


lienentwicklung, auf den wir später noch zu sprechen kommen), das mir wieder Stärke gab – wenigstens die Kraft zum Nachdenken. Meine Kinder hatten mir (völlig zu Recht) vorgeworfen, dass ich doofe Sachen sagen würde, wie: »Ihr werdet mich schon früh genug los sein!«, als wir uns gestritten hatten, und ich fragte mich plötzlich: »Warum benutze ich eigentlich nicht, wie so oft, diese therapeutisch gelernte, gut in meinem Alltag integrierte Methode, die ich sonst jedem empfehle, der gerade in einer schwierigen Situation steckt, in der es nötig wäre, die Belastung zu reduzieren?«

Ich war so erleichtert, als mir dieser Gedanke kam und  ich endlich wieder eine Idee hatte, was **ich für mich** tun könnte. So begann ich, an meinen Händen und meinem Oberkörper die Punkte zu beklopfen, und sofort spürte ich eine Erleichterung. Ich konnte mal wieder tief durchatmen, und ich fühlte Entspannung in mir aufsteigen.

*Ich empfinde das als einen solchen Segen, dass ich diese Methode unbedingt an Sie weitergeben möchte! Deswegen werde ich Ihnen schon im nächsten Abschnitt zunächst einmal die Selbstberuhigungstechnik des Klopfens vorstellen. Weitere Elemente aus PEP werde ich im Laufe des Buches einfließen lassen. Das soll nicht heißen, dass man die vorgestellten Techniken nicht auch an ganz anderer Stelle hätte thematisieren können. Sie sind selbstverständlich frei, sie dort einzusetzen, wo es sich für Sie richtig anfühlt.*

Unter dem Begriff **Klopfen** versteht man eine emotionale Selbsthilfetechnik – ein Element aus der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie, kurz PEP, nach Michael Bohne (\*1). Man beklopft dabei verschiedene Körperpunkte bei sich selbst, um eine unmittelbare Veränderung der oben beschriebenen neuronalen Verarbeitung der Emotionen im Gehirn zu erreichen.

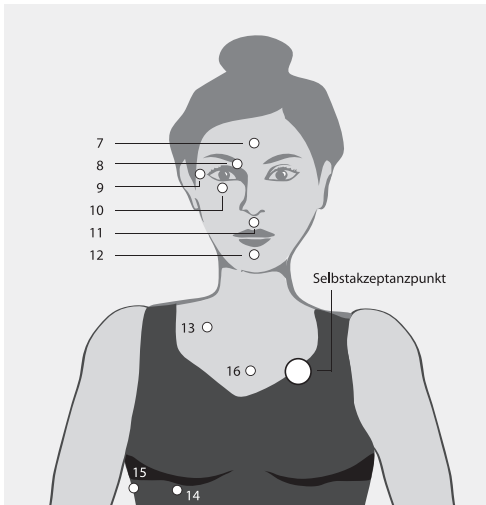
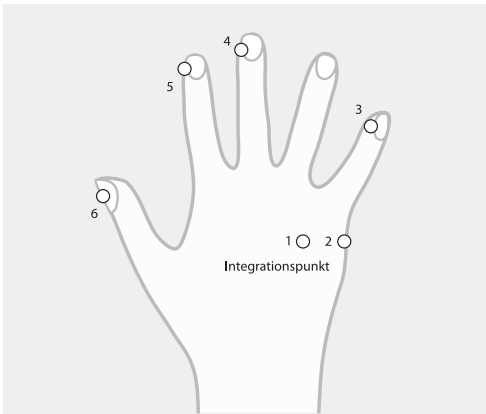
Dadurch können negative Emotionen, wie zum Beispiel Ängste, erstaunlich leicht und schnell reduziert oder sogar aufgelöst werden. Es steht oft im Raum, dass das Beklopfen der Körperpunkte gegebenenfalls in der Öffentlichkeit ja ein wenig merkwürdig aussähe. Da ist zugegebenermaßen etwas dran! Wenn man allerdings die Gelegenheit hatte, sich im Spiegel zu betrachten, während man gerade von Angst gepeinigt ist oder vor Wut überschäumt, käme man sicherlich auch zu dem Schluss, dass dies mit dem gewünschten Ausdruck auf einem gelungenen Porträtfoto von uns selbst auch recht wenig zu tun hat. Angesichts einer bedrohlichen Erkrankung, die in manchen Momenten den Anschein erweckt, Besitz von unserer psychischen Widerstandskraft nehmen zu wollen, erscheinen mir diese Bedenken gar nichtig. Das Faszinierende an dieser Klopftechnik ist, dass man sie selbst jederzeit und überall anwenden kann, um Ängste, Stress oder anderes emotionales Unbehagen zu überwinden. Dabei kann man diese Selbsthilfestrategien in den unterschiedlichsten Kontexten anwenden und damit das eigene Selbstwirksamkeitsgefühl deutlich erhöhen, was an sich schon resilienzstärkend ist.



Auf die in PEP enthaltenen Tools oder Techniken, mit denen wir einschränkende Gefühle, Beziehungsmuster in uns selbst, uns teilweise unbewusst steuernde Glaubenssätze beeinflussen können, die uns in der Entfaltung unserer Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Weiterentwicklung stören, kommen wir später zu sprechen.

Wenn Sie sich also in einer so unangenehmen Situation befinden, dass die Gefühle verrückt spielen, dann benennen Sie zunächst das belastende Gefühl. Dann können Sie folgende Klopfübungen durchführen:

1. Zuerst schätzen Sie den Stress oder das negative Gefühl, das Sie gerade haben, für sich selbst auf einer Skala zwischen 0 und 10 ein. Dabei bedeutet 0 »keinen Stress« und 10 »schlimmer geht's



nicht!«. Diese Einschätzung kann nach jedem Klopfdurchgang sowie nach der Zwischenentspannung wiederholt werden, um zu sehen, ob sich an dem Thema etwas geändert hat. Dabei ist es sehr spannend nachzuspüren, wo im Körper dieses Gefühl sitzt. Jeder kennt diese Zuordnung von Körperbereichen zu bestimmten Emotionen: »Mir fällt ein Stein vom Herzen!« oder »Ich spüre eine solche Last auf den Schultern!« oder »Ich fühle mich, als hätte ich

eine Betonplatte auf der Brust, sodass ich kaum atmen kann!« oder »Mir ist etwas auf den Magen geschlagen!« Physiologische Symptome, wie Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern vor Aufregung, begleiten häufig unsere Emotionen.



2. Während Sie das belastende Gefühl spüren, also in Resonanz mit ihm sind, beginnen Sie nacheinander 16 Punkte zu beklopfen. Nehmen Sie dazu die mittleren drei Finger Ihrer bevorzugten Hand und klopfen Sie mit einer für Sie angenehmen Frequenz die Punkte zwischen 5 und 25 Mal.

Spüren Sie dabei selbst nach, ob Ihnen ein Punkt besonders angenehm ist und ob Sie lieber öfter oder seltener darauf klopfen wollen. An manchen Punkten werden Sie vielleicht eine stärkere positive Reaktion oder Entspannung wahrnehmen, an anderen Punkten tut Ihnen das Beklopfen vielleicht fast weh. Wahrscheinlich werden Sie die angenehmen Punkte dann zukünftig intuitiv häufiger nutzen. Mit zunehmender Anwendung finden Sie Ihre persönlichen Lieblingpunkte heraus, mit denen sich schnell große Entlastung erzielen lässt.

Wenn es mehrere belastende Gefühle gibt, wie es in einer Erkrankungssituation häufig der Fall ist, konzentrieren Sie sich zunächst nur auf das stärkste belastende Gefühl. Wiederholen Sie das Klopfen, das Aussprechen des Themas, um es aktiv zu halten. So können möglichst viele damit verbundene Erinnerungen mit aktiviert werden.

Das Klopfen mit PEP ist eine äußerst flexible und kreative Technik. Weder muss eine bestimmte Reihenfolge der Klopfpunkte starr eingehalten werden, noch müssen Sie die Punkte mit chirurgischer Genauigkeit treffen. Im Umkreis von 5 Zentimetern erzielen Sie die Wirkung auf den einzelnen Punkten. Da die Nerven in unserem Körper paarig angelegt sind, spielt es auch keine Rolle, welche Körperseite sie benutzen – außer bei dem Punkt unter dem Schlüsselbein, dem Selbstakzeptanzpunkt. Den sollten Sie auf der Herzseite reiben. Lassen Sie sich dabei von ihrer Händigkeit (also je

nachdem, ob Sie Links- oder Rechtshänder sind) oder einfach von Ihren Gefühlen leiten, welche Seite sich besser anfühlt oder wo mehr passiert. Nutzen Sie Ihre Lieblingspunkte besonders und verwenden Sie die Reihenfolge, die Sie sich am besten merken können.

3. Spüren Sie nach jedem Klopfdurchgang nach, ob sich ihr belastendes Gefühl aufgelöst hat beziehungsweise wo es sich auf der Skala zwischen 0 und 10 befindet. Ist es größer geworden oder gleich geblieben, dann ist es wahrscheinlich, dass eine oder mehrere Lösungsblockaden, auf die wir später noch zu sprechen kommen, eine effektive Erleichterung verhindern. Erweist sich das Gefühl nach einem oder mehreren Klopfdurchgängen kleiner, leichter oder als nicht mehr so schwerwiegend, schätzen Sie erneut auf der Skala von 0 bis 10 ein, wie groß es jetzt ist. Spüren Sie auch nach, wo sich in Ihrem Körper das Gefühl jetzt befindet. Oft ist es verrutscht oder hat sich verteilt, sodass es sich nicht mehr als stark zentrierte Last anfühlt. Hat sich Ihr Gefühl aufgelöst, können Sie zu der unter Punkt 5 beschriebenen Abschlussentspannung übergehen (müssen Sie aber nicht).

4. Eine ähnliche Entspannungstechnik wird auch als Zwischenentspannung benutzt, wenn mehrere Klopfdurchgänge notwendig sind. Bei dieser »Verschnaufpause« klopfen Sie fortlaufend den Handrücken, während sie zählen, summen und bestimmte Augenbewegungen machen, wie nachfolgend beschrieben:

- Schließen Sie die Augen.
- Öffnen Sie die Augen wieder.
- Schauen Sie nach rechts unten.
- Schauen Sie nach links unten.
- Lassen Sie Ihre Augen um 360 Grad rechtsherum kreisen, indem Sie so weit nach hinten blicken, wie es Ihre Augenmuskulatur zulässt, ohne dass Sie den Kopf drehen – so als wollten Sie hinter Ihre natürliche Blickfeldbegrenzung schauen.
- Kreisen Sie mit den Augen um 360 Grad linksherum.