Selbsthilfe durch *Klopfen*

Angst vor einer Präsentation mit Publikum, Flugangst, Wut auf den Exmann, obwohl die Trennung viele Jahre her ist: Wir alle kennen Gefühle und Ängste, die uns keine Ruhe lassen; die an uns haften und bestehen, egal wie oft wir sie im Kopf als unsinnig abtun. Die recht einfache Selbsthilfe-Technik des Klopfens – sanftes Klopfen mit den Fingern auf bestimmte Akupunkturpunkte – hilft offenbar vielen Menschen, solche Quälgeister in den Griff zu bekommen.

Das sogenannte Klopfen ist eine Methode, um quälende und hemmende Gefühle positiv zu beeinflussen. Die körperorientierte Technik ist in den 1980er-Jahren entstanden. Mittlerweile gibt es weltweit mehr als 20 verschiedene Ausprägungen. Bekannt sind zum Beispiel EFT (Emotional Freedom Technique) und TFT (Thought Field Therapy). Weil bisher nicht genau bekannt ist, wie die Methode wirkt, wurde sie von Psychotherapeuten lange Zeit in die Ecke des Unseriösen verbannt. Dr. Michael Bohne hingegen, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, war von den Erfolgen der Technik angetan, hat sie weiterentwickelt zur Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP), wissenschaftliche Untersuchungen angeregt und die Methode damit auch ein Stück weit „hoffähig" gemacht. Inzwischen setzen sie viele Ärzte und Therapeuten ein.

Michael Bohne selbst nutzt sie unter anderem bei seinen Auftritts-Coachings für Orchestermusiker. Außerdem hat er eine Anleitung zur Selbsthilfe mittels Klopftechnik entwickelt. Sein Ratgeber „Bitte klopfen. Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe" verspricht Hilfe gegen „emotionale Quälgeister", wie wir sie alle aus unserem Alltag kennen: Prüfungs- und Versagensängste, Scham- und Schuldgefühle, Selbstvorwürfe. Oft können wir diese Emotionen nicht loswerden, auch wenn wir vom Verstand her wissen, dass sie „sinnlos" sind. Das liegt daran, dass unsere Gefühle in einem sehr alten Areal des Gehirns, dem limbischen System, organisiert sind. Wenn dieser Teil des Gehirns sehr aktiv ist, macht er sich unabhängig von unserem Großhirn, also dem Verstand. Deshalb nützt es auch nichts, solche Gefühle wegdiskutieren zu wollen. Hier kann das Klopfen weiterhelfen. Es ersetzt natürlich nicht die Therapie bei ernsthaften Problemen, aber es kann dazu beitragen, unangenehme oder quälende Gefühle zu überwinden.

DR. MED. MICHAEL BOHNE

Dr. med. Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher über Auftrittsoptimierung, Klopftechniken und Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP). Er initiiert Hirnforschung an der Medizinischen Hochschule Hannover, an der zur Zeit die weltweit ersten drei Projekte zur Erforschung des Klopfens und PEP mittels funktioneller Magnetresonanztomographie durchgeführt werden.

BIO: Jeder von uns erlebt tagtäglich verschiedene Gefühle. Wann sollten wir etwas „gegen" sie unternehmen?

Dr. Michael Bohne: Gefühle sind ja zunächst einmal etwas sehr Gutes, da sie Hinweise auf die eigenen Bedürfnisse geben können und Energie zum Handeln zur Verfügung stellen. Es gibt aber einschränkende und belastende Emotionen, die im Hier und Jetzt keinen Sinn mehr machen. Solche sogenannten parafunktionalen Gefühle können uns in unserer Entwicklung blockieren. Sie verändern zu können, gibt uns ein Stück innere Freiheit.

Was sind diese parafunktionalen Gefühle?

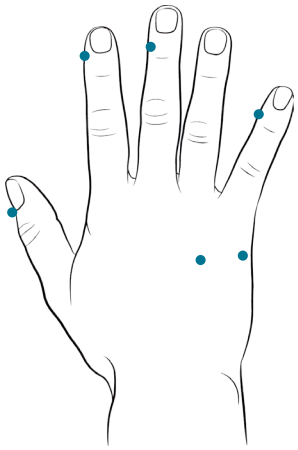
Para- oder auch dysfunktionale Emotionen sind in der betreffenden Situation nicht oder nicht mehr hilfreich, weil sie keine Handlung an-

FOTOS: Anja Weber | Berlin; Monika Wisniewska | stock.adobe.com

So funktioniert das Klopfen

Die emotionale Selbsthilfe mittels Klopfen umfasst mehr als das eigentliche Beklopfen von Stellen am Körper. Flankierende Übungsteile etwa fördern die Selbstakzeptanz, verbessern die Kommunikation der Hirnhälften und leiten zur Zwischen- und Endentspannung an. Im Detail beschreibt Dr. Michael Bohne diese Übungen in seinem Buch „Bitte klopfen". Hier stellen wir Ihnen ausschließlich die Technik des Klopfens vor:

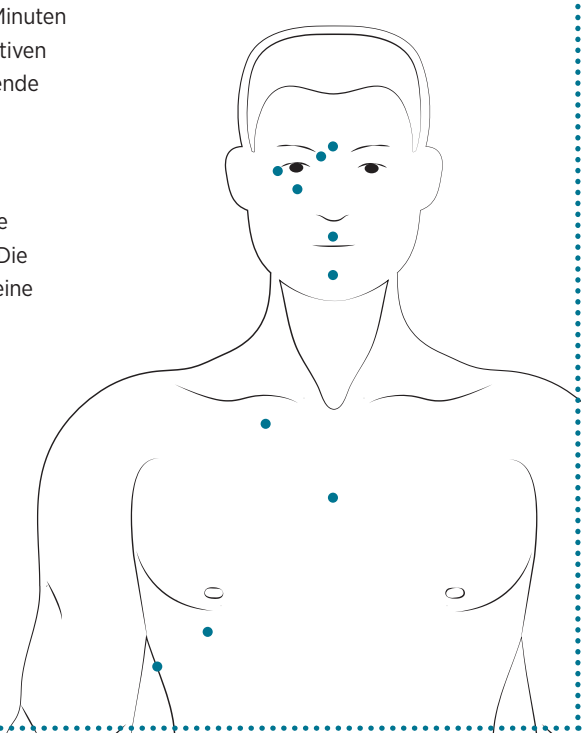
1. Die in den nebenstehenden Zeichnungen markierten 16 Punkte an Händen, Kopf und Oberkörper gilt es nacheinander fünf bis 25 Mal in einer Geschwindigkeit von zwei Berührungen pro Sekunde mit den Fingerkuppen beziehungsweise Fingerenden des Zeige- und Mittelfingers zu klopfen. Die Punkte entsprechen Akupunkturpunkten aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.



2. Denken Sie während des Klopfens an das unangenehme oder störende Gefühl, das Sie loswerden möchten, oder visualisieren Sie es. Sie können es auch aussprechen, zum Beispiel „Ich habe Angst, mich bei öffentlichen Auftritten zu blamieren" oder Gedanken zu dem Gefühl bei jedem Punkt äußern. So bleiben Sie während der Übung im Kontakt mit dem Problem.

3. Für den Fall, dass Sie bei einzelnen Punkten eine besonders starke (positive) Reaktion – eine Stimmungsaufhellung, Entlastung oder Entspannung – spüren, können Sie diese auch bis zu mehrere Minuten klopfen, da sie mit hoher Wahrscheinlichkeit aufgrund der positiven Reaktion wesentlich für Sie sind. Unangenehme oder schmerzende Punkte lassen Sie einfach weg.

4. Es reicht, wenn Sie die Punkte in einem Umkreis von circa fünf Zentimetern treffen, und es ist egal, auf welcher Körperseite Sie klopfen. Experimentieren Sie, bei welcher Seite mehr passiert. Die Reihenfolge, in der Sie die Punkte beklopfen, spielt ebenfalls keine Rolle. Wenn Sie eine Reihenfolge, die sich für Sie gut anfühlt, gefunden haben, behalten Sie diese bei.



5. Nach dem Klopfen der Akupunkturpunkte zur Reduktion des belastenden Gefühls sollten Sie eine Pause einlegen und entspannen. Hat sich Ihre Stimmung bereits aufgehellt oder hat Sie die Übung von dem unangenehmen Gefühl befreit, beenden Sie die Übung, indem Sie entspannen. Sonst schließen Sie noch einen Klopfdurchgang an, um den emotionalen Stress aufzulösen.

stoßen, die mir weiterhilft. Sie hemmen mich eher. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn jemand Auftrittsangst hat, weil er als Kind einmal sehr schlechte Erfahrungen mit einem öffentlichen Auftritt gemacht hat. Das Gehirn hat diese negative und belastende Situation als Gefahrensituation abgespeichert. Und obwohl der Protagonist heute gut vorbereitet ist und auftreten will, kann es sein, dass das Gehirn vor kommenden Auftritten auf Gefahrenmodus umstellt. Eigentlich will uns die Angst davor beschützen, uns in Gefahr zu begeben. In diesem Fall bringt sie den Protagonisten aber um all die positiven Potenziale, die in einem schönen Auftritt liegen. In solchen Fällen könnte das Klopfen die Angst so sehr reduzieren, dass sich der Protagonist auf den Auftritt freuen oder diesem zumindest mit Gelassenheit begegnen könnte.
Wir sollten uns deshalb bei einer quälenden Emotion zuallererst folgende Fragen stellen: Hat die Emotion eine Funktion? Regt sie mich zu einer Handlung an, die gut für mich ist, oder behindert sie mich vielmehr in meinem Tun und Sein? Und erst dann, wenn das Gefühl eben nicht oder nicht mehr sinnvoll ist, kann man die Klopftechnik anwenden.

Kann jeder die Klopftechnik anwenden oder braucht es dafür gewisse Voraussetzungen?
Nein, das geht ohne Probleme. Man kann einfach, während man das belastende Gefühl empfindet, die Klopftechnik anwenden, dann verändert sich die Emotion meistens schon. Das können Kinder genauso machen wie Erwachsene.

Die Angst zu versagen, Enttäuschung und Eifersucht sind nur drei Emotionen, die das Klopfen erfolgreich vertreiben kann.

Bei welchen Gefühlen wirkt die Klopftechnik? Und wie hilft sie?
Sie wirkt bei Ängsten und Gefühlen wie Stress, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Ärger und Wut – wenn sie parafunktional sind. Wenn das Klopfen gut funktioniert hat, sind die negativen Gefühle danach deutlich geringer oder gar nicht mehr spürbar. Es tauchen dann positive Emotionen auf, wie Zuversicht, Neugier, Mut oder Gelassenheit.

Wie lange kann es dauern, bis ein Erfolg eintritt?
Meistens funktioniert das relativ schnell, manchmal schon innerhalb weniger Minuten. Innerhalb einer viertel oder halben Stunde sollte sich an dem Gefühl etwas verändert haben. Ist das nicht der Fall, hemmt mich vielleicht eine der fünf Lösungsblockaden, die ich in meinen Büchern beschrieben habe. Ein Beispiel für eine solche Blockade wäre, immer noch in einer Erwartungshaltung – zum Beispiel anderen Menschen gegenüber – zu verharren, von der

FOTOS: lazuin | stock.adobe.com; Eroshka | shutterstock.com; Tinpixels | iStock.com

man sich noch nicht gelöst hat. Oder ich sollte mich noch einmal fragen: Macht das Gefühl am Ende nicht doch Sinn?

Das klingt schon nach einer anspruchsvollen Untersuchung der eigenen Gefühlswelt …
Genau. Mein Job ist ja auch, die Klopftechnik aus der Ecke des Mystischen herauszuholen und die unrealistische Erwartung geradezurücken, dass man damit alles ganz einfach „wegkriegen" kann. Das Klopfen ist eine super Technik, die sich in der Selbsthilfe wie auch in Psycho- und Traumatherapie extrem bewährt hat.

„Raus aus der Hilflosigkeit, rein in die Erfahrung der Selbstwirksamkeit!"

Und diese Untersuchung des eigenen Gefühls – ist das jetzt hilfreich oder schadet mir das? Und kriegen diese Analyse auch Menschen ohne Therapieerfahrung gut hin?
Das kommt auf den Einzelfall an. Da können schon die Grenzen der Selbstbehandlung erreicht sein. Und ganz ohne Zweifel kann es auch sehr sinnvoll sein, sich mit jemand anderem auszutauschen. Ich habe die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie ja auch nicht entwickelt, um Therapeuten überflüssig zu machen. Aber es ist natürlich schön, wenn wir nicht andauernd professionelle Therapien brauchen, bloß weil wir gerade bestimmte belastende Emotionen empfinden. Und wenn es um isolierte Ängste, also zum Beispiel eine Spinnenphobie, Flug- oder Höhenangst geht, funktioniert das Klopfen in 80 Prozent der Fälle sehr gut. Viele Menschen machen damit eine gute, entlastende Erfahrung.

Schaden mir denn belastende Gefühle auf Dauer?
Chronische Ängste oder unangenehme Gefühle sind oft so etwas wie ein dauerhafter Stressor. Und Stress über Wochen, Monate oder Jahre hinweg ist extrem ungünstig für den gesamten Organismus. Daraus können Depressionen oder körperliche Krankheiten entstehen. Viele internistische Erkrankungen sind ja eigentlich nur das Ergebnis eines langjährigen chronischen Stresserlebens.
Außerdem verengen unangenehme Gefühle die Wahrnehmung. Wenn ich andauernd Ängste an Bord habe, dann bin ich davon gefangen und habe keinen freien Blick mehr auf die Welt und auf all das Schöne und Interessante, das darin auch zur Verfügung steht.

Manche Gefühle werden wir nur sehr schwer los, Sie nennen das „klebrige Gefühle". Warum haben manche Menschen damit mehr zu kämpfen als andere?
Das hängt davon ab, welche Erfahrungen ich in der Kindheit mit unangenehmen Gefühlen gemacht habe oder überhaupt mit unangenehmen Erlebnissen. Wenn ich schon als Kind immer wieder Belastungen erlebt habe, Grenzverletzungen und Traumatisierung, dann bin ich mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit verletzlicher. Wenn ich aus einem Familiensystem komme, in dem andere auch schon sehr ängstlich waren, dann stecke ich mich leichter an belastenden Emotionen an. Ich habe das einmal humorvoll als „Emokokken-Infektion" bezeichnet.
Auch einschränkende Ansichten und Glaubenssätze uns nahestehender Menschen werden in der Kindheit sehr stark übernommen. Wenn ich immer mit Leuten unterwegs war, die der

Früh prägt uns, wie unsere Eltern die Welt wahrnehmen und mit Emotionen umgehen. Deshalb gehen Menschen mit belastenden Gefühlen auch sehr unterschiedlich um.

FOTOS: AleksandarNakic | iStock.com

Meinung sind, man könne im Leben ja doch nichts ändern, dann werde ich mir natürlich auch so eine Denkweise antrainieren.

Verbessere ich mit dem Klopfen nur meine momentane Gefühlswelt oder bringt mich die Technik auch in meiner persönlichen Entwicklung weiter?
Beides ist der Fall. Wenn ich klopfe, habe ich erst einmal nur meine momentane Gefühlswelt beeinflusst. Wenn ich aber bisher das Selbstkonzept hatte „Man kann ja eh' nichts tun, ich bin meinen Gefühlen ausgeliefert", dann aber immer wieder die Erfahrung mache, dass sich meine belastenden Gefühle verändern, wenn ich zehn oder fünfzehn Minuten klopfe, dann verändert das auch mein Selbstkonzept. Ich erlebe, dass ich durch eigenes Tun etwas verändern kann, dass ich selbstwirksam bin.

Sie schreiben, wenn die Klopftechnik funktioniert, schalte das Gehirn auf Lösung um. Was genau passiert da im Gehirn?
Ganz genau weiß man es noch nicht, aber es gibt ein paar Hypothesen. Eine davon ist: Ich bin selbstwirksam, wenn ich klopfe, und das ist immer gut: Raus aus der Hilflosigkeit, rein in die Erfahrung der Selbstwirksamkeit! Das aktiviert unser Belohnungssystem und somit das Dopamin, ein Hormon, das antriebssteigernd und motivierend wirkt, auch Glückshormon genannt. Eine zweite Hypothese ist: Ich berühre beim Klopfen andauernd meine Haut und jeder Hautkontakt setzt Oxytocin frei, ein Bindungshormon, das stressregulierend und stressreduzierend wirkt und Ängste mindert.

Wann ist es nötig, dass sich jemand neben dem Klopfen in eine begleitende Therapie oder eine andere Behandlung begibt?
Wenn jemand das Klopfen probiert hat und keine Verbesserung oder sogar eine Intensivierung der belastenden Emotion erlebt, sollte er sich in jedem Fall Hilfe von außen holen.

Das Interview führte
HEIDI TIEFENTHALER

BUCHTIPP

» BITTE KLOPFEN! «
Michael Bohne,
Carl-Auer 2018,
71 Seiten, 9 Euro