs) eines speziellen Zugangs, in diesem Fall Energy Psychology (EP). Gilomen und Lee (2015) schauten sich alle wichtigen Studien an, die energiepsychologische Protokolle mit Akkupunktur Stimulation benutzen, und suchten die mit den höchsten Standards aus. Therapeutische Zugänge mit Akkupunktur Stimulation beinhalten Thought Field Therapy (TFT), Emotional Freedom Techniques (EFT) und Energy Diagnostic and Treatment Methods (EDxTM)(Gallo 2005).

Die Studie fand heraus, dass EP als Behandlung einen moderaten Effekt hat, verglichen mit Kontrollen. Es gibt sehr wenige therapeutische Zugänge, die dieses Level an experimenteller Gültigkeit erreichen. Tatsächlich hingen viele hoch angesehene therapeutische Zugänge noch nicht einmal von RCTs ab, allein die Meta Analyse!

Das Entscheidende der Gilomen und Lee Studie ist:

1. Es ist eine Meta-Analyse, die nicht einmal als solche gilt, bis genügend methodische Fallstudien eines Zugangs fertiggestellt worden sind, was jetzt der Fall ist für Energy Psychology.
2. Es setzt den Trend an zunehmenden wissenschaftlichen Studien von EP Protokollen fort, mit einer vermehrten methodischen Strenge.
3. Die Resultate unterstützen die Wirksamkeit der EP Protokolle. Feinstein (2012) erläuterte, dass 15 von 16 individuellen Zufälligkeitsstudien, die über das Ausmaß an Effekten berichteten, große Effekte gefunden haben. Gilomen and Lee's Meta-Analyse fand heraus, dass die durchschnittliche Effektgröße moderat war. Dieser Unterschied ist darauf zurückzuführen, dass verschiedene Statistiken zum Messen des Effektes herangezogen wurden: Feinstein benutzte Cohen's d und Gilomen, und Lee benutzten Hedge's g. Hedge's g ist eine neuere und konservativere Messung. Die meisten psychotherapeutischen Forschungsergebnisse haben Cohen's d benutzt.

Gilomen und Lee (2015) heben hervor, dass zuvor keine aussagekräftige Studie vorlag, die den Effekt der Klopfakupunktur im Vergleich zu allem anderem im Protokoll auswählen konnte. Da dies eine begründete Voraussetzung ist, gibt es Beweise, anzunehmen, dass Akkupunktur Stimulation therapeutische Effekte in einer Therapie erzielt (Fox & Malinowski, 2013)

Darüber hinaus besteht die bemerkenswerte Tatsache, dass EP Behandlung auch bei vielen weiteren Dingen wirkt: PTSD, Phobien, Angst, Depression, chronischen Schmerzen und mehr. Woher kommt diese Robustheit? Es macht großen theoretischen Sinn, dass sie von der Arbeit mit dem Energiesystem des Körpers kommt.

Alles in allem haben Gilomen und Lee (2015) der Energie Psychologie einen großen Dienst erwiesen. Während diejenigen von uns, die Energy Psychologie seit Jahren anwenden, ihre Wirksamkeit kennen, begrüßen und unterstützen wir umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen.

Also, mit diesem Beweis im Hinterkopf, lade ich Sie ein, sich damit zu trösten, dass es nicht merkwürdig ist, die Patienten aufzufordern, spezielle Punkte zu klopfen um eine Erleichterung zu erreichen, während sie ihren emotionalen Stress bearbeiten. Es ist tatsächlich wissenschaftlich belegt!

Liebe Grüße

Fred