

# Stress? Einfach wegklopfen!

Unangenehme Gefühle vertreiben – wer wünscht sich das nicht gelegentlich? Mit der sogenannten Klopfakupressur soll das möglich sein, sogar bei kleinen Kindern

TEXT **SABINE LOTZ**

**B**evor Britta Steffen ins Wasser springt, klopf sie sich gern dreimal ab und spricht dabei einen Satz, der ihr Kraft und Sicherheit gibt. So zum Beispiel an jenem Wettkampftag, als sie kurz vor dem Startschuss entdeckte, dass sich die Naht an ihrem Badeanzug aufzulösen drohte: Sofort klopfte sie ihre Handballen gegeneinander und sagte: „Ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ich nackig auf dem Startblock stünde.“ Und dann? „Dann war alle Nervosität weg. Krass, wie effektiv so eine einfache Übung ist!“

Die „einfache Übung“, die die Weltklasse-Schwimmerin in einem „Spiegel“-Interview beschrieb, ist eine relativ leicht erlernbare emotionale Selbsthilfetechnik, die unter der Bezeichnung Klopfakupressur zunehmend Verbreitung findet. Auch immer mehr Psychotherapeuten erwärmen sich dafür und setzen sie als therapeutische Zusatzmethode ein.

Zu verdanken ist diese Erfolgsgeschichte in erster Linie dem Hannoveraner Psychiater Dr. Michael Bohne. Er holte die Klopfakupressur aus der Esoterikecke, in der sie jahrzehntelang gesteckt hatte, befreite sie von Ballast und kleidete sie in ein neues Gewand mit Na-

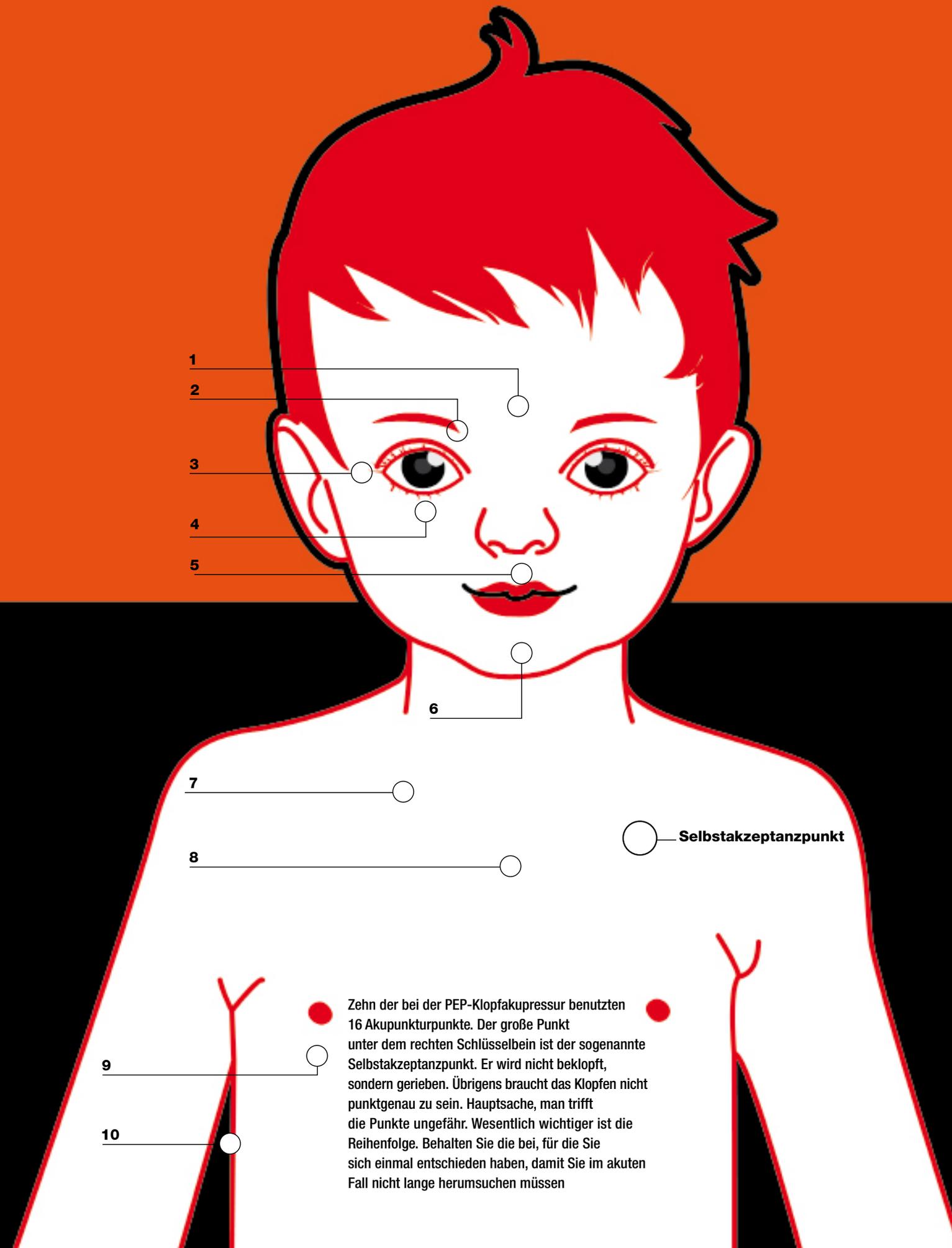
men „Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie“.

Ihre Wurzeln hat die Klopfakupressur in der Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die alten Chinesen glaubten, dass unsere Lebensenergie in bestimmten Bahnen, den sogenannten Meridianen, verläuft. Dass körperliche und seelische Probleme ihre Ursache in Störungen dieses Energieflusses haben. Und dass es den betroffenen Menschen hilft, wenn man die Punkte, an denen die Meridiane der Körperoberfläche nahe kommen, durch Nadeln (= Akupunktur) bzw. Massieren, Reiben, Drücken, Klopfen (= Akupressur) beeinflusst.

Die moderne Klopfakupressur arbeitet zwar auch mit Akupunkturpunkten, erklärt aber ihre Wirkung nicht mehr mit der Lösung von Energieblockaden, sondern mit neurophysiologischen Vorgängen im Gehirn.

Dr. Michael Bohne: „Belastende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster sind dann, wenn man sich darauf konzentriert, besonders fragil. Klopf man dann gleichzeitig und spricht dabei etwas Selbstwertstärkendes aus, wird das belastende Erregungsmuster überfordert, das schlechte Gefühl zerfällt, das be- ▶

ILLUSTRATIONEN: Judith Lamberger/Caroline Seidler



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

○ Selbstakzeptanzpunkt

● Zehn der bei der PEP-Klopfakupressur benutzten 16 Akupunkturpunkte. Der große Punkt unter dem rechten Schlüsselbein ist der sogenannte Selbstakzeptanzpunkt. Er wird nicht beklopft, sondern gerieben. Übrigens braucht das Klopfen nicht punktgenau zu sein. Hauptsache, man trifft die Punkte ungefähr. Wesentlich wichtiger ist die Reihenfolge. Behalten Sie die bei, für die Sie sich einmal entschieden haben, damit Sie im akuten Fall nicht lange herumsuchen müssen

## Mögliche Selbstakzeptanzsätze

Auch wenn ...

- ich mein schreiendes Kind nicht beruhigen kann ...
- mein Kind beim Stillen nicht satt wird ...
- ich mir Vorwürfe mache, weil ich gerade so ungeduldig war ...
- mich die anderen für eine Glücke halten ...
- mein Kind ganztags in der Kita ist, weil ich arbeite ...  
... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin

treffende Thema wird anderswo im Gehirn abgespeichert – und man kann wieder klarer denken.“

Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie, abgekürzt: PEP, bedeutet auf gut Deutsch so viel wie: Klopftechnik, die an der akuten Situation ansetzt (= Prozess) und den Körper miteinbezieht (= Embodiment). Dass Michael Bohne für das Klopfen die Akupunkturpunkte aus der alten Chinesischen Medizin beibehalten hat und nicht irgendwelche anderen Körperstellen zum Klopfen empfiehlt, erklärt er mit Rücksicht auf unsere traditionelle Scheu vor Selbstberührung: „Sich selbst anzufassen ist in unserem Kulturkreis immer noch ein Tabu. Erst recht in der Öffentlichkeit. Für die Berührung von Akupunkturpunkten dagegen haben die meisten Menschen Verständnis, denn die Akupunktur genießt einen guten Ruf.“

Neben der Selbsthilfe in akuten emotionalen Stresssituationen hat die PEP auch einen nachhaltigen Effekt. Denn das wiederholte Entkräften negativer Muster und die gleichzeitigen selbstwertstärkenden Formulierungen verankern mit der Zeit im Gefühlshirn eine immer positivere innere Haltung. Die Zuneigung zu sich selbst wächst.

PEP ist aber nicht nur etwas für Große. Auch Kinder profitieren vom Klopfen. Für die Dresdener Psychotherapeutin Claudia Reinicke ist die Klopfakupressur längst zu einem wichtigen Instrument in ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen geworden: „Ich bekomme dadurch leichter Zugang zu ängstlichen,

verstörten, verschlossenen Kindern.“ Sogar bei Babys setzt Claudia Reinicke die Klopfakupressur ein, wenn auch in abgewandelter Form: „Wenn ein Baby unruhig und weinerlich ist, schaue ich mir erst mal die Mutter an. Kinderprobleme haben immer auch etwas mit den Eltern zu tun. Mit der Mutter zu klopfen, damit ihr Stresslevel sinkt und ihre Meinung von sich als Mutter steigt, hilft eins zu eins auch dem Kind.“

Das Baby selbst klopft Claudia Reinicke aber nicht. „Bei so kleinen Kindern ersetze ich das Klopfen durch Massage und Streicheln. So wie es auch die Eltern instinktiv tun. Für Babys ist Berührung mit das Wichtigste, damit sie sich gut fühlen.“

Erst ab etwa vier Jahren können Kinder lernen, selber zu klopfen und selbstwertstärkende Sätze zu formulieren und auszusprechen. Bis dahin bleibt die Klopfakupressur eine Art Eltern-Kind-Kooperation. Wirksam ist sie trotzdem. Dr. Bohne: „Am wichtigsten ist, das Thema, das Probleme bereitet, vor dem Klopfen kurz zu aktivieren. Da genügt manchmal schon ein Wort wie ‚Haare waschen‘, damit das Thema dem Kind so präsent ist, dass das Klopfen eine neuronale Umprogrammierung einleiten kann.“ Das Thema Selbstakzeptanz ist bei Kindern, die nicht selbst klopfen, dagegen noch nicht so wichtig. Die Zuwendung der klopfenden Mutter oder des klopfenden Vaters stärkt das Kind genug in seinem Selbstgefühl.

Alternativ zum Erwähnen eines „Reizwortes“ kann man dem Kind auch ein

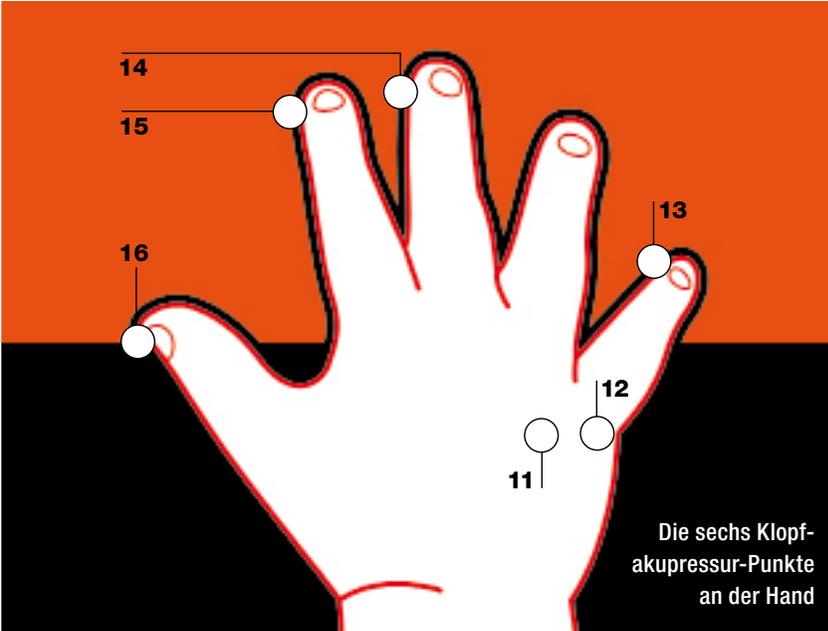


Bild zeigen. Mit ihrer zweijährigen Emma beispielsweise betrachtete die Mutter immer erst ein Foto von Emmas Töpfchen, bevor sie ihre Tochter auf den Schoß nahm und mit ihr klopfte. Denn Emma war ein paar Wochen zuvor vom Töpfchen gefallen und hatte seitdem Angst davor. Heute setzt sie sich wieder vertrauensvoll darauf.

Mit Alisa, 4, die morgens in der Kita oft weint, wenn Mama wieder geht, klopfte die Erzieherin. Sie ermuntert das Kind auch dazu, den Selbstakzeptanz-Satz zu sprechen, den die Kleine längst auswendig kann: „Auch wenn ich ganz doll weine, wenn Mama geht, bin ich doch ein starkes Mädchen.“

Paul, 5 1/2, klopf schon selbst. Und spricht selbstständig den Satz, den er mit Mutter und Therapeutin ausgedacht hat: „Auch wenn ich nachts ins Bett mache, bin ich doch ein großer, gesunder Jun-

ge.“ Paul leidet sehr unter seinem Einnässen, weil ihn seine Zwillingschwester damit immer wieder aufzieht. Doch Claudia Reinicke ist überzeugt, dass seine nassen Nächte gezählt sind: „PEP funktioniert bei Kindern so gut, weil sie die Eigenkompetenz fördert. Ein Kind, das sich durch Klopfen helfen kann, bekommt ein starkes Gefühl für seine Selbstwirksamkeit. Es fühlt sich nicht mehr klein und schwach, sondern entwickelt Selbstvertrauen.“

Die PEP-Klopfakupressur ist, wie gesagt, eine Selbsthilfetechnik. Es gibt Bücher, aus denen man sie lernen kann (z. B. „Bitte klopfen“ von Michael Bohne, Carl-Auer, 7 Euro), man kann sie sich aber auch von einem Therapeuten zeigen lassen. Namen und Adressen von Anwendern gibt es, nach Postleitzahlen sortiert, auf der Homepage von Michael Bohne ([www.dr-michael-bohne.de](http://www.dr-michael-bohne.de)). ■

## So wenden Sie die PEP-Klopfakupressur an

- Das Thema, das unangenehme Gefühl, das man verändern will, herausarbeiten und einen passenden Selbstakzeptanz-Satz formulieren;
- auf einer Skala zwischen null und zehn einschätzen, wie groß das dadurch verursachte Unbehagen bzw. die Belastung ist;
- eine Überkreuzübung machen, damit die Hirnhälften besser zusammenarbeiten. Sprich: entweder vor dem Körper die Fingerspitzen beider Hände aneinanderlegen – oder beide Arme ausstrecken, die Unterarme über Kreuz legen und die verschränkten Hände so zu sich heranziehen, dass sie fast unter dem Kinn liegen;
- zweimal laut den vorformulierten Selbstakzeptanz-Satz sprechen und den dazugehörigen Punkt reiben;
- alle 16 Akupunkturpunkte beklopfen (immer dieselbe Reihenfolge!);
- einschätzen, wie hoch die Belastung jetzt ist.