

Horst Benesch

Befreit von Allergie

mit der KnB-Klopfakupressur



benesda..

Horst Benesch
Befreit von Allergie
mit der KnB-Klopfakupressur

Horst Benesch

Befreit von Allergie

mit der KnB-Klopfakupressur

benesdasm

Ich danke allen, die mit Ihren Berichten über Klopfanwendungen dazu beitragen, dieses Buch mit Beispielen reicher zu gestalten. Insbesondere danke ich meiner Frau Doris und meiner Tochter Sonja für die vielfältige Unterstützung bei der Gestaltung und Realisierung dieses Buches.



Ein wichtiger Hinweis

Den Empfehlungen und Vorschlägen in diesem Buch zur Selbstbehandlung und Behandlung von Allergien liegen natürliche Methoden der Heilung zugrunde. Erfahrungen unterschiedlicher Anwender weltweit belegen Linderungen und Heilungen bei verschiedenen Schweregraden von Erkrankungen und Belastungen (siehe auch die Fallbeispiele im Buch). Der Autor und der Verlag weisen jedoch darauf hin, dass Selbstbehandlungen in eigener Verantwortung geschehen. Im Zweifelsfall, bei akutem Geschehen oder bei bestehender Erkrankung ist für eine korrekte Diagnose bzw. entsprechende Behandlung stets ein Arzt, Heilpraktiker oder eine andere qualifizierte Fachperson aufzusuchen.

Eine Haftung irgendwelcher Art von Seiten des Autors oder des Verlages wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen (siehe auch »Wichtige Hinweise« auf Seiten 25f.).

1. Online-Ausgabe 2023 zum freien Download

Copyright © 2023 benesda-Verlag, Nagyöörbő (Ungarn)

Umschlag: Sonja Zinkl, Waal

Fotos und Grafiken: Doris Benesch (Nagyöörbő), Sonja Zinkl (Waal)

© Umschlagbild vorne: fotolia, #41745863, Urheber: Patrizia Tilly

© Umschlagbild hinten: fotolia, #61465450, Urheber: Sunny studio

www.benesda-verlag.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Es ist erlaubt, das Buch und Teile davon zu kopieren und auszudrucken und an andere – auch in elektronischer Form – weiterzugeben. Dies aber nur unter der Bedingung, dass es und seine Teile in keinsten Weise verändert werden und der folgend angegebene Copyright-Hinweis unverändert auf jeder einzelnen Seite bzw. auf entnommene Teile angeführt wird.

 INHALT

Vorwort	7
Einführung	9
Die medizinische Gegenwart	14
Die Zukunft – das energetische Paradigma	18
Begriffsklärungen	21
Beispiele für »energetische Toxine«	21
Beispiele für »Sensitivitätsreaktionen«	22
Körperlich	23
Emotional	23
Anderes	23
Zusammenfassung	23
Wichtige Hinweise	25
Das Grundwerkzeug KnB-Klopfakupressur	27
Die KnB-Klopfakupressur Schritt für Schritt	29
Schritt 1: Bestimmung des Problems, Einstimmung auf das Problem und Einwertung des vorhandenen Unwohlseins	29
Schritt 2: Formulierung eines Setup-Satzes	30
Schritt 3: Die Klopfsequenz	31
Schritt 4: Erneute Einwertung	35
Schritt 5: Die Wiederholungssequenz	35
Schritt 6: Nachtessen	36
DIE PRAXIS	37
Bekannte »Allergien«	39
Schritt 1: Beklopfen der mentalen Ebene	40
Schritt 2: Substanzklopfen	49
Schritt 3: Nach dem Klopfen	52
Einige Fallbeispiele	57
Akute »Allergie«-Symptome (»Erste Hilfe«)	72
Verdacht auf eine »Allergie«	78
Fahndung nach möglichen Energietoxinen	78
Journal	79
»Magische Grundfrage«	80

Äußere Anzeichen und Verhaltensweisen	82
Klopfen einer verdächtigen Substanz	83
Unspezifisches Klopfen	85
Weitere Störeinflüsse	88
Interne Störfelder	88
Externe Störfelder	92
Klopfen ganz allgemein	94
Das sollten Sie beachten, wenn der Erfolg ausbleibt.	95
Mentale Ebene	95
Emotionale Ebene	99
Ein zugrunde liegendes Thema	109
Weitere besondere Themen	111
Prophylaxe	111
Verträglichkeit von Medikamenten	113
Viren und Bakterien	117
Eine Frage des Maßes.	118
Das Auflösen von »Allergien« bei Babys und Kindern.	120
Eine andere Art der Fahndung	121
»Surrogatklopfen« (»Stellvertreterklopfen«).	122
Die Behandlung von Tieren	127
Zu guter Letzt	130
Rückmeldungen von Klopfanwendern	133
Anhang	135
Fingerpunkte (Klopfen in der Öffentlichkeit)	136
Informationen/Adressen	140
Weiterführende Literatur	140
Literatur zu KnB	140
Literatur zu verwandten Themen	141
Literatur zu Allergie	143
Forschungen	143
Journalblatt	148
Übersicht Klopfpunkte	149
Über den Autor	150

VORWORT

Seit Erscheinen von »Frei von Allergie mit EFT« bzw. »Frei von Allergie mit Klopfakupressur« sind bereits wieder viele Jahre vergangen. Die Klopfakupressur hat dabei nicht an Aktualität verloren. Im Gegenteil: Die Klopfakupressur konnte auch unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten ihre Wirksamkeit unter Beweis stellen und erfreut sich aufgrund ihrer Einfachheit und Erfolge weiterhin wachsendem Interesse. Die praktische Anwendung von EFT und in der Folge KnB über die Jahre hinweg brachte auch größeres Verständnis mit sich, das «Kanten und Ecken» schliff. Dies macht es nötig, die hinzugewonnenen Erfahrungen aus der Klopfpraxis und aus meinen Allergiekursen in eine aktuelle »Form zu gießen«. So wurde all jenes behalten und Neues hinzugefügt, das sich in der Anwendung von KnB auf »Allergien« bestens bewährt hat. Weiterhin finden Sie in diesem Buch detaillierte Anleitungen und Beschreibungen von Schrittabfolgen in verschiedenen Klopf-situationen mit jeweils anregenden praktischen Beispielsätzen und Beispielfällen, die es Ihnen ermöglichen sollen, noch leichter mit einer Selbstanwendung gewünschte Erfolge verzeichnen zu können.

Um den individuellen Bedürfnissen und Interessen der Leserschaft besser gerecht zu werden und mehr Klarheit und Übersicht zu schaffen, wurde dieses Thema »Allergie« als eine zweiteilige Reihe konzipiert.

Nicht jeder will den kinesiologischen Muskeltest anwenden bzw. fühlt sich sicher genug dabei. So wird sich dieses Buch ausschließlich auf die KnB-Klopfakupressur stützen, um »Allergien« bzw. Unverträglichkeiten mit dem Klopfen anzugehen.

Wer mit dem kinesiologischen Muskeltest arbeiten will, kann dann Teil 2 hinzufügen, der eine Ergänzung zu diesem Buch darstellt, indem er Ansätze und Anregungen in der Kombination von KnB und Muskeltesten vorstellt.

Ich wünsche Ihnen bzw. Ihren Klienten, dass Sie mit diesem Buch bzw. diesen Büchern, das erreichen werden, was Ihnen bzw. Ihren Klienten bislang verwehrt wurde: ein Leben befreit von unnötigen Reaktionen auf Substanzen und Energiefelder.

Nagyörbö im Juli 2023



Hinweis

Der benesda-Verlag stellt seine Klopfakupressurbücher als pdf-Datei unter <https://knb-klopfen.de/klopfakupressur-buecher/> der Allgemeinheit zum kostenlosen Download zur Verfügung. Bei diesen Online-Ausgaben handelt es sich um ungekürzte Versionen der Originalbücher. Wir hoffen, dass dieses Vorgehen regen Zuspruch erfährt, sodass die Klopfakupressur mit ihren positiven Wirkungen einem noch größeren Publikum zuteil werden kann.

EINFÜHRUNG

Allergien haben sich in den modernen Industriegesellschaften mittlerweile zu einem ernst zu nehmenden Problem entwickelt, da immer mehr Menschen von dieser »Geisel« geplagt werden. Untersuchungen deuten darauf hin, dass hierzulande bereits nahezu jeder dritte an einer Allergie leidet – Tendenz steigend. Kaum jemand also, der nicht einen »Allergiker« im Familien- bzw. Bekannten- oder Kollegenkreis kennt. Umweltverschmutzungen, die stetig wachsende Flut von neuartigen Substanzen aus den Chemielabors, die auch unsere Lebensmittel kontaminieren, das immer dichter werdende Netz von Sendemasten, moderner Lebensstil mit seinen wachsenden Anforderungen und vieles andere mehr fordern ihre Opfer. Niemand kann die Schraube der Moderne zurückdrehen und sich dieser Entwicklung entziehen, jeder ist gezwungen, auf den »Wellen des Fortschritts« mitzureiten. Und dabei blickt man – was Allergien angeht – nur auf die Spitze eines Eisbergs, da viele allergische Reaktionen unerkannt oder von medizinischer Seite völlig unbeachtet bleiben.

Wie dieses Buch zeigen wird, muss man nicht nur die bekannten Symptome wie zum Beispiel Hautausschlag, Juckreiz, brennende und gerötete Augen, Niesanfälle, laufende Nase, Atemnot und Magen-Darm-Beschwerden dem allergischen Symptomkomplex zurechnen, sondern vielmehr eine weitaus größere Palette an körperlichen und emotionalen Erscheinungen, zu denen unter anderem Schmerzzustände von Kopf, Muskeln und Gelenken, Infektionsanfälligkeit, Schlafprobleme, Unruhe, ungesteuerte Aggressivität, Lern- und Konzentrationsprobleme und sogar Panikattacken und Depressionen zählen.

Angesichts dieser alarmierenden Situation ist es umso bedauerlicher, dass die konventionelle Medizin kaum Mittel hat, dieser Herausforderung wirkungsvoll zu begegnen, so dass sich die Betroffenen weitgehend hilflos, frustriert und verzweifelt ihrer »Erkrankung« ausgeliefert sehen.

Unzählige Menschen erleiden eine endlose Odyssee durch die ärztlichen und psychotherapeutischen Sprechzimmer oder finden sich sogar in der Psychiatrie wieder, Kinder werden mit dem Etikett »lerngestört«, »verhaltensgestört«, »Legastheniker« oder »ADHS-Kind« versehen, ohne dass ihnen wirklich geholfen werden kann. Manch einer muss letztlich mit dem unterschweligen Verdacht leben, ein Querulant, Hypochonder, Psychopath oder gar Simulant zu sein, obgleich allen eine ernst zu nehmende »Allergie«-Ursache zugrunde liegt.

Und nicht weniger Menschen müssen – sollte die Diagnose »Allergie« gestellt werden – mit dem ernüchternden und oft kaum durchzuführenden Rat leben, bestimmte Stoffe und Substanzen zu meiden, spezielle Diäten durchzuführen, lebenslange Entbehrungen und Einschränkungen in der Lebensqualität zu erdulden und ständig auf Medikamente angewiesen zu sein, die zum Teil starke Nebenwirkungen zeigen. Dieses »Leben mit der Allergie« hat dann nicht nur negative Auswirkungen auf die Psyche, sondern auch auf das persönliche Umfeld, das sich diesen Einschränkungen anpassen muss.

Schlagzeilen machen dabei extreme Beispiele wie das Schicksal von Hannelore Kohl, der verstorbenen Ehefrau von Ex-Kanzler Helmut Kohl, die sich trotz ärztlicher Bemühungen auf höchster Ebene mit den Folgen einer sich verschlechternden Lichtallergie quälen musste und letztendlich den Freitod wählte. Oder das Schicksal einer jungen Frau, die ein Leben unter einer »sterilen Käseglocke« führen muss, weil sie auf alles Künstliche allergisch reagiert und keine wirksame Hilfe gegeben ist.

Muss dies so sein? Meine klare Antwort darauf lautet: »Nein!«

Die Entwicklung von Energietechniken und insbesondere der Klopfakupressur, die einen entscheidenden Paradigmenwechsel auch in der Betrachtung und Behandlung von Allergien fordert, gibt Anlass zur berechtigten Hoffnung, dass für Allergiker bzw. einen großen Kreis »unbehandelbarer Kranker« die Zeit unnötigen Leids vorbei ist. Wie die

Erfahrungen weltweit und auch in meiner Praxis zeigen, ist erstaunliche und oftmals rasche Hilfe möglich – in vielen Fällen Symptomfreiheit auch bei Exposition mit den zuvor schädigenden Reizen oder zumindest eine erhebliche Linderung der belastenden physischen wie emotionalen Reaktionen und Begleitsymptome.

Ich bin mir bewusst, liebe Leserin, lieber Leser, dass sowohl Ansatz als auch Methode und die Einfachheit der Technik in diesem Buch für Sie möglicherweise völliges Neuland bedeuten und zunächst eine gesunde Skepsis hervorrufen, so wie es bei mir selbst der Fall war. Weder Theorien noch langatmige Erklärungen werden dabei Abhilfe schaffen können, sondern lediglich erlebte positive Erfahrungen bei der Anwendung dieser Methode, die auch mich letztendlich überzeugt haben.

So ist dieses Buch in erster Linie ein praktischer Ratgeber, der Sie unmittelbar in die Lage versetzen soll, in vielen Fällen Ihre negativen Reaktionen auf bestimmte Stoffe, Substanzen und Energiefelder eigenständig in positiver Weise zu verändern. Erst diese Erfahrungen können der Motor dafür sein, dass Sie sich diesem Ansatz gänzlich zuwenden werden. Ich bin überzeugt, dass die KnB-Klopfakupressur (Klopfen nach Benesch), die als Methode zum Auflösen von »Allergien im weitesten Sinne« im Zentrum dieses Buches steht, diesen Test mit bestem Erfolg bestehen kann.

Natürlich ist nicht zu erwarten, dass Sie in jedem Falle erfolgreich sein werden, da einer »Allergiereaktion« komplexere Sachverhalte zugrunde liegen können, die einer fachlichen bzw. ärztlichen Betreuung bedürfen und mehr Zeit und Erfahrung in Anspruch nehmen werden (beachten Sie hierzu auch die »Wichtigen Hinweise« auf Seite 25 f.). Doch bestehen gute Chancen, dass Sie mit den Kenntnissen aus diesem Buch erfreuliche und überraschende Erfahrungen machen und erkennen können, dass »Allergien« letzten Endes auch nur ein energetisches Phänomen sind.

Jeder, der an einer allergischen Reaktion leidet oder mit einer nicht erklärbaren Erkrankung bzw. mit wechselhaftem (Leistungs-)Verhalten zu tun hat, seien es nun Babys, Kinder, Erwachsene oder Tiere, kann

von dieser Klopfmethode, die leicht zu erlernen und anzuwenden ist, profitieren. Das Buch richtet sich daher vor allem an Allergie-Betroffene und »Unheilbare«, die sich nicht mit dem Urteil »lebenslang« abfinden wollen. Und es richtet sich an Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten und andere, die in beratenden und heilerischen Berufen tätig sind und mit dieser Methode sowohl den »klassischen« Allergien als auch anderen bislang wenig beachteten »allergischen Symptomen« zum Wohle ihrer Klienten endlich wirkungsvoll zu Leibe rücken wollen.

Bevor ich Sie bei der Reise in die praktische Anwendung dieser energetischen Technik KnB bei Allergien begleite, gebe ich zunächst eine knappe *Darstellung der konventionellen Sicht- und Verfahrensweise* bei Diagnose und Therapie von Allergien und zeige Ihnen dann, wie dieses Problem aus einem *energetischen Blickwinkel* zu betrachten ist. Hierbei erfährt »Allergie«, wie schon erwähnt, eine erweiterte Definition, die auch dazu führt, dass Stoffe und Symptombilder ins Blickfeld rücken, die bislang nicht mit Allergie in Verbindung gebracht worden sind.

Dann werden Sie mit der *KnB-Klopfakupressur* als Methode zum Auflösen von »allergischen« Reaktionen vertraut gemacht. Dabei beschränke ich mich lediglich auf jene Aspekte, die für das Thema »Allergie« notwendig sind. [Die Anwendung von KnB auf eine Vielzahl von emotionalen und körperlichen Problemen vermittelt mein Buch *Klopf dich gesund* (siehe Literatur im Anhang)]. Dort finden Sie außerdem weitere Klopfakupressur-Titel, die Ihnen ein vertieftes Verständnis von KnB vermitteln.)

Im praktischen Teil gebe ich Ihnen anhand von verschiedenen Ausgangssituationen (bekannte »Allergien«, akute Symptomatik, Verdacht auf eine »Allergie«, weitere Störeinflüsse) jeweils die entsprechenden Klopfanleitungen zur Bearbeitung Ihres »allergischen« Problems und rege Sie zudem zum Klopfen auch für »besondere Themen« an.

Ein gesondertes Kapitel widmet sich der Frage, *welche Faktoren dazu beitragen, wenn sich Erfolge nicht einstellen*, und gibt Anregungen zur Lösung. Hierbei begegnen Sie möglichen mentalen und emotionalen Hintergründen einer »Allergiereaktion«.

Ergänzt wird dieser praktische Teil mit Hinweisen darauf, wie Sie die KnB-Klopfakupressur bei *Allergien von Babys und Kindern sowie von Tieren* anwenden können, da hier ein spezielles Vorgehen erforderlich ist.

Ich bin der Überzeugung, dass Aussagen wie »Allergien beherrschen mein Leben« oder »Das kann ich nicht, weil ich eine Allergie habe« und Sätze wie »Wir können Ihnen da nicht weiterhelfen« oder »Es ist uns ein Rätsel, wieso die Therapie nicht anspricht« durch zunehmende energetische Sichtweise bei vielen Erkrankungen und Symptombildern, auch bezogen auf »Allergien«, immer seltener werden. Ich hoffe, dass dieses Buch hierzu seinen Beitrag leisten wird und Sie mit der Lektüre den nötigen Anstoß erhalten, sich an die Auflösung Ihrer »allergischen« Probleme zu wagen. Die Chancen stehen gut, dass auch Sie wieder die Freiheit erlangen, Ihr Leben ohne die Einschränkung, die eine »Allergie« mit sich bringt, genießen zu können. Die Realisierung liegt – im wahren Sinne des Wortes – nun »in Ihren Händen«.

DIE MEDIZINISCHE GEGENWART

Im vorherrschenden medizinischen Denken geht es bei allergischen Reaktionen vornehmlich um einen Kampf gegen fremde und feindliche Eindringlinge, die unseren menschlichen Körper und damit unsere Gesundheit und unser Leben bedrohen. Das komplexe Bollwerk gegen diese Gefahr bildet das Immunsystem, das die Aktionen und Gegenangriffe koordiniert und diverse »Spezialtruppen« formiert und einsetzt. Erkennt das Immunsystem einen »Feind« (ein sogenanntes Antigen), so bildet es Antikörper (Immunglobuline) aus, die den Eindringling in einem mehr oder minder heftigen »Abwehrkrieg« zu zerstören suchen.

»Um das am Beispiel Heuschnupfen zu zeigen: Sobald die Pollenart, auf die der Organismus allergisch reagiert, in den Körper gelangt, beginnt dieser in großer Hektik, den entsprechenden Antikörper zu vervielfältigen, damit jedem vermeintlichen »Eindringling« das »Gegenstück« angepasst werden kann. Gleichzeitig schwellen die Schleimhäute in den Luftwegen an und produzieren vermehrt Schleim, der das Antigen ausschwemmen soll. Der Betroffene bekommt also einen heftigen Schnupfen, durch die Temposteigerung der Zelltätigkeit vielleicht sogar Fieber. Milliarden Pollenstäubchen werden angegangen, als handle es sich um heimtückische Viren. Und die Auseinandersetzung dauert so lange an, wie die entsprechenden Pollen im Körper vorhanden sind.« (Geising, Seite 27)

Das Abwehrsystem ist unentwegt zahllosen »Angriffen« ausgesetzt und muss ständig unterscheiden können, ob ein Fremdling eine Gefahr darstellt oder nicht, und es muss entsprechend darauf antworten.

Normalerweise laufen diese Prozesse von uns unbemerkt in unserem Körper ab. Bei einer heftigeren Gegenwehr – zum Beispiel bei einem grippalen Infekt – erleben wir das »Kampfgetümmel« auf bewusster Ebene durch das Auftreten von Fieber, Schwäche, Gliederschmerzen usw. Dies stellt eine gesunde Reaktion unseres Immunsystems dar, die jedoch oft nicht mehr gefragt ist, da sogleich von außen mit dem »Kampfstoff« Medikament eingegriffen wird. Die eigenen Truppen erhalten nun kein Übungsfeld mehr und werden dadurch zunehmend geschwächt.

Bei einer Allergie tritt eine *falsche* Reaktion des Immunsystems ein: Es reagiert auf eine Substanz, als würde diese eine Gefahr darstellen, obgleich das für die meisten Menschen nicht der Fall ist. Mit anderen Worten: Der Körper stellt irrtümlich gegen einen völlig harmlosen Stoff, den er für ein gefährliches Antigen hält, Abwehrstoffe her.

Als Ursachen für diese Fehlreaktion werden in Fachkreisen verschiedene Entwicklungen diskutiert, die das Immunsystem irritieren, überlasten oder gar schwächen: Gifte der chemischen Industrie in der Luft, auf der Haut und in Nahrungsmitteln und Lebensmittelzusatzstoffen, Pharmazeutika, Elektrosmog, Arbeitsüberlastung, Stress, seelische Belastungen und anderes mehr.

Äußerst schwer fällt es dabei der Schulmedizin, sich von lieb gewonnenen Meinungen zu verabschieden und neuen Erkenntnissen Beachtung zu schenken. So wird die genetische Komponente angesichts neuerer psychoneuroimmunologischer und neurobiologischer Erkenntnisse das angestammte Feld räumen müssen und der Beitrag psychischer und umweltrelevanter Einflüsse zunehmend an Bedeutung gewinnen. Solange dies nicht bis in die hintersten Winkel der Schulmedizin gedrungen ist, wird sich am ärztlichen Vorgehen gegen allergische Erkrankungen allerdings nur wenig ändern.

Wie sieht dieses ärztliche Vorgehen gegenwärtig noch aus? Die Betroffenen werden Substanzen ausgesetzt, um herauszufinden, ob eine Antigen-Antikörper-Reaktion stattfindet. Gewöhnlich greift der Allergologe zu einem Hauttest, bei dem bestimmte Substanzen auf die Haut

aufgetragen oder in die Haut eingeritzt bzw. eingespritzt werden. Tritt an diesen Hautpartien eine Reaktion auf, wird angenommen, dass hinsichtlich dieser Substanz eine Allergie vorliegt.

Die medizinischen Hauttests erweisen sich jedoch vielfach als ungenügend, weil es eben einen großen Unterschied ausmacht, ob eine Reaktion auf Nahrungsmittel und chemische Zusätze im Verlaufe der Verdauung oder unter der Haut stattfindet, wo diese Stoffe überhaupt nicht hingehören. Es ist daher auch nicht verwunderlich, dass der Test bisweilen keine Reaktion zeigt, obgleich eine entsprechende Allergiesymptomatik vorhanden ist, oder auf eine Reaktion hinweist, obwohl keine Symptomatik vorliegt.

Ein ähnlicher Sachverhalt findet sich beim Bluttest, bei dem das Blut mit einer Substanz zusammengebracht wird und zum Beispiel Antigen-Antikörper-Reaktionen im Blut gemessen werden. Aber auch hier gilt: Die meisten der Allergene gelangen nicht direkt ins Blut, das heißt, die eigentliche allergische Reaktion findet gewöhnlich an einem anderen Ort statt.

Die Behandlung selbst bleibt oberflächlich, indem

- Medikamente verschrieben werden, die innerlich die Reaktion des Immunsystems (Bekämpfung der eigenen Truppen) bzw. äußerlich die Symptomatik unterdrücken (obgleich der Kampf stattfindet). Medikamente mildern zwar Juckreiz, Schnupfen oder Ausschlag, heilen aber weitgehend nicht und zeigen zudem oft beträchtliche Nebenwirkungen.
- Vorschläge gemacht werden, die Allergie auslösenden Stoffe zu vermeiden.
- als Alternative die Prozedur einer »Desensibilisierung« vorgeschlagen wird, bei der dem Allergiker über einen längeren Zeitraum hinweg Injektionen mit der unverträglichen Substanz verabreicht werden, um so das Immunsystem wieder langsam an die betreffende Substanz zu gewöhnen. Diese Anwendung bleibt jedoch auf einige häufig vorkommende Allergien beschränkt, da der Auslöser eindeutig erkannt sein muss. Die Behandlung bedeutet meist eine große Belastung, kann bis

zu drei Jahre dauern, wobei ein anhaltender Erfolg – selbst bei mehrmaligem Durchlauf – oftmals nicht gewährleistet ist.

Alle diese Maßnahmen können durchaus Linderung erreichen, doch fehlt ihnen ein ganzheitlicher Ansatz, der der eigentlichen Ursache dieser Fehlreaktionen auf die Spur kommt und diese auflöst. Hoffnungsvoll ist es, dass sich zunehmend mehr Ärzte einer ganzheitlichen Richtung öffnen und andere Verfahren – wie zum Beispiel Akupunktur, Bioresonanz, Kinesiologie, Homöopathie – in ihr Behandlungsspektrum aufnehmen, die zu tiefgreifenden Lösungen führen können. Insofern wendet sich bereits ein Teil der Ärzteschaft energetischen Heilmethoden zu, die im Kreise von Heilpraktikern bereits zum Standardrepertoire gehören.

»Gehen Sie Allergenen aus dem Weg« ist ein üblicher Satz in der Medizin und zeugt lediglich von deren Hilflosigkeit. Warum es auch anders geht, werden die folgenden Seiten unter Beweis stellen.

DIE ZUKUNFT – DAS ENERGETISCHE PARADIGMA

Das energetische Paradigma setzt, wie der Begriff »energetisch« nahelegt, bei einem Phänomen an, das allgegenwärtig ist und das wir an uns selbst erleben und auch in unseren Wortgebrauch integriert haben – der »Lebensenergie« (auch als *chi*, *ki*, *prana*, *pneuma* bekannt). Wir fühlen uns »energetisiert«, stehen »unter Strom«, sprechen davon, dass der »Akku leer« ist, sind »geladen«, wie »elektrisiert« oder auch »ohne Saft«, befinden uns »im Fluss« oder fühlen uns »vom Lebensstrom abgetrennt«. Und spätestens seit Einstein bekamen wir sogar von wissenschaftlicher Seite bestätigt, dass alles – auch Materie und wir selbst – letztendlich Energie ist.

Während die westliche Schulmedizin im sichtbar Organischen, »Materiellen« verharret, an den physiologischen Erscheinungen und Symptomen ansetzt und mit ihren Antworten der »materiellen« Linie treu bleibt, richten die Energietechniken ihren Fokus ganz auf die Lebensenergie und deren positiver Beeinflussung.

Dies ist nicht neu, denn bereits vor über 5000 Jahren entwickelten die Chinesen ein auch heute noch geltendes, umfassendes Heilsystem, das auf der Beachtung von Energiekreisläufen und deren Harmonisierung basiert. Krankheitssymptome wurden bereits damals als Erscheinungsbild eines gestörten energetischen Zustandes erkannt und dementsprechend behandelt. Einer dieser Therapieansätze, die Akupunktur, ist mittlerweile im Westen allgemein bekannt und selbst von der Ärzteschaft

– nach langem und erbittertem Widerstand – als eine Behandlungsmethode akzeptiert.

So ist es nicht verwunderlich, dass Weiterentwicklungen dieses asiatischen Ansatzes in der westlichen Welt den Zusammenhang zwischen Störung im Fluss der Lebensenergie und Symptombildung aufgegriffen haben und in der Folge die KnB-Klopfakupressur die zentrale Kernaussage vertritt:

»Die Ursache für alle emotionalen und (emotional bedingten) körperlichen Probleme ist eine Störung im Energiesystem aufgrund von Störinformationen, die sich im System festgesetzt haben.«

Da das Immunsystem entscheidend von emotionalen Zuständen beeinflusst wird, wie die Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie und der modernen Hirnforschung zweifelsfrei feststellen, heißt das nichts anderes, als dass auch die Störungen im Immunsystem und damit die allergischen Reaktionen und ihre physiologischen Erscheinungen lediglich nur Abbildung eines energetischen Zustandsbildes sind, in dem Störungen vorherrschen.

Es wird deutlich, dass sich die herkömmliche Medizin lediglich mit den »materiellen« Folgeerscheinungen einer Energiestörung, den physiologischen Abläufen und begleitenden Symptomen beschäftigt, ohne jedoch die eigentlichen Störinformationen aufzuspüren und zu beheben. Und so wird auch verständlich, dass dieser Ansatz der konventionellen Medizin oft nur zu unbefriedigenden Ergebnissen führt.

Wenn wir uns jedoch vergegenwärtigen, dass unser Energiesystem (bestehend aus verschiedenen Energiekörpern) weit über unsere physischen Begrenzungen (physischer Energiekörper) hinausreicht und ein ständiges Aufeinandertreffen und Durchdringen mit anderen Energiesystemen und Energiefeldern stattfindet – seien es die von Mitmenschen oder von Stoffen bzw. Substanzen oder Strahlungen, mit denen wir in Kontakt kommen –, wird verständlich, dass einige dieser Felder zuweilen oder generell auch einen störenden energetischen Einfluss auf das eigene Energiesystem haben können.

All das gehört bereits zu Ihrem Erfahrungsschatz, wenn Sie zum Beispiel feststellen: »Dieser Mensch raubt mir meine Energie«, »Seine

(energetische) Ausstrahlung ist negativ«, »Zu dem habe ich keinen Draht«, »Die Energie in diesem Raum ist geladen, ist zum Schneiden dick« usw.

Hinsichtlich »Allergie« bedeutet dies konkret, dass unser Energiesystem im Kontakt mit anderen Energiefeldern wie etwa Substanzen derart negativ beeinflusst wird, dass es zu einer Störung im Energiefluss in den Meridianen (Bahnen, in denen diese Lebensenergie fließt) kommt. Diese Störung kann dann ihrerseits *auch* eine Störung im physischen Körper hervorrufen, die wir in Form von unterschiedlichsten Symptomen wahrnehmen können.

Dabei ist es nicht zwingend, dass eine bestimmte belastende Substanz stets auch zu Beeinträchtigungen im Immunsystem und damit zu »klassischen« allergischen Erscheinungen bzw. physiologischen Antigen-Antikörper-Reaktionen führen muss, vielmehr kann *jedes* physische und/oder emotionale Symptom Ergebnis einer derartigen Störung im Energiesystem des Menschen sein. Vom energetischen Standpunkt aus kann also *jede* Substanz, *jedes* »fremde Energiesystem« als Ausdruck bestimmter Informationen negativ auf das eigene Energiesystem einwirken und so *alle möglichen* Symptome erzeugen, wenn die entsprechenden Voraussetzungen gegeben sind.

Unser Energiesystem ist relativ robust und stabil gegenüber den vielfältigen Einflüssen, die auf uns in jedem Moment einwirken. Es scheint Mechanismen zu besitzen, die kleinere bis mittlere und vorübergehende größere, störende Einflüsse abfedern und ausgleichen können. Wirken aber zu viele, zu starke und/oder konstante Störfelder ein (emotionale Belastungen wie Traumen und Stresszustände und/oder belastende Substanzen wie Medikamente, chemische Produkte, Umweltgifte, falsche Ernährungsweise, Mangel an Bewegung, etc.) »läuft das Fass über«, das Energiesystem wird überlastet, so dass es letztendlich zu einer anhaltenden Beeinträchtigung kommt, was sich in mehr oder minder deutlichen und schweren Symptombildern auf emotionaler, mentaler und physischer Ebene zeigt. Auch zuvor unproblematische Substanzen, die das Energiesystem noch ausgleichen konnte, werden dann plötzlich »energetisch toxisch«.

BEGRIFFSKLÄRUNGEN

Dieses energetische Verständnis verlangt nach einer Neudefinition des Allergiebegriffes, der – wie Sie bereits ahnen werden –über die medizinische Begriffsfassung hinausreicht:

»Allergie« bedeutet in diesem Buch eine physische, mentale und/oder seelische Reaktion als Ergebnis eines störenden Einflusses eines Energiefeldes auf das eigene Energiesystem. Sie ist keine »falsche« Reaktion des Organismus, sondern ein »gesunder« Hinweis eines funktionierenden Systems, der auf eine grundlegendere Problematik aufmerksam macht. »Allergie« bezieht sich demzufolge zum Beispiel auch auf Begriffe wie Unverträglichkeiten und Sensibilitäten gegenüber Stoffen und bleibt nicht bei einer Histaminreaktion bzw. einer Antigen-Antikörper-Reaktion stehen.

Im Sinne dieser erweiterten Definition mache ich deshalb keinen Unterschied zwischen den Begriffen »Allergie«, »allergieähnliche Reaktion«, »Sensibilität« oder »Unverträglichkeit«, da ihnen das gleiche Problem zugrunde liegt und sie auf die gleiche Weise bearbeitet werden. Im Weiteren beschränke ich mich weitgehend auf den Begriff **Sensitivitätsreaktion** bzw. setze »Allergie« in Anführungszeichen.

Da der Begriff »Allergen« in energetischer Hinsicht ungeeignet erscheint, um ein Störfeld zu bezeichnen, verwende ich stattdessen den Begriff **energetisches Toxin – eTox** (von Dr. Callahan, dem Begründer der Klopfakupressur eingeführt) für Substanzen und Umwelteinflüsse, die störend bzw. schwächend (eben »energetisch toxisch«) auf das Energiesystem einwirken.

BEISPIELE FÜR »ENERGETISCHE TOXINE«

Jede Substanz, jeder Stoff, jede Strahlung kann unter bestimmten Bedingungen zu einem »Allergen«, einem »energetischen Toxin« werden, das eine Störung im menschlichen Energiesystem erzeugt, die dann zu einer beliebigen Sensitivitätsreaktion führt.

Um Ihnen einen ersten allgemeinen Überblick zu verschaffen, gebe ich Ihnen hier eine summarische und sicherlich unvollständige Aufzählung als Orientierungshilfe.

- Nahrungsmittel aller Art, vor allem Weizen, Milch, Eier, Zucker, Kräuter(tees), Nüsse usw.
- Genussmittel, wie Kaffee, Alkohol, Tabak usw.
- Lebensmittelzusatzstoffe, vor allem Farbstoffe und Geschmacksstoffe
- Nahrungsergänzungen, wie Mineralstoffe und Vitamine
- Chemische Substanzen aller Art, wie zum Beispiel Insektizide, Pestizide, Benzindämpfe, Formaldehyd, Reinigungsmittel inkl. Waschmittel usw.
- Kosmetika: Make-up, Parfüms, Cremes, Lippenstift, Shampoos, Zahnpasta, Haarfärbemittel, Deodorants usw.
- Hygieneartikel
- Kleidungsstoffe, wie Polyester, Wolle, Seide, Nylon, Latex, Gummi usw.
- Tiere und Tierausscheidungen, Tierhaare, Hautschuppen, Insektenstiche usw.
- Pollen (Blumen, Bäume, Sträucher, Gräser), Staub, Schimmel und Ähnliches
- Matratzen, Kissen, Teppiche, Baustoffe (Farben, Lösungsmittel, Isoliermaterialien), Druckerschwärze usw.
- Medikamente, Impfstoffe und Ähnliches
- Elektrosmog, Erdverwerfungen, Wasseradern, Strahlungen usw.
- Metalle im Körper (Zahnprothesen, künstliche Hüften usw.), Narben

BEISPIELE FÜR »SENSITIVITÄTSREAKTIONEN«

Zahllose Krankheitsbilder (neben den »klassischen« Allergiesymptomen) können Ergebnis einer Sensitivitätsreaktion sein. Im Folgenden stelle ich Ihnen eine kleine, unvollständige Auswahl möglicher Reaktionen vor, um Ihnen zu verdeutlichen, dass auch Symptome, die Sie nicht

einer »allergischen« Reaktion zuordnen würden, durch den Einfluss von »energetischen Toxinen« ausgelöst werden können. Die Störung im Energiesystem äußert sich dabei stets individuell unterschiedlich.

Körperlich

Kopfschmerz, Atemprobleme, Heiserkeit und Halsschmerz, chronischer Husten, Hautprobleme, häufige Erkältungen und Infektionen, Entzündungen, Augenreizungen, Ohrenprobleme, Müdigkeit, Benommenheit, Muskelschmerz, Krämpfe, Arthritis, Verdauungsbeschwerden (Aufgeblätsein, Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerz), Gewichtszunahme, Schwindel, Sehstörungen, Bettnässen, hoher Blutdruck, Wassereinlagerungen, verstärktes Schwitzen, epileptische Anfälle usw.

Emotional

Depressionen, Ängste, Panikattacken, Unruhe, AD(H)S, Aggressionen, Wutanfälle, Launenhaftigkeit, Weinerlichkeit, Autismus usw.

Anderes

Lernprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, unklares Denken, Gedächtnisstörungen, Schlafstörungen, Sprachstörungen, Rededrang usw.

ZUSAMMENFASSUNG

Der herkömmliche Begriff von Allergie erweist sich als sehr eingengt und führt dazu, dass viele mentale, emotionale und körperliche Probleme nicht als eine negative Reaktion auf äußere Einflüsse erkannt und dementsprechend auch nicht angemessen behandelt werden. Die allgemein bekannten Therapiemöglichkeiten einer Allergie setzen zudem, wie schon erwähnt, lediglich an der Oberfläche an, bleiben weitgehend auf Symptombekämpfung ausgerichtet und können somit nur unzureichende Ergebnisse erzielen.

Der energetische Ansatz hingegen zieht den »allergischen« Hintergrund bei einer weitaus umfassenderen Symptompalette mit in Betracht,

setzt an der eigentlichen Ursache der »Allergie«-Reaktionen – nämlich der Störung im Energiesystem – direkt an, löst diese Störung meist rasch auf und bringt damit auch die verschiedensten Sensitivitätsreaktionen anhaltend zum Verschwinden.

WICHTIGE HINWEISE

Bevor Sie sich an die energetische Praxis der Bestimmung und Auflösung von »Allergien« wagen, sollten Sie folgende Hinweise in jedem Falle beachten:

Die in diesem Buch beschriebenen Verfahren sind das Ergebnis praktischer Erfahrung mit zahlreichen »Allergikern« und werden gestützt durch eine mittlerweile ansehnliche Zahl von Studien (siehe Anhang). Sie stellen aber (teils noch) keine wissenschaftlich abgesicherten Erkenntnisse dar. Das bleibt künftigen Studien vorbehalten.

Die hier beschriebenen Methoden der Anwendung und des Testens ersetzen keinen Arztbesuch, sollten Sie unsicher über Ausmaß und Ursache eines Problems sein. Eine sichere Diagnose vom Arzt oder Heilpraktiker muss – wo angezeigt – einer gewählten Selbstbehandlung stets vorangehen. Auch wird dringend davon abgeraten, sich bei der Möglichkeit von schwereren allergischen Reaktionen (wie etwa bei anaphylaktischem Schock oder asthmatischen Beschwerden) selbst zu behandeln. Suchen Sie in diesen Fällen unbedingt geeignete fachliche Hilfe auf, um die hier beschriebenen Verfahren in einem sicheren Rahmen durchzuführen.

Es wird ausdrücklich abgeraten, irgendwelche Medikation selbst abzusetzen bzw. zu verringern oder bestimmte verschriebene Diäten zu verändern. Besprechen Sie dies stets mit Ihrem behandelnden Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.

Setzen Sie sich nicht leichtfertig Substanzen direkt aus, die bei Ihnen heftigere Reaktionen auslösen (könnten) und gehen Sie stets vorsichtig

zu Werke. Im Allgemeinen sind durch die KnB-Methode – wenn Sie diese Hinweise beachten – Nebenwirkungen nicht zu erwarten, doch können sie im besonderen Falle nie ganz ausgeschlossen werden.

Daher ist es wichtig, dass Sie die volle Verantwortung sowohl in körperlicher als auch in psychischer Hinsicht übernehmen, wenn Sie diese Methoden bei sich anwenden. Ebenso ist es wichtig, sollten Sie anderen mit diesen Methoden helfen wollen, diese an ihre eigene Verantwortlichkeit zu erinnern.

Eine Haftung irgendwelcher Art von Seiten des Autors, des Verlages oder anderer, die mit diesen Methoden arbeiten, wird hier ausdrücklich ausgeschlossen.

! **Anmerkung:** Die Fallbeschreibungen in diesem Buch stammen teils aus meiner Praxis, teils von Klopfberichten von Anwendern/Anwenderinnen, teils sind sie der früheren Website von Gary Craig entnommen und zusammenfassend von mir übersetzt. Letztere sind jeweils mit einem (G) versehen. Bemerkungen in eckigen Klammern geben meinen eigenen Kommentar wieder. Bei Fällen aus meiner Praxis habe ich die Namen aus Gründen der Anonymität verändert.

Weitere Beispielfälle finden Sie im Teil 2 dieser Allergiereihe und auf meiner Website www.knb-klopfen.de im Archiv meines KnB-Newsletters.

DAS GRUNDWERKZEUG KNB-KLOPFKUPRESSUR

Mit der KnB-Klopfakupressur steht Ihnen ein wirkungsvolles Instrument zur Linderung bzw. Auflösung von Sensitivitätsreaktionen zur Verfügung. In diesem Kapitel mache ich Sie mit den Grundlagen der KnB-Klopfakupressur bekannt, die Sie für die Anwendung auf »Allergien« benötigen. Eine detailliertere Beschreibung zum Bearbeiten von seelischen und seelisch-körperlichen Problemen mit KnB, die nicht einer »allergischen« Reaktion zuzuordnen sind, finden Sie unter anderem in meinem Buch *Klopf dich gesund* (siehe Literatur, Seite 140).

Gary Craig, der Begründer von EFT, konnte die Vorgängermethode TFT (Thought Field Therapy), die noch recht kompliziert war, derart vereinfachen, dass die Klopfakupressur nahezu jedem zugänglich wurde und sie sich deshalb als weltweit bekannteste Klopfmethode durchgesetzt hat. Aus EFT entstand in der Folge KnB, ein energetisch umfassenderer Ansatz, der als Grundlage Energie und Information in den Mittelpunkt stellt und ein besonderes, weiter vereinfachtes Verständnis von Therapie und Herangehensweise an die menschliche Psyche aufweist, aber weiter in der Tradition von TFT und EFT steht.

Für die Anwendung von KnB und für die in diesem Buch dargestellte Vorgehensweise benötigen Sie daher keine besondere Ausbildung oder bestimmte Vorkenntnisse. Die Chancen stehen gut, dass Sie mit dem hier angebotenen Material – auch ohne den kinesiologischen Muskeltest

(siehe Teil 2 dieser Allergiereihe) – Ihr »allergisches« Thema erfolgreich angehen können. Sollten bei Ihnen die gewünschten Ergebnisse dennoch ausbleiben, kann dies daran liegen, dass Ihren Reaktionen komplexere Zusammenhänge zugrunde liegen. Hierzu finden Sie weitere Anregungen und Hilfestellungen ab Seite 95. Kommen Sie auch dann nicht weiter, empfehle ich Ihnen, fachliche KnB-Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Bei den Klopftechniken werden mit den Fingern bestimmte Punkte des Körpers in einer festgelegten Reihenfolge (Sequenz) geklopft. Dabei stimmt man sich auf ein bestehendes emotionales oder körperliches Problem bzw. Symptom ein und formuliert Sätze, die sich auf dieses Thema beziehen. Das bewusste Einstimmen auf das Problem stellt den Kontakt zur betreffenden Störung im Energiesystem her. Durch diesen Kontakt und mittels gleichzeitigem Beklopfen der Klopfakupressurpunkte wird das Energiesystem hinsichtlich dieses Problems wieder ausbalanciert bzw. harmonisiert. Das erreichte Ergebnis ist in vielen Fällen augenblicklich wahrzunehmen: Das seelische oder körperliche Unwohlsein zeigt sich nur noch in geringerer Ausprägung bzw. hat sich gänzlich aufgelöst.

Dies gilt auch für die Sensitivitätsreaktionen, die – wie Sie nun wissen – ebenfalls auf Störinformationen im Energiesystem basieren. Indem Sie die Reaktion auf eine Substanz oder eine energetische Störquelle mit KnB beklopfen und dabei in Kontakt mit dem Störfeld sind, stabilisieren Sie das Energiesystem gegenüber diesen störenden Einflüssen und werden von den begleitenden Symptomen befreit.

KnB ist sicherlich nicht in der Lage, ein »Allheilmittel« zu sein. Doch zeigen die vielen Klopfverfahren, dass Sie berechtigte Hoffnung haben können, durch die Anwendung von KnB Ihre »Allergie« zu beseitigen, selbst wenn Ihnen dieser Erfolg bislang trotz vieler anderer Versuche verwehrt geblieben ist.



Hinweise:

- Bedenken Sie, dass chronische körperliche Symptome aufgrund einer Sensitivitätsreaktion, wie etwa Hautveränderungen, arthritische Be-

schwerden oder entzündliche Prozesse möglicherweise mehr Zeit benötigen, um abheilen zu können. Das heißt: Auch wenn die energetische Reaktionsbereitschaft auf ein Störfeld aufgelöst wurde (dies könnte man zum Beispiel mit dem Muskeltest feststellen), kann der Körper mit der Heilung der Symptomatik noch einige Zeit hinterher hinken. »Leichtere« Beschwerden und emotionales Befinden sollten jedoch meist rascher zurückgehen bzw. gelöst sein. Um diesen Heilungsprozess im ersteren Falle zu unterstützen und Ihr Energiesystem von eventuellen weiteren Störungen in dieser Heilungsphase zu entlasten, ist es oft hilfreich, den Kontakt zu den fraglichen Substanzen während dieser Zeit möglichst einzuschränken und weitere akute Belastungen kontinuierlich zu beklopfen.

- Wie bereits bei den »Wichtigen Hinweisen« auf Seite 25 f. angemerkt: Es wird ausdrücklich davon abgeraten, eine Selbstbehandlung bei schwereren oder gar lebensbedrohlichen Reaktionen (zum Beispiel anaphylaktische Schocks, starke Asthmaanfälle mit Atemnot, heftige Reaktionen) durchzuführen. Begeben Sie sich hier in jedem Falle in erfahrene professionelle Hände!

DIE KNB-KLOPFKUPRESSUR SCHRITT FÜR SCHRITT

Gehen Sie mit mir nun Schritt für Schritt die einzelnen Elemente durch und lassen Sie sich überraschen, wie einfach diese Methode ist. Vielleicht werden Sie anfangs noch etwas »holprig Fahrt aufnehmen«, doch wird sich der Ablauf des »Klopfens« sehr rasch automatisiert haben, so dass Sie dann für einen Durchgang (Schritte 1 bis 4) nur noch ein bis zwei Minuten benötigen.

Schritt 1:

Bestimmung des Problems, Einstimmung auf das Problem und
Einwertung des vorhandenen Unwohlseins

Bevor Sie ans eigentliche »Klopfen« herangehen, ist es nötig, dass Sie zunächst definieren, um welches Thema es sich überhaupt handelt. Sie

nehmen also Kontakt zu dem *jetzt* wahrnehmbaren Problem auf und werten den Grad des *aktuellen* seelischen oder körperlichen Missbefindens auf einer subjektiven Skala von Null bis Zehn ein (Null: symptomfrei, Zehn: persönlich maximal erlebtes Unwohlsein). Das Ziel der KnB-Anwendung ist dann erreicht, wenn bei Einstimmung auf das Problem keinerlei Belastung mehr auftritt, was nichts anderes heißt, als dass die Störung im Energiesystem (für den Moment) aufgelöst worden ist.

Sollten mehrere Symptome gleichzeitig vorhanden sein, beginnen Sie mit dem Symptom, das Sie aktuell am meisten beeinträchtigt. Haben Sie dieses Problem abgeschwächt bzw. aufgelöst, kann es sein, dass sich die anderen Symptome ebenso positiv verändert haben. Wenn nicht, wenden Sie sich dem jetzt am stärksten belastenden Unwohlsein zu.

Schritt 2:

Formulierung eines Setup-Satzes

Gary Craig verwendet für die Setup-Phase eine Metapher: Wenn Sie kegeln wollen, müssen Sie zunächst die Kegel aufstellen. Übertragen auf KnB heißt dies: Bevor Sie die Störung im Energiesystem beheben können, muss das System auch für die eigentliche Klopfbehandlung ansprechbar sein. Anders ausgedrückt: Mit dem folgenden Vorgehen erreichen Sie in vielen Fällen eine Öffnung des Systems für eine Heilung:

- Sie formulieren einen *möglichst spezifischen* Setup-Satz in der Art: *»Auch wenn ich dieses ... [hier das Problem einsetzen] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«*

Beispiel: *»Auch wenn ich dieses lästige Jucken in den Augen wegen der Birkenpollen habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«*

Wenn Sie den Aufbau des Setup-Satzes betrachten, können Sie leicht erkennen, dass die jeweilige Störung benannt (*»ich habe dieses Problem«*) und gleichzeitig Selbstakzeptanz geschaffen wird (*»ich akzeptiere mich voll und ganz«*). Folgen Sie diesem Grundgedanken, können Sie damit leicht ihre eigenen Sätze und Wortschöpfungen bilden, die Ihre Situation und Ihr Problem möglichst genau beschreiben. Setzen Sie sich dabei nicht unnötig unter Druck, den *»richtigen«* Satz

finden zu müssen. KnB ist eine äußerst flexible Methode, die Ihnen – unter Beachtung der soeben skizzierten Leitgedanken – den Freiraum gewährt, ganz eigene Sätze zu formen. Entscheidend ist, dass Sie mit diesen Sätzen in Kontakt zu Ihrem aktuellen Missbefinden bleiben. Die Satzbeispiele im Verlaufe des Buches geben Ihnen hierbei weitere wertvolle Unterstützung.

- Sie beklopfen den Handkantenpunkt (siehe Abbildung) kontinuierlich, während Sie etwa *drei Mal* den Setup-Satz (laut) sagen. Dieser Punkt liegt auf der Handkante zwischen Handgelenkknochen und Basisgelenk des kleinen Fingers auf Höhe der Handfalte (äußeres Ende der »Herzlinie«).



● **Hinweise:**

- Sie können die Wirkung des Setups steigern, wenn Sie den Akzeptanzteil des Setup-Satzes (»... *akzeptiere ich mich voll und ganz*«) mit intensivem Gefühl und auch übertriebener Betonung und Lautstärke sagen. Und wenn es sein muss, erlauben Sie sich, diesen auch mal richtig herauszuschreien (vor allem, wenn der Klopfprozess stagniert).
- Vorzugsweise sprechen Sie den Setup-Satz laut vor sich hin, doch können Sie das Setup auch den gegebenen Situationen anpassen (zum Beispiel in der Öffentlichkeit), indem Sie den Satz einfach nur denken. Eine weitere Variante finden Sie im Anhang ab Seite 136.
- Sie können auch andere positive Redewendungen für den Setup-Satz verwenden, eben wie es Ihnen gerade am besten passt, zum Beispiel: »*Auch wenn ich ... habe, bin o.k. ... bin ich vollkommen o.k. ... gebe ich mir die Chance, o.k. zu sein, so gut es eben jetzt geht ... erlaube ich mir, dass ich mich doch (irgendwie) annehmen kann (wenn nicht jetzt, vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt) ...*«

Schritt 3: Die Klopfsequenz

Dem Setup folgt die Klopfsequenz. Sie ist der eigentliche Motor der KnB-Methode und der Teil, der die Energiestörung anspricht und auf-

löst. Zwei Elemente sind hierbei zu beachten: die Aufrechterhaltung des Kontaktes zur Störung und die Stimulierung von Akupunkturpunkten mittels Klopfen.

- Es ist wichtig, während der Klopfsequenz weiterhin auf das Problem eingestimmt zu bleiben und sich nicht ablenken zu lassen. Je intensiver es Ihnen gelingt, desto eindrucksvoller werden die positiven Ergebnisse sein. Um Sie darin zu unterstützen, dass Sie eben nicht an etwas anderes denken, kommt beim Klopfen der Punkte ein sogenannter *Erinnerungssatz* zum Einsatz, eine Art Kurzform des Setup-Satzes. Beim Klopfen der Sequenz sprechen Sie diesen kurzen Satz immer wieder (laut) aus bzw. in sich hinein.

Der ursprüngliche Setup-Satz von siehe Seite 30: »*Auch wenn ich ... [hier das Problem einsetzen] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz*« lautet als Erinnerungssatz dann: »*Dieses ... [hier das Problem einsetzen]*«.«

Für das vorgenannte Beispiel: »*Auch wenn ich dieses lästige Jucken in den Augen wegen der Birkenpollen habe, akzeptiere ich mich voll und ganz*« heißt es jetzt: »*Dieses lästige Jucken in den Augen wegen der Birkenpollen ... dieses lästige Jucken in den Augen wegen der Birkenpollen ...*«

- Während Sie den Erinnerungssatz sprechen (denken), werden bestimmte Akupunkturpunkte in einer vorgegebenen Reihenfolge mit den Fingern geklopft – vom Gesicht über den Brustkorb, unter den Arm bis zum Handrücken.
- Sie können pro Klopfpunkt jeweils den ganzen Erinnerungssatz (zum Beispiel: »*Dieses lästige Jucken in den Augen wegen der Birkenpollen*«) verwenden, Sie können aber auch die Worte unabhängig von Klopfpunkten machen. Ich habe dies in den Klopfsequenzen immer wieder beispielhaft mit »...« verdeutlicht, wenn ein Wechsel innerhalb des Satzes zu einem anderen Punkt erfolgt.

Prägen Sie sich anhand der folgenden Auflistung die ungefähre Lage der Punkte und die Reihenfolge gut ein (die genaue Bezeichnung der Akupunkturpunkte ist in Klammern angegeben):

1. Innenseite Augenbraue

(Blase 2):

Diesen Punkt finden Sie am inneren Beginn der Augenbraue gleich neben der Nasenwurzel.



2. Außenseite des Auges

(Gallenblase 1):

Dieser Punkt befindet sich auf der Knochenpartie gleich neben dem äußeren Augenwinkel.



3. Jochbein

(Magen 1):

Dieser Punkt liegt auf dem Knochen (Jochbein) zentral unter dem Auge.



4. Unter der Nase

(Gouverneursgefäß 27):

Sie finden diesen Punkt zentral zwischen Nase und Oberlippe.



5. Auf dem Kinn

(Zentralgefäß 24):

Dieser Punkt liegt zentral zwischen Unterlippe und Kinnpunkt.



6 a. Innenseite Schlüsselbein

(Niere 27):

Sie finden diesen Punkt an der Stelle, wo Brustbein (Sternum), Schlüsselbein und erste Rippe zusammentreffen.





6 b. **Alternative zu 6 a**

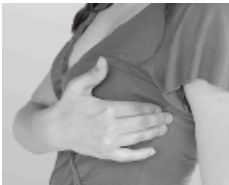
(*Niere 27 und Thymusdrüse*)

Mit der flachen Hand unterhalb des Schlüsselbeins quer über das Brustbein klopfen.



7. **Unter der Brust** – (*Leber 14*):

Dieser Punkt befindet sich bei Männern 2–3 cm unterhalb der Brustwarze, bei Frauen in der Brustfalte. Wenn Sie als Frau »Probleme« mit diesem Punkt haben, können sie ihn auch weglassen.



8. **Unter dem Arm** – (*Milz-Pankreas 21*):

Dieser Punkt liegt an der Seite des Körpers, auf halber Höhe zwischen Armbeuge und Achselhöhle, also ca. eine Hand breit unter der Achsel.



9. **Handrücken**

(*Dreifacher Erwärmer 3*):

Dieser Punkt befindet sich auf dem Handrücken zentral hinter einer gedachten Linie zwischen den Basisgelenken vom 4. und 5. Finger.



Anmerkungen:

- Welche Hand Sie jeweils beim Klopfen verwenden, bleibt Ihnen überlassen.
- Sie können die Punkte auf der linken oder rechten Körperhälfte während eines Klopf-Durchganges heranziehen. Sie können sogar währenddessen die Seite wechseln.
- Verwenden Sie am besten zum Klopfen Zeige- und Mittelfinger, wie auf den Abbildungen oben zu sehen. So decken Sie eine größere Fläche ab und treffen die Klopfpunkte leichter. Für die Punkte 7 und 8 geht es mit vier Fingern (siehe Abbildungen) am einfachsten.

- Sanfte Klopfstärke (als ob Sie eine Tastatur betätigen) reicht vollkommen aus, um die Klopfpunkte genügend zu stimulieren, da die Punkte nahe an der Körperoberfläche liegen.
- Jeder Punkt wird in einem Zeitraum von zwei bis drei Sekunden etwa sieben Mal geklopft. Wenn Sie den Klopfablauf automatisiert haben, können Sie das Klopfen der Punkte auch ganz individuell gestalten, indem Sie einen Punkt mehr, einen anderen weniger oft beklopfen. Vertrauen Sie sich dabei ganz Ihrer Intuition an.

Führen Sie mindestens drei Sequenzdurchgänge mit dem Erinnerungssatz durch und gehen sie dann zum nächsten Schritt.

Schritt 4: Erneute Einwertung

Nach Beendigung der Klopfsequenz spüren Sie in sich nach, ob das anfängliche Unwohlsein/Problem noch in gleicher Weise vorhanden ist, und werten Sie dann erneut das *jetzt* wahrgenommene Unbehagen auf der 10er-Skala ein. Ergibt sich der Wert Null, so gehen Sie gleich zu Schritt 6 »Nachtesten« über. Ergibt sich jedoch ein Wert verschieden von Null, machen Sie bei Schritt 5 weiter.

Schritt 5: Die Wiederholungssequenz

In der Wiederholungssequenz führen Sie erneut das Setup und danach mindestens dreimal die Klopfsequenz und das Einwerten in der jetzt bekannten Weise durch. Nehmen Sie hierzu die zwei folgenden Anpassungen vor:

- Da sich durch das Klopfen eine Verbesserung – wenngleich nicht vollständige Auflösung – ergeben hat, sollte dieser Fortschritt auch im Setup-Satz zum Tragen kommen. Deshalb wird der Setup-Satz mit der Ergänzung »noch etwas« versehen. Der Satz lautet dann folgendermaßen: *»Auch wenn ich **noch etwas** von ... [hier Problem einsetzen] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«*

In unserem Beispiel: *»Auch wenn ich noch etwas von diesem lästigen Jucken in den Augen wegen der Birkenpollen habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«*

- In den Erinnerungssatz beim Ausführen der Klopfsequenz fügen Sie das Wort »restlich« ein. Der Erinnerungssatz lautet somit: »*Dieses restliche ...* [hier Problem einsetzen].« – »*Dieses restliche lästige Jucken in den Augen wegen der Birkenpollen.*«

Manchmal ist es erforderlich, auf diese Weise mehrere Durchgänge zu absolvieren, bis sich das Problem ganz aufgelöst hat. Geht der Prozess sehr zähe voran oder zeigt sich keine Verbesserung, ist das Thema möglicherweise noch zu allgemein gefasst und verlangt nach einer noch präziseren Beschreibung. Oder Sie sollten noch mehr Intensität in das Setup bringen, indem Sie mehr Betonung und emotionale Teilnahme in den Setup-Satz hineingeben. Wie bereits erwähnt, ist es manchmal sogar hilfreich, dabei laut zu schreien. Hilft auch dies nichts, sind noch andere Faktoren im Spiel, die gesonderte Aufmerksamkeit verlangen. Ab Seite 95 gebe ich Ihnen Hinweise, was zu berücksichtigen ist, wenn sich Erfolge einfach nicht einstellen wollen. Vertiefende Informationen erhalten Sie in meinem Buch *Klopf dich gesund*.

Schritt 6: Nachttesten

Ergibt sich nach der Klopfsequenz und folgender erneuter Einwertung der Wert Null, so bedarf dieses Ergebnis einer kritischen Überprüfung, indem Sie nachttesten, ob Sie das bearbeitete Unwohlsein wieder erzeugen können. Ab Seite 52 erhalten Sie konkrete Informationen, wie Sie dies speziell bei Sensitivitätsreaktionen durchführen können.

DIE PRAXIS

In diesem praktischen Teil zeige ich Ihnen – ausgehend von verschiedenen Ausgangssituationen –, wie Sie jeweils dieses Thema »Allergie« mit dem Klopfen angehen und auflösen können.

Des Weiteren finden Sie Klopfanregungen für besondere Themen als auch für die Anwendung bei Kindern und Tieren.

Oftmals reicht das hier beschriebene einfache Verfahren aus, manchmal – sollten die Reaktionen fortbestehen oder wieder auftauchen – sind jedoch auch mehrere Interventionen, kontinuierliches Klopfen über einen längeren Zeitraum (hier ist also Ausdauer gefragt), weitere Maßnahmen (siehe ab Seite 95) oder gar die Inanspruchnahme professioneller Hilfe erforderlich, um die gewünschten Ergebnisse anhaltend zu erzielen.

BEKANNTE »ALLERGIEN«

Wir haben es hier mit der Situation zu tun, dass eine Diagnose oder Kenntnis einer »Allergie« auf eine oder mehrere bekannte Substanzen vorliegt. Meist handelt es sich dabei um die allgemeinen Verdächtigen, wie bestimmte Nahrungsmittel, Pollen, Schimmel, Hausstaub und Tierhaare mit Symptombildern, die vorwiegend Augen, Nase, Haut, Verdauungstrakt und Atemwege betreffen. Die Ausgangslage eines *Verdacht*es auf eine »Allergie« wird ab Seite 78 behandelt.



Hinweise:

- Die Anwendung von KnB auf eine bekannte »Allergie« bedarf keiner akuten Symptomatik, sondern kann zu jeder Zeit durchgeführt werden (das Beklopfen von akuten »Allergie«reaktionen siehe ab Seite 72). Sie brauchen also zum Beispiel nicht erst auf das Frühjahr oder den Sommer zu warten, bis für Sie wieder die »Pollensaison« beginnt, sondern können auch im Winter Ihr leidiges Heuschnupfenproblem angehen.

Eine ausschließliche Anwendung von KnB auf eine »Allergie« bedeutet für Sie, dass Sie sich zunächst mehr oder minder in einem »Blindflugmodus« befinden, weil Sie während dem Klopfen bei nichtakutem Geschehen kaum Anhaltspunkte gewinnen, wo Sie sich auf Ihrem Weg zur Befreiung befinden. Vielleicht können Sie in sich bereits Anzeichen einer Veränderung wahrnehmen, doch wird letzten Endes immer nur der direkte Kontakt mit den Substanzen zeigen, inwieweit sich bereits eine Befreiung ergeben hat.

- Die Bearbeitung von Reaktionen auf bekannte interne und externe Störfelder wird ab Seite 88 beschrieben.

SCHRITT 1: BEKLOPFEN DER MENTALEN EBENE

Vielleicht werden Sie überrascht sein, dass wir uns zunächst dem »Denken« zuwenden, wo es sich doch um ein körperliches Thema handeln sollte. Die folgenden Ausführungen werden Ihnen jedoch zeigen, wie wichtig die Beachtung der mentalen Ebene für eine Auflösung Ihrer Allergie ist. Beispielhaft verwende ich dabei Reaktionen auf Pollen sowie Apfel.

- a) Treten Sie in *Kontakt mit dem betreffenden Störfeld*, indem Sie zunächst an die betreffende Substanz denken bzw. sich Vorstellungen machen, in Kontakt mit dieser Substanz zu sein. Sie gehen in Ihren inneren Bildern zum Beispiel durch Wiesen, wobei Pollen aufgewirbelt werden, sehen die Pollen herumfliegen und atmen bewusst diese Pollen ein. Oder Sie beißen gedanklich in einen Apfel und erinnern sich an diesen süßsauren Geschmack im Mund, etc.
- b) Zeigt sich dabei keine körperliche oder emotionale Störung, gehen Sie gleich zum Punkt e). Nehmen Sie Unwohlsein wahr, beklopfen Sie dieses spezifisch (siehe Punkt c). Denken Sie in diesem Falle auch daran, den Grad des bestehenden Unwohlseins auf der 10er-Skala zu bestimmen.
- c) Klopfen Sie den Handkantenpunkt (siehe Seite 31) und sprechen Sie dabei etwa drei Mal (laut bzw. in sich hinein): *»Auch wenn ich ... habe (verspüre), wenn ich mir vorstelle, dass ...«* Konkret an den Beispielen Pollen und Apfel: *»Auch wenn ich dieses Kribbeln in der Nase verspüre (diese Beklemmung im Brustkorb, diesen Niesreiz etc.), wenn ich mir vorstelle, dass ich durch die Wiese gehe und die Pollen einatme (ich mir diese Birken vor meinem Haus vorstelle), ich akzeptiere mich voll und ganz ...«* oder *»Auch wenn ich jetzt dieses Kratzen in meinem Hals habe bei der Vorstellung, ich beiße in einen Apfel, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«* oder *»Auch wenn ich mich gerade*

irgendwie bedrückt fühle, wenn ich an Pollen denke ...« oder »Auch wenn ich diese Unruhe in mir wahrnehme, wenn ich daran denke, ich beiße in einen Apfel ...«

Gehen Sie dann zur Klopfsequenz über: *»Dieses ... [Symptom einsetzen], wenn ich denke (mir vorstelle, dass) ...«, in unseren Beispielen also: »Dieses Kribbeln in der Nase ... dieses Kribbeln in der Nase ... wenn ich mir vorstelle, dass ich durch die Wiese gehe ... und diese Pollen einatme ... dieses Kribbeln in der Nase ...« bzw. »Dieses Kratzen in meinem Hals ... dieses Kratzen in meinem Hals ... bei der Vorstellung ... ich beiße in einen Apfel ... dieses Kratzen in meinem Hals ...« oder »Dieses Gefühl von Bedrücktsein ... wenn ich an Pollen denke ... dieses Gefühl von Bedrücktsein ...«*

Führen Sie einige Klopfunden durch.

- d) Überprüfen Sie nun die Ergebnisse und spüren Sie nach, ob – in unseren Beispielen – das Jucken in der Nase oder der Niesreiz oder das Kratzen im Hals oder die innere Unruhe verschwunden sind bzw. sich positive Veränderungen in der Einwertung ergeben haben, obwohl Sie über Ihre Vorstellungen weiterhin Kontakt zu diesem belastenden Energiefeld halten.

Sind diese Störungen verschwunden, gehen Sie gleich zu Punkt e). Ist noch etwas von dieser körperlichen oder emotionalen Symptomatik vorhanden, machen Sie einen oder mehrere Folgedurchgänge mit: *»Auch wenn ich noch etwas dieses leichte Kribbeln in der Nase (dieses Kratzen im Hals, diese innere Unruhe) wegen den Gedanken an die Pollen (an den Apfel) habe, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse diese Reaktion jetzt vollständig auf ...«* und *»Dieses restliche Kribbeln (dieses restliche Kratzen im Hals, diese restliche innere Unruhe) ... wenn ich an Pollen denke (mir vorstelle, ich beiße in einen Apfel) ...«* Treten andere Symptome im Klopfverlauf auf, klopfen Sie diese auf gleiche Weise. Weitere Hinweise zum Beklopfen akuter Symptomatik finden Sie ab Seite 72.

Sobald sich diese akute Symptomatik verabschiedet hat oder Sie bereits mehrere Klopfunden absolviert haben (auch ohne erfolgreiches Auflösen), gehen Sie zum nächsten Punkt e).

e) Sie dürfen in jedem Falle annehmen, dass in Ihrem System auf die eine oder andere Weise Stress bei dem Gedanken an diese »gefährliche« Substanz gegeben ist, egal, ob Sie davon etwas wahrnehmen oder nicht. Klopfen Sie also *immer wieder* entsprechend den folgenden Anregungen:

– *»Auch wenn ich (irgendeinen) Stress in mir habe(n sollte), allein wenn ich nur an ... denke (mir vorstelle), dass ...«* Konkret könnte es dann heißen: *»Auch wenn ich Stress in mir habe(n sollte), allein wenn ich nur an Pollen denke, wenn ich mir vorstelle, dass ich Pollen einatme ...«* bzw. *»Auch wenn ich (irgendeinen) Stress in mir habe(n sollte), allein wenn ich nur an Birken denke ...«* oder *»Auch wenn ich (irgendeinen) Stress in mir habe(n sollte) bei der Vorstellung, ich beiße in einen Apfel ...«*

Die entsprechenden Klopfsequenzen könnten dann folgendermaßen lauten: *»Dieser (mögliche) Stress in mir ... dieser (mögliche) Stress in mir ... beim Gedanken an Pollen ... dieser (mögliche) Stress in mir ... allein wenn ich nur an Pollen denke ... wenn ich daran denke, ich könnte diese Pollen einatmen ... dieser (mögliche) Stress in mir ...«* oder *»Dieser (mögliche) Stress in mir ... dieser (mögliche) Stress in mir ... beim Gedanken an Apfel ... dieser (mögliche) Stress in mir ... allein wenn ich nur an Apfel denke ... wenn ich daran denke, ich beiße in diesen Apfel ... dieser (mögliche) Stress in mir ...«*

Sie können die obigen Sätze in einer fortgeschritteneren Weise des Klopfens noch »griffiger« machen, indem Sie eigenes Denken über Ihr »Allergie«thema mit einfügen:

– Als Setupsatz (er darf also auch länger werden, wie das Beispiel verdeutlicht): *»Auch wenn ich diesen Stress in mir habe, allein nur, wenn ich an Pollen denke, ich akzeptiere mich voll und ganz. Ist doch klar, dass ich diesen Stress in mir habe aufgrund meiner Pollen-Geschichte, dass ich Pollen als Feinde ansehen muss, auch weil mir die Ärzte und andere gesagt haben, dass ich mich vorsehen muss und ich nichts mehr dagegen machen kann ...«*

In der Klopfsequenz könnte es dann lauten: *»Dieser Stress in mir ... allein nur, wenn ich an Pollen denke ... dieser Stress in mir ... allein*

nur, wenn ich an Pollen denke ... ist doch klar, dass ich diesen Stress habe bei meiner Pollen-Geschichte ... dieser Stress in mir ... allein nur, wenn ich an Pollen denke ... kein Wunder bei dem, was mir Ärzte und andere gesagt haben ... dieser Stress in mir ... allein nur, wenn ich an Pollen denke ... ist doch verständlich, dass Denken in mir ist ... das mir sagt, dass ich da nichts mehr machen kann ... wo doch nicht einmal die Ärzte mir helfen konnten ... und ich schon so vieles vergebens versucht habe ... dieser Stress in mir ... allein nur, wenn ich an Pollen denke ...«

Für den Fall, dass Sie nichts von diesem Stress wahrnehmen: *»Auch wenn ich vielleicht doch Stress in mir habe, von dem ich nichts bewusst wahrnehme, wenn ich an Pollen denke, ich akzeptiere mich voll und ganz. Es wäre durchaus verständlich, diesen Stress zu haben aufgrund meiner Pollen-Geschichte, dass ich Pollen als Feinde ansehen muss, auch weil mir die Ärzte und andere gesagt haben, dass ich mich vorsehen muss ...«*

Und noch weitere Anregungen (die nicht nur jeweils für Pollen oder Apfel gelten müssen, sondern angepasst für vieles andere verwendet werden kann):

– »Auch wenn ich der unerschütterlichen Meinung bin, und dazu habe ich gute Gründe, dass ich mein ganzes Leben lang diese Feinde vermeiden muss, obwohl es ja auch eine Zeit gegeben hat, wo es anders war ...«

– »Auch wenn ich Pollen als meine Feinde ansehen muss, als wahre Monster, die mich bedrohen und mein Leben bestimmen, obwohl andere Menschen damit kein Problem haben, aber vielleicht kann ich doch wieder Freundschaft mit Pollen schließen, wo doch nur ICH die Pollen zum Feind gemacht habe und es vorher mit Pollen auch o.k. gewesen war ...«

– »Auch wenn ich diesen Stress in mir habe, wenn ich an Pollen denke, ich akzeptiere mich voll und ganz, an Pollen, die ich so groß und gefährlich in mir gemacht habe und mich so klein und hilflos, wo ich gar nichts mehr dagegen tun kann, obwohl die Pollen doch viel kleiner sind als ich und ich viel größer und stärker ...«

– *»Auch wenn ich diesen Stress in mir habe, allein nur, wenn ich an Pollen denke, die doch etwas ganz Natürliches sind, so dass noch immer die meisten Menschen gut mit Pollen leben können, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«*

– *»Auch wenn ich schon ganz vergessen habe, dass Pollen etwas ganz Natürliches sind, und so tue, als ob sie es auf mich abgesehen hätten, wo sie doch nur ihrem eigenen Geschäft nachgehen ...«*

– *»Auch wenn ich Pollen als etwas Gefährliches ansehe, wo Pollen doch etwas ganz Erfreuliches sind – Frühlingsboten, die daran erinnern, dass sich die Kälte und Dunkelheit des Winters verabschiedet und bald wieder Wärme und Farben dominieren (Frühlingsboten, die dabei helfen, dass sich Leben verbreitet) ...«*

– *»Auch wenn ich schon wieder erwarte, dass ein Kratzen im Hals kommen muss, wenn ich in einen Apfel beiße, weil es gar nicht mehr anders sein kann. Die letzten Jahre waren so, und daran kann ich jetzt nichts mehr ändern, obwohl es zuvor viele Jahre nicht so war ...«*

– *»Auch wenn ich gar nicht mehr anders kann, als Angst vor einem Apfel zu haben, weil ich Apfel berechtigterweise zu meinem Feind erkläre, der nichts Gutes mit mir vorhat ...«*

– *»Auch wenn ich mich vor Apfel vorsehen muss und es keine andere Lösung zu geben scheint, als ihm aus dem Weg zu gehen, weil ich es ja immer wieder erfahren habe, wie gefährlich Apfel für mich ist ...«*

Wie Sie erkennen können, werden die Klopfsätze mit Botschaften aus Ihnen selbst bereichert, um dieses mentale Feld zu bearbeiten. Im Folgenden noch spezifischere Anregungen, die Sie immer wieder einbauen können:

– *»... die ich zu Monstern/zu Feinden gemacht habe.«* Lassen Sie diese Monster doch einmal in sich auftauchen bzw. lassen Sie sich diese – wenn Sie mit jemandem das Klopfen durchführen – beschreiben, wie diese Monster aussehen, wie groß sie sind, welche Farbe, welches Gesicht sie haben, welche Zähne etc. (Sie werden vielleicht erstaunt sein, dass selbst Sie als Erwachsener derartige Erscheinungen entwickeln werden, wenn sie sich darauf einlassen). Genau diese bildlichen Vor-

stellungen nehmen Sie in den Klopffokus (zum Beispiel: *»Auch wenn ich diese aufgeblasenen, gezackt-runden, knallroten Monsterpollen mit diesen Vampirzähnen in meinem Kopf habe, die es auf mich abgesehen haben, die mein Leben im Griff haben und gegen die ich keine Chance mehr sehe, ich akzeptiere mich voll und ganz...«*) und lassen Sie sich überraschen, wie sich durch das Klopfen dieses Bild verändert (anschauliche Beispiele finden Sie auf den Seiten 59 und 125). – *»... vorher hatte ich es doch auch nicht ... vielleicht kann ich mich daran erinnern, wie ich ganz frei war? ... Wie war die Zeit damals, als ich an Pollen gar nicht gedacht habe?«* Während Sie sich klopfend diese Fragen stellen, lassen Sie sich mehr und mehr in diese Zeit hinein führen. Greifen Sie dann möglichst viele Details aus dieser Zeit auf und richten Sie Ihren Fokus schließlich darauf, wie sich diese Erinnerungen jetzt anfühlen. Meist wird dies ein gutes Gefühl oder auch eine *»gute emotionale Berührung«* sein. Diese Verbindung von gutem Gefühl mit den Gedanken an Pollen sollten Sie nun länger halten. Genießen Sie diesen Beginn einer neu-alten Beziehung, wo Pollen noch etwas ganz Selbstverständliches waren. Dadurch wird wieder eine neue (alte) Verknüpfung hergestellt und mentale Blockierungen aufgeweicht. Sie haben damit innere Pollen-Ressourcen (und darüber hinaus) entdeckt, die Sie nun pflegen sollten. Anstatt immer wieder die Angstgeister zu nähren, könnten Sie sich auch bewusst diesen stärkenden und befreienden Gedanken und Gefühlen hingeben. Klopfen Sie (ohne Setup): *»Dieses gute Gefühl (diese gute Berührung) ... wenn ich an diese Zeit der Freiheit denke ... wie ich durch die Wiesen gelaufen bin ... wie ich mich im Heu gewälzt habe ... voller Freude ... wo ich Pollen eingeatmet habe ... und mir ging es richtig gut ... dieses gute Gefühl von (diese gute Berührung) ... [hier das Gefühl/die Berührung genauer eintragen] vielleicht kann doch wieder Freundschaft mit den Pollen einkehren ... so wie es vorher auch gewesen ist ...«*

Diese (An-)Sätze lassen sich entsprechend auch auf andere Substanzen und Störfelder übertragen. Es kann dann sein, dass während diesem Klopfen (tiefer liegende) Erinnerungen, Gefühle auftreten, die Sie als

ein eigenes Thema bearbeiten sollten, um Ihre »Allergie« anhaltend auflösen zu können. Weitere Hinweise zur emotionalen Ebene siehe Seite 59ff.

Dieses Klopfen der mentalen Eben ist äußerst wichtig und elementar für eine nachhaltige Auflösung Ihrer Sensitivitätsreaktionen. Fragen Sie sich: *»Wie schaue ich auf dieses »Allergen«, diese Substanz? Wie fühle ich mich dabei? Was taucht in mir auf, wenn ich an diese Substanz denke? Nähere ich mich wirklich dieser Substanz entspannt oder bin ich doch irgendwie verkrampt, habe innere Vorbehalte, ein Zögern, mit ihr in Kontakt zu kommen?«*

An diesen Fragen erkennen Sie leicht, dass diese sich nicht nur auf »Allergie«, sondern auch auf Unverträglichkeiten und andere Symptommatiken beziehen, die sich in diesem »Kampf gegen vermeintliche Feinde« (als energetische Störfelder) befinden. Wenn diese mentale Ebene gut bearbeitet ist, stellt sich oft heraus, dass nur noch verminderte Reaktionen oder keine mehr auf die betreffenden Substanzen bzw. Felder selbst bestehen. Und immer wieder wird deutlich (vor allem, wenn mit dem kinesiologischen Muskeltest gearbeitet wird), dass oftmals keine »Allergie« auf die Substanz gegeben war, sondern die Symptome lediglich noch vorhanden waren, weil das mentale Feld (also bestimmte Denkweisen) diese Substanzen als Gefahr darstellte und entsprechende Ängste erzeugte, die dann zu diesen körperlichen Reaktionen führten und diese Reaktionsbereitschaft aufrechterhielten.

Sie haben richtig gelesen: »Allergien« haben gar nicht so selten mit Ängsten zu tun. *Ängste sind sogar ein wesentlicher Faktor für »Allergien« bzw. Unverträglichkeiten und deren Aufrechterhaltung*, die sich als eine *Phobie* auf bestimmte Substanzen oder Felder entpuppt. So habe ich Begriffe wie *allergische Phobie* (hier steht die phobische Komponente im Vordergrund, die oftmals auch allein für eine »allergische« Reaktion verantwortlich zeichnet) oder *phobische Allergie* (hier steht die physische Reaktion im Vordergrund, weil der Körper tatsächlich – unabhängig von der mentalen Ebene – auf eine Substanz reagiert) geprägt, um diesem Umstand Rechnung zu tragen.

Vielleicht haben Sie bereits davon gehört, dass die alleinige Aufforderung, an einer Blume zu riechen, bei manchem ein Jucken in der Nase oder gar Atembeschwerden ausgelöst hat. Oder Sie selbst haben bei der Vorstellung an den Kontakt mit einer bestimmten Substanz, wie auf Seite 40ff. beschrieben, eine Reaktion in sich verspürt. Es gibt zahlreiche Berichte und Erfahrungen, die verdeutlichen, wie stark sich Gedanken und Vorstellungen (vor allem, wenn sie mit Gefühlen kombiniert sind) auf den Körper auswirken.

Ich kann also sagen – und die Praxis bestätigt dies immer wieder: »*Allergie ist in vielen Fällen ein Phobieproblem und muss deshalb auch als eine Phobie mit dem Klopfen angegangen werden.*« Der erste Schritt hierzu ist eben die mentale Ebene, die den »allergischen Kreislauf« aus Befürchtungen – Abwehrverhalten – Reaktionen konserviert.

Zu beachten ist auch, das bei »Allergikern« grundlegende Angstthematiken als Nährboden für »allergische« Neigungen vorliegen können, die zu mehr Rückzugsverhalten aus dem Leben zwingen. Und auch hier findet sich dann eine sich ausweitende Spirale von Reaktionen auf weitere Substanzen, einhergehend mit noch mehr Lebenseinschränkung und Rückzug. Lassen sich »Allergien« nicht anhaltend auflösen, ist diese »Grundangst« mit dem Klopfen anzugehen, damit das Kapitel »Allergie« nachhaltig zu »den Akten« gelegt werden kann. Hierzu bedarf es jedoch in den meisten Fällen Ausdauer und professioneller fachlicher Klopfhilfe (zum Thema Angst mehr ab Seite 109).

Ein erster elementarer Schritt für die Behandlung dieser phobischen Komponente (einen zweiten Schritt lernen Sie ab Seite 99 kennen) sind die Ihnen bereits bekannten Fragen wie: *Wie schaue ich auf diese Substanz, auf dieses Feld? Gibt es noch irgendwelche Anzeichen von Anspannung, Belastung, Vorsicht in mir, wenn ich an die Substanz (dieses Feld) oder an eine Annäherung an diese Substanz (dieses Feld) denke?* Wenn ja, ist dies zu beklopfen, wie ich es Ihnen bereits in einigen Anregungen ab Seite 40 vorgestellt habe.

Letztendlich darf sich kein »Blatt Papier« mehr zwischen Ihnen und dieser Substanz bzw. diesem Feld befinden. Das heißt, der Umgang/

Kontakt mit den betreffenden Substanzen, der Aufenthalt in den fraglichen Feldern *muss* als ganz neutral empfunden werden, als etwas Normales, da sonst die mentale Ebene, also diese phobische Situation erneut körperliche Reaktionen hervorrufen kann.

Wie soll der Körper auch reagieren, wenn ihm ständig – mental wie emotional – vor Augen geführt wird, dass Feinde lauern? Und wie soll man sich diesem Prozess in eine sich verstärkende Phobie (mit Reaktionen auf weitere Allergene und Felder) entziehen, wenn Ärzte und Apotheken, ja selbst Nachrichtenmedien diesen Trend unterstützen und gar befördern? Die Betroffenen werden mit Aussagen konfrontiert, dass sie vermeiden, sich vorsehen, sich damit abfinden müssen, weil es keine Abhilfe gibt. Es wird vor den Pollen gewarnt, die »dieses Jahr besonders gefährlich sein sollen« (ein Poster in einem Apothekenfenster), es werden die Betroffenen in einem Pollenkalender oder mit Nachrichten in Radio und TV wieder daran erinnert, dass ihre Leidenszeit bevorsteht. Alles Maßnahmen, die Feindschaft, den Stress, die phobische Situation zu konservieren und konditionierte Reflexe zu aktivieren. Kein Wunder, dass dann auch an den Wänden von Allergologen-Warteräumen »aufbauende« Monsterposter von Staubmilben im Größtformat prangen, deren Anblick »Stauballergien« erst erzeugen, was dann eigentlich eine Spinnenphobie ist.

Diese innere mental-emotionale phobische Lage und die äußere Situation, die Phobie unterstützt, tragen zur Aufrechterhaltung und Vertiefung der energetischen Störung »Sensitivitätsreaktion« bei. Das menschliche Energiesystem kann mit seinen Selbstheilungskräften dagegen nicht mehr ankommen, auch weil der etablierte therapeutische Ansatz das eigentliche Problem nicht aufgreift. Um eine derartige »Allergie« anhaltend aufzulösen, ist es erforderlich, diese negativen Denkweisen und die damit einhergehende Phobieproblematik anzugehen. Mit KnB erreichen Sie diese Störungen und führen sie einer Lösung zu.

Auch wenn die mentale Ebene mit diesem phobischen Aspekt (weitere wichtige mentale Aspekte siehe Seite 95 ff.) bislang im Vordergrund stand, soll dies nicht heißen, dass Substanzen an sich keinen negativen

Einfluss haben und zu einer »allergischen« Reaktion« ursächlich beitragen. Auch »echte« Sensitivitätsreaktionen treten immer wieder in Erscheinung (die meist ebenso einen phobischen Anteil haben und die ich als *phobische Allergie* bezeichnet habe). *Führen Sie in jedem Falle* – also auch, wenn es sich lediglich um eine phobische Reaktion handeln sollte – *das Klopfen auf der »Substanzebene« durch*, denn durch die anhaltende physische Reaktion kann sich ein Gewöhnungs- und Lerneffekt im Körper ergeben haben, den Sie mit dem Klopfen entkoppeln sollten.

SCHRITT 2: SUBSTANZKLOPFEN

Treten Sie *mit dem betreffenden Störfeld* physisch in *Kontakt*, indem Sie eine geschlossene Verpackung bzw. ein geschlossenes Gefäß mit der fraglichen Substanz in eine Hand nehmen und Sie diese(s) vor den Bauch etwas unterhalb des Nabels oder vor das Brustbein (über der Thymusdrüse) halten (das Beklopfen von weiteren Störfeldern wird ab Seite 88 beschrieben).

❗ **Hinweis:** Sollten Sie die Substanz nicht griffbereit haben oder sollte es zu gefährlich sein, sich dieser direkter auszusetzen, können Sie den Namen der Substanz auf Papier schreiben und dieses während des Klopfens in der freien Hand vor den Bauch halten. Die Arbeit mit »Reinsubstanzen« ist jedoch vorzuziehen.

Haben Sie gerade kein akutes Geschehen und löst der Kontakt zur Substanz keine Reaktion aus (Anregungen bei akuten Erscheinungen finden Sie ab Seite 72), sollten Sie dennoch immer wieder Ihr »Allergie«thema beklopfen.



Klopfen Sie also die Handkante, während Sie Ihren Fokus auf das richten, was Sie vor Ihren Bauch halten: *»Auch wenn ich (immer wieder) diese negative Reaktion auf ... [hier Substanz einsetzen] habe, warum auch immer, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse diese auf ...«* Konkret könnte es dann heißen: *»Auch wenn ich (immer wieder) diese negative Reaktion auf Pollen habe, warum auch immer ...«* oder *»Auch wenn ich (immer wieder) diese negative Reaktion auf Apfel habe ...«* oder wenn Sie spezifische Reaktionen (die jetzt nicht akut vorhanden sind) in den Fokus nehmen wollen: *»Auch wenn ich immer wieder dieses lästige Jucken in der Nase habe, wenn ich mit Pollen in Kontakt bin, warum auch immer ...«* oder *»Auch wenn ich immer wieder dieses Kratzen im Hals habe, wenn ich etwas von einem Apfel esse ...«*



Die entsprechenden Klopfsequenzen könnten dann folgendermaßen lauten: *»Diese (ständige) negative Reaktion auf Pollen ... diese (ständige) negative Reaktion auf Pollen ... warum auch immer ... es wird sicher seine Gründe haben ... diese (ständige) negative Reaktion auf Pollen ... ich löse diese Reaktion jetzt auf ... so gut es geht ... diese (ständige) negative Reaktion auf Pollen ...«* oder *»Diese (ständige) negative Reaktion auf Apfel ...«* oder *»Immer wieder dieses (ständige) lästige Jucken in der Nase ... dieses (ständige) lästige Jucken in der Nase ... wenn ich mit Pollen in Kontakt bin ... warum auch immer ...«* oder *»Immer wieder dieses Kratzen im Hals ... wenn ich etwas von einem Apfel esse ...«*

Hier noch weitere Varianten:

- *»Auch wenn mein Körper meint, dass ... [hier Substanz einsetzen] etwas Gefährliches für mich ist, obgleich es für andere o.k. ist ... und mache ihm jetzt klar, dass dies ein Irrtum ist ...«* und Klopfsequenz mit Beispiel Pollen: *»Dieser Irrtum in meinem Körper ... der meint ... dass Pollen gefährlich sind ... dieser Irrtum in meinem Körper ... warum auch immer ... er wird seine Gründe haben ... ich löse diesen Irrtum jetzt auf ...«*

- *»Auch wenn mein Körper ein Problem hat mit (nicht zurecht kommt mit) ... [hier Substanz einsetzen] ...«*
- *»Auch wenn ich diesen Stress in meinem Körper habe, wenn ich mit ... [hier Substanz einsetzen] in Kontakt komme ...«*
- *»Auch wenn ... [hier Substanz einsetzen] immer wieder diese Störungen (dieses Jucken in den Augen, diese Atemnot, dieses Kratzen im Hals) in mir hervorruft ...«*

Sie können also eine »allergische« Reaktion klopfen, bei der gerade keine akuten Symptome vorhanden sind. In meiner Praxis gehe ich zum Beispiel diagnostizierten Heuschnupfen auch im Winter an und erfahre durch Rückmeldungen immer wieder, dass sich die Symptomatik im Frühjahr oder Sommer erheblich verbessert hat oder gar nicht mehr erscheint. Die Ergebnisse zeigen jeweils, ob dann noch weiterer Klopfbedarf besteht.

Sollten akute Symptome auftreten, während Sie mit einer bestimmten Substanz in Kontakt sind, beklopfen Sie diese Reaktionen direkt, zum Beispiel: *»Auch wenn ich jetzt dieses Jucken in den Augen habe, während ich diese Pollen vor meinen Bauch halte, ich akzeptiere mich voll und ganz«* oder *»Auch wenn ich jetzt dieses Kratzen im Hals spüre, wenn ich diesen Apfel vor meinen Bauch halte ...«* Klopfen Sie solange, bis sich diese akuten Erscheinungen aufgelöst haben. Gelingt Ihnen dies nicht, werfen Sie einen kritischen Blick auf Ihre mentale Ebene (siehe ab Seite 40 und ab Seite 95) und emotionale Ebene (siehe ab Seite 99). Weitere anregende Hinweise zum Klopfen von akuten Symptomen erhalten Sie ab Seite 72.

Klopfen Sie – ob akut oder nicht – immer wieder, am besten jeden Tag mehrmals für mehrere Runden, während Sie diesen Kontakt zur fraglichen Substanz in dem geschlossenen Gefäß bzw. auf dem Papier aufrechterhalten. Es kann dann auch sein, dass sich unvermittelt neue Aspekte und Themen zeigen, wie Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, die im Zusammenhang mit Ihrer »Allergie« stehen. Greifen Sie diese neuen Informationen mit dem Klopfen auf.

SCHRITT 3: NACH DEM KLOPFEN

Nach dem »Phobie«- und Substanzklopfen wissen Sie zunächst noch nicht, wo Sie mit Ihrer Sensitivitätsreaktion stehen – auch nicht bei erfolgreichem Beklopfen akuten Geschehens.

Ich gebe Ihnen im Folgenden einige Anregungen, wie Sie Ihre Klopf-erfolge überprüfen und – wenn nötig – erweitern können, bis Sie sich anhaltend von Ihren Reaktionen befreit haben, was Sie letztendlich nur mittels direktem Aussetzen mit der Substanz bzw. dem Feld erfahren können.



Wichtiger Hinweis: Wissen Sie von stärkeren oder gar lebensbedrohlichen Reaktionen auf eine Substanz oder besteht eine Unsicherheit über die Stärke der Reaktion, sollte ein direkterer Kontakt mit der fraglichen Substanz in jedem Falle vermieden werden und nur unter fachlicher Aufsicht erfolgen. Nehmen Sie deshalb entsprechende Hilfe in Anspruch.

- Vermeiden Sie – so gut es geht – die betreffenden Substanzen solange, bis Sie sich hinsichtlich dieser Energietoxine ganz sicher und stabil fühlen. Spüren Sie also immer wieder in sich hinein, wenn Sie sich vorstellen, in Kontakt mit diesen vormals bedrohlichen Energiefeldern zu sein, und beklopfen Sie mögliche belastende Erscheinungen. Und setzen Sie während dieser Zeit unentwegt das Substanzklopfen fort.
- Ist innere Sicherheit erreicht, gehen Sie in die Vorstellung, dass Sie sich *jetzt tatsächlich* dieser Substanz aussetzen werden, indem Sie zum Beispiel an einem Glas mit Pollen riechen, in einen Apfel beißen (was Sie aber noch nicht tun). Achten Sie dabei darauf, ob sich wieder Unsicherheit, Zweifel, körperliche Anspannung oder andere Anzeichen von Stress einstellen. Sollte dies der Fall sein, beklopfen Sie dies, bis auch diese Vorstellung frei geworden ist.
- Nähern Sie sich dann langsam – Schritt für Schritt – der direkten Konfrontation mit dem Energietoxin. Hierzu verwenden Sie Ihre Proben aus dem Substanzklopfen. Haben Sie anfangs Zettel benützt, auf die Sie die Substanzen geschrieben haben, gilt es jetzt, dass Sie sich den

Reinsubstanzen (in einem geschlossenen Gefäß!) zuwenden. Fühlen Sie noch nicht sicher genug dafür, bleiben Sie weiterhin beim Phobieklopfen und Substanzklopfen mit den Kärtchen, nehmen Sie auch mögliche emotionale Themen mit in das Klopfen auf (siehe Seite 99), bis Sie zu einer inneren Sicherheit hinsichtlich dieser Substanzen gelangt sind.

Allgemein gilt für jeden der folgenden Schritte: Zeigen sich Stress, Zweifel, Unwohlsein, akute körperliche Symptome, beklopfen Sie dies sofort. Gehen Sie immer erst zur nächsten Stufe, wenn die vorherige ganz entspannt und ohne Reaktion geblieben ist. Wenn Sie auf einer Stufe steckenbleiben, beachten Sie die mentale (siehe Seiten 40 ff. und 95 ff.) und die emotionale Ebene (siehe Seite 99 ff.).

Auch wenn Sie auf einer Stufe keine Reaktionen wahrnehmen bzw. eine Stufe erfolgreich absolviert haben, klopfen Sie dennoch auf jeder Stufe immer wieder folgenden »Neutralisierungssatz« (zum Beispiel für Apfel bzw. Pollen): *»Auch wenn ich noch eine negative Reaktion auf Apfel (auf Pollen) haben sollte, selbst wenn ich jetzt nichts davon bemerke, obwohl ich mit Apfel (Pollen) in Kontakt bin, ich akzeptiere mich voll und ganz und löse diese mögliche Reaktion jetzt auf und ich sage meinem Immunsystem und jeder Zelle in meinem Körper: »Apfel (Pollen) ist ganz normal, ihr dürft euch entspannen« ...«*

- Nehmen Sie nun den Apfel in die Hand und riechen Sie daran bzw. öffnen Sie das Pollenglas. Sind Sie weiterhin entspannt? Bleibt Ihr Körper unberührt davon? Eintretende Symptomatik klopfen sie sofort (siehe Anregungen ab Seite 72).
- Wenn alles ruhig geblieben bzw. geworden ist – und erst dann – beißen Sie ein wenig von der Schale ab bzw. riechen Sie aus einiger Entfernung an dem geöffneten Pollenglas (löst der Gedanke daran bereits wieder Stress in Ihnen aus? Wenn ja, beklopfen Sie diese Störung auf der mentalen Ebene, bis Sie diesen Schritt entspannt wagen können). Spucken Sie die Schale sogleich wieder aus und spülen Sie Ihren Mund mit Wasser. Warten Sie einige Minuten, ob Reaktionen auftre-

ten, und klopfen Sie unentwegt ohne Worte. Bei akutem Geschehen (zum Beispiel ein Kratzen im Hals bzw ein Jucken in der Nase) klopfen sie dieses, bis es sich aufgelöst hat. Dann nehmen Sie erneut ein kleines Stück Apfelschale in den Mund bzw. riechen an dem geöffneten Pollenglas aus dieser ersten Entfernung und klopfen, wenn nötig, weiteres akutes Geschehen. Machen Sie den folgenden Schritt erst, wenn diese Situation frei geworden ist. Und denken Sie daran: Selbst wenn Sie keine Reaktion wahrnehmen, klopfen Sie den obigen Neutralisierungssatz für ein paar Runden, bevor Sie zur nächsten Stufe übergehen.

- Beißen Sie jetzt ein saftigeres Stück des Apfels ab bzw. riechen Sie an der Glasöffnung aus einer näheren Entfernung. (Erzeugt diese Vorstellung Stress? Dann gegebenfalls klopfen, bis diese Vorstellung frei geworden ist.) Spucken Sie den Apfel wieder aus, lassen Sie den Saft nur kurz in Ihrem Mund (nichts hinunterschlucken!) und spülen Sie den Mund mit Wasser. Warten Sie etwas ab und spüren Sie nach, ob sich irgendeine Symptomatik einstellt (dabei weiter ohne Worte klopfen!). Erwarteten Sie eine Reaktion, weil es ja so sein muss? Dies wäre ein Klopfthema: *»Auch wenn ich bereits wieder erwarte, dass sich das Kratzen einstellen muss, weil es gar nicht anders sein kann, ich akzeptiere mich voll und ganz, denn was einmal war, muss ja immer wieder kommen ...«* Beklopfen Sie stets sofort akute Symptome, bis sich diese auflösen. Bleibt alles unbelastet, denken Sie noch an den Neutralisierungssatz!
- Wenn Sie diesen Schritt erfolgreich gemeistert haben, beißen Sie wieder ein kleines Stückchen Apfel ab und lassen es etwas länger im Mund (nichts hinunterschlucken!). Spucken Sie das Apfelstück wieder aus, warten Sie aber mit dem Ausspülen des Mundes noch ein paar Momente ab. Wie fühlt es sich an, in diesem engen Kontakt mit dem Apfel zu sein? Gibt es irgendeine Art von Stress, Unsicherheit, zeigen sich körperliche Reaktionen? Klopfen Sie dabei und fühlen Sie in sich nach! Spülen Sie den Mund wieder aus. Wenn Sie Belastungen wahrgenommen haben, gilt es, diese zu beklopfen und dann den beschriebenen Vorgang zu wiederholen, bis Sie diesen Schritt ohne belastende

Reaktionen durchführen können. Bevor Sie zur nächsten Stufe gehen, klopfen Sie noch den Neutralisierungssatz.

- Beißen Sie jetzt ein Stück Apfel ab, schlucken Sie etwas von dem Saft hinunter und spülen Sie den Rest mit Wasser aus bzw. gehen Sie mit Ihrer Nase ganz nahe an das Pollenglas und riechen Sie daran. Warten Sie erneut etwas ab (führen Sie dabei Klopfsequenzen durch ohne Worte!), ob sich Reaktionen einstellen (auch mentale, wie die Erwartung, dass es doch spätestens jetzt Jucken müsste etc.), und klopfen Sie gegebenenfalls sofort dieses akute Geschehen.

Dieser Ablauf kann sich über einen größeren Zeitraum erstrecken, einzelne Schritte können sich dabei auch länger hinziehen. Sie entscheiden mit Ihren Reaktionen, wie schnell dieser Prozess vonstatten geht. Geben Sie sich eher mehr Zeit für jeden einzelnen Schritt, so dass Sie ihn gründlich bereinigen. Wieviele Schritte Sie dazu hernehmen, liegt in Ihrer Entscheidung. Ich plädiere bei einer Selbstanwendung für eher kleine, also viele Schritte.

Haben sich Ihre Reaktionen zum Beispiel auf Apfel (Pollen etc.) aufgelöst, das heißt, Sie können ohne Schwierigkeiten wieder Apfel essen, sich Pollen oder anderen Substanzen stellen, klopfen Sie dennoch für eine gewisse Zeit immer wieder, sobald Sie in Kontakt mit Apfel (Pollen etc.) sind, in folgender Weise:

- *»Auch wenn ich noch irgendwelche negativen Reaktionen auf Apfel haben sollte oder Unsicherheiten, Zweifel oder was auch immer, was kein Wunder wäre bei meiner Apfelgeschichte, ich akzeptiere mich voll und ganz und löse auch diesen Rest an Apfelstress in mir auf ...«* und in der Klopfsequenz: *»Diese noch möglichen negativen Reaktionen auf Apfel ... diese noch möglichen negativen Reaktionen auf Apfel ... diese noch möglichen Unsicherheiten und Zweifel ... oder was auch immer ... was kein Wunder wäre bei meiner Apfelgeschichte ... diese noch möglichen negativen Reaktionen auf Apfel ... ich löse auch diesen Rest an Apfelstress in mir auf ...«*
- *»Auch wenn mein Körper vielleicht noch irgendwelche Apfelstresserinnerungen in sich hat, ich akzeptiere mich und meinen Körper voll*

und ganz und ich erlaube meinem Körper, diese Erinnerungen jetzt loszulassen. Apfel ist etwas ganz Normales, andere erfreuen sich am Apfelgenuss, so darf es jetzt auch wieder für mich sein ...« und in der Klopfsequenz: *»Diese möglichen Apfelstresserinnerungen in meinem Körper ... diese möglichen Apfelstresserinnerungen in meinem Körper ... ich erlaube meinem Körper, diese Erinnerungen jetzt loszulassen ... diese möglichen Apfelstresserinnerungen in meinem Körper ... Apfel ist etwas ganz Normales, andere erfreuen sich am Apfelgenuss ... so darf es jetzt auch wieder für mich sein ... diese möglichen Apfelstresserinnerungen in meinem Körper ...«*

In Bezug auf Apfel werden sie – bei jedem einzelnen Schritt – unmittelbar die Ergebnisse wahrnehmen können. Bei Pollen werden Sie – wenn Sie zum Beispiel im Winter Ihren Heuschnupfen angehen – jedoch erst mit Beginn der »Pollensaison« in vivo erfahren können, welche Ergebnisse Sie letztendlich erzielt haben. Führen Sie bis dahin immer wieder das Substanzklopfen (auch mit Kärtchen, wenn Sie keine Reinsubstanz, also Pollen selbst, zur Verfügung haben) und dieses stufenweise »Desensibilisieren« mit dem Klopfen durch.

Und beachten Sie: Selbst wenn Sie bereits Freiheit von Ihrer »Allergie« erreicht haben, können zuweilen doch noch (vor allem, wenn das System einer größeren Belastung ausgesetzt ist) vereinzelt Reaktionen in Erscheinung treten (Reste von Angst-Programmierungen, von alten Erfahrungen, Körpererinnerungen etc.). Wie gehen Sie dann damit um? Melden sich Zweifel in Ihnen, wollen Sie sogleich wieder auf die »Allergieschiene« wechseln, dass Sie es doch gewusst haben, dass nichts hilft? Klopfen Sie diese mentalen Aspekte und auch die akuten Erscheinungen sofort, zum Beispiel: *»Auch wenn ich jetzt wieder dieses Kratzen im Hals wegen diesem Apfel habe und ich wieder den Beweis habe, dass ich doch nicht frei von dieser Allergie werden kann, dass eben doch nichts dagegen hilft, ich akzeptiere mich voll und ganz und will mir weiterhin die Chance geben, dass ich ganz frei von diesem Apfelstress bin ...«* und in der Klopfsequenz: *»Dieses Kratzen wieder im Hals ... dieses Kratzen wieder im Hals ... wegen diesem Apfel ... dieses Kratzen im Hals*

... ich habe es doch eigentlich gewusst, dass doch nichts gegen meine Allergie hilft ... dieses Kratzen im Hals ... ich kann doch nichts dagegen tun ... dieses Kratzen im Hals ... wegen diesem Apfel ... aber ich will mir doch die Chance geben ... ganz frei von diesem Apfelstress zu sein ...«



Hinweise:

- Sie können keine Erfolg verzeichnen? Wiederholen Sie das mentale Klopfen (siehe Seiten 40ff. und 95 ff.), das Substanzklopfen (siehe Seite 49), beachten Sie die emotionale Ebene (siehe Seite 99 ff.) oder greifen Sie zu professioneller Hilfe.
- Reagieren Sie auf mehrere Substanzen negativ, beschränken Sie die Anwendung auf wenige Substanzen pro Tag, um eine »energetische Ermüdung« zu vermeiden. Es kann dann sein, dass mit der Lösung der beklopften Substanzen sich auch eine Befreiung von der Reaktion auf andere Substanzen ergeben hat.
- Auch wenn Sie von Ihrer Reaktion auf eine bestimmte Substanz befreit wurden, ist es sinnvoll, zunächst nur eingeschränkten Gebrauch davon zu machen, die »Dosierung« langsam zu steigern und für eine gewisse Zeit das Substanzklopfen fortzuführen.

EINIGE FALLBEISPIELE

KATRIN, 17 Jahre, hatte trotz ihres noch jungen Alters bereits ein lange Liste von »Allergien« auf verschiedenste Substanzen, wie Apfel, Nüsse, Milch, Pollen, Staub, die mittels eines Hauttests vor Jahren festgestellt worden waren. Sie zeigte unter anderem Hautjucken, Niesanfalle, Magenkrämpfe und erschwerte Atmung. Katrin war schon ganz verzweifelt, weil ihr Leben doch »ganz schön eingeschränkt« war und das »Leben so nicht wirklich Spaß« macht.

Als Erstes klopfen wir ihr Gefühl von Verzweiflung, das sich auch als eine Wahrnehmung von »Verkrampfung in ihrer Magengrube« zeigte und das sie mit einer Zehn einwertete: «Auch wenn ich dieses verständliche Gefühl von Verzweiflung mit dieser Verkrampfung in meiner Magengrube

spüre, wenn ich so an mein Allergieleben denke, ich akzeptiere mich voll und ganz ...« und in der Klopfsequenz: »Dieses verständliche Gefühl von Verzweiflung ... dieses verständliche Gefühl von Verzweiflung ... und diese Verkrampfung in meiner Magengrube ... dieses verständliche Gefühl von Verzweiflung ... wenn ich an mein Allergieleben denke ... an all die Einschränkungen ... und ich nichts dagegen tun kann ... mir niemand helfen kann ... dieses verständliche Gefühl von Verzweiflung ...«

Nach mehreren Klopfunden trat ein spontaner tiefer Atemzug auf. Ich fragte sie, wie es jetzt sei, wenn sie an dieses »Allergieleben« denken würde. Sie berichtete erstaunt davon, dass sie sich jetzt irgendwie entspannter anfühlen würde. Auf meine Frage nach der Verzweiflung und der Verkrampfung in der Magengrube, meinte sie, dass nichts mehr davon da sei.

Ich fragte sie, welches Allergen aus ihrer Liste sie vorrangig angehen wolle. »Birkenpollen, mit denen habe ich am meisten Probleme, weil sie mir auch auf die Atmung gehen.« Sie sollte dann an Birken denken, sich vorstellen, dass sie an Birken vorbeigeht und deren Pollen einatmet. Es zeigte sich Beklemmung im Brustkorb der Stärke vier: »Auch wenn ich jetzt diese Beklemmung im Brustkorb spüre, wenn ich an Birken denke und mir vorstelle, ich atme deren Pollen ein, ich akzeptiere mich voll und ganz ...« und »Diese Beklemmung im Brustkorb ... diese Beklemmung im Brustkorb ... wenn ich an Birken denke ... diese Beklemmung im Brustkorb ... wenn ich mir vorstelle, ich atme diese Pollen ein ...«

Während dem Klopfen meinte Sie dann: »Das habe ich ja schon so lange, dass ich auf Birke reagiere, da kann ich quasi die Uhr danach stellen.« [Anmerkungen zur mentalen Ebene siehe ab Seite 95.] Dies griffen wir sofort auf mit: »Auch wenn ich denke, ich der Überzeugung bin, ich kann die Uhr danach stellen, dass ich auf Birke reagiere, weil es ja schon so lange so ist, ich akzeptiere mich voll und ganz ...« und »Dieses Denken, dass ich die Uhr danach stellen kann ... dass ich wieder auf diese Birkenpollen reagiere ... diese feste Überzeugung ... denn dies ist schon so lange so ... da kann man nichts mehr daran ändern ... dieses Denken, dass ich auf diese Birkenpollen reagieren muss ... ich nichts dagegen tun kann ... ich die Uhr danach stellen kann ...«

Und sie ergänzte – bereits in einem verteidigendem Ton: »Ich habe schon so vieles versucht und nichts hat geholfen, immer wieder habe ich dennoch auf die Pollen reagiert!« Auch dies wurde in das Klopfen aufgenommen: »... ist doch klar, dass ich diese Überzeugung habe ... dass ich nichts mehr dagegen tun kann ... ich mich damit abfinden muss ... dass ich auf Birke reagiere ... und ich sogar die Uhr danach stellen kann ... schon so viele Jahre ... und nichts hat sich geändert ... ich habe schon so Vieles versucht ... es sind sogar noch weitere Reaktionen dazugekommen ... da kann ich nichts mehr machen und finde mich am besten damit ab ... Birkenpollen sind eben meine Feinde und die sind viel mächtiger als ich ... sie bestimmen jetzt mein Leben ... ist doch klar, dass ...« Während wir weiter klopften, regte ich sie dazu an, in sich ein Bild von diesen gefährlichen Pollen entstehen zu lassen, und fragte nach deren Größe, Form und Aussehen. Es zeigte sich in ihr eine Heerschar von faustgroßen, runden, bezahnten, stacheligen Gesichtern mit großen stehenden Augen, was sie in Unruhe (Einwertung drei) versetzte. Katrin sollte sich nun ganz auf dieses innere Bild und ihre Unruhe konzentrieren und klopfte: »Diese Unruhe in mir bei diesen vielen bedrohlichen Gesichtern ... mit diesen scharfen Zähnen und Stacheln um den Kopf ... diese Unruhe in mir bei diesen vielen faustgroßen Gesichtern, die in mir herumschwirren und mich bedrohen ...«

Sie bemerkte nach einer Weile, dass die Gesichter kleiner wurden und mit ihnen auch die Stacheln, was mit einem Rückgang ihrer Unruhe einherging. »Auch wenn ich noch diesen Rest an Unruhe wegen dieser jetzt kleiner gewordenen und nicht mehr so bedrohlichen Birkenpollen-Gesichter in mir habe, ich akzeptiere mich voll und ganz ...« und »Diese restliche Unruhe in mir ... wegen dieser nicht mehr so großen Pollengesichter ... die jetzt sogar ihre Stacheln verloren haben (nach einem Hinweis von ihr) ...«

Sie musste lächeln. Ich fragte nach dem Grund. Die Gesichter waren zu kleinen Glühwürmchen geschrumpft und tanzten miteinander. Katrin fühlte sich entspannt. Dies änderte sich auch nicht, als ich sie erneut dazu aufforderte, sich vorzustellen, wie sie an Birken vorbeigeht und Birkenpollen einatmet. Gezielt nach der Beklemmung im Brustkorb gefragt,

konnte sie erleichtert feststellen, dass davon nichts mehr vorhanden war. Ich fragte sie noch danach, ob sie sich hinsichtlich der Birkenpollen etwas vorstellen könnte, das wieder Stress oder Belastung in ihr hervorrufen würde. Sie spürte in sich hinein und verneinte schließlich. [Hätte sie etwas gefunden, wäre dies ein weiteres Klopfthema, das eventuell auch in die emotionale Ebene führen könnte.]

Ich erklärte ihr, dass diese entspannte Haltung eine wichtige Voraussetzung sei, wieder frei von diesen »Allergie-Geistern« sein zu können.

Ich nahm ein Glasröhrchen mit Birkenpollen aus meinem »Allergiekoffer«, zeigte es ihr und fragte sie, ob sie beim Anblick dieser »gefährlichen Pollen« irgendeine Unruhe, Beklemmung oder anderes wahrnehmen würde. Sie spürte in sich hinein und verneinte. [Wären Symptome aufgetreten, hätten wir dies beklopft mit zum Beispiel: »Auch wenn ich jetzt wieder etwas von dieser Beklemmung in meinem Brustkorb habe, wenn ich auf diese Pollen schaue ... denen ich irgendwie doch noch nicht ganz trauen kann ...«.]

Ich bat sie dann, das Röhrchen in die Hand zu nehmen und vor den Bauch zu halten (auch hier hatte sie keine Bedenken). [Wäre Unsicherheit oder anderes erschienen, hätten wir dies beklopft mit zum Beispiel: »Auch wenn ich jetzt irgendwie Unsicherheit verspüre bei der Vorstellung, ich soll diese Pollen in die Hand nehmen ...«.]

Ich fragte sie, wie sie sich fühle, wenn sie das Röhrchen mit den Pollen in der Hand halte. Sie fühlte sich weiterhin gut entspannt, es zeigten sich keinerlei Anzeichen von Unwohlsein.

Wir klopfen dann (»Substanzklopfen« siehe ab Seite 49): »Auch wenn ich immer wieder diese Probleme mit der Atmung habe, wenn ich mit Birkenpollen in Kontakt komme, ich akzeptiere mich voll und ganz ...« und »Immer wieder diese Atemprobleme ... wenn ich mit Birkenpollen in Kontakt komme ... immer wieder diese Atemprobleme ... und dies schon so viele Jahre lang ... immer wieder diese Atemprobleme ... wenn ich mit Birkenpollen in Kontakt komme ...« Wir klopfen dies eine ganze Weile, bis sie gähnte, sich zurücklehnte und meinte: »Das fühlt sich jetzt gut an mit den Pollen, irgendwie war da doch noch eine Anspannung da, die ich gar nicht bemerkt hatte.«

Zum Abschluss dieser Sitzung erklärte ich ihr nochmals, wie wichtig es sei, dass in ihrer Vorstellung »kein Blatt Papier« mehr zwischen ihr und den Pollen sein sollte, das heißt, dass wenn sie bemerken würde, dass wieder Zweifel, Vorbehalte, Unsicherheiten in Bezug auf Birkenpollen auftreten würden, sie sofort dies beklopfen solle. Bis zum nächsten Termin sollte sie dann jeden Tag immer noch die mentale Ebene klopfen (»Auch wenn ich noch irgendwelchen Stress in mir haben sollte, wenn ich an Birkenpollen denke, wenn ich mir vorstelle, ich atme die Pollen ein ...«) und das Substanzklopfen durchführen (ich gab ihr ein Röhrchen mit Pollen mit). Akutes Geschehen war nicht zu erwarten, da in dieser frühwinterlichen Jahreszeit die Birkenpollen nicht mehr auftraten.

Zwei Wochen später meinte sie, sie sei wirklich »Pollen entspannt«. Ich testete sie, indem ich sie fragte: »Könnten Sie sich vorstellen, direkt mit den Pollen in Kontakt zu sein, sie also wirklich einzuatmen – und zwar jetzt?«

Sie zuckte doch sichtlich zusammen und verspürte Unsicherheit und Zweifel. Dies waren dann auch die Themen der folgenden Klopfunden: »Auch wenn ich diese Zweifel und deshalb auch diese Unsicherheit in mir habe, dass ich schon ganz frei von diesen Reaktionen auf die Birkenpollen sein kann, ich akzeptiere mich voll und ganz ..« und »Diese Zweifel und diese Unruhe in mir, dass ich schon ganz frei von diesen Reaktionen auf die Birkenpollen sein kann ... so schnell kann es doch nicht gehen ... und auch nicht so einfach ... das habe ich ja schon so viele Jahre ... und nichts hat geholfen ... diese berechtigten Zweifel ... das kann nicht sein, dass ich frei werden kann ... ich habe doch so oft gehört dass man damit leben muss ... diese berechtigten Zweifel, dass ...«

Es traten Tränen auf, weil sie ihrer Ausweglosigkeit und Ohnmacht der letzten Jahre begegnete: »Dieser Schmerz ... diese Tränen ... wenn ich mich an all diese Jahre der Ohnmacht und Ausweglosigkeit erinnere ...«

Sie wurde zusehends ruhiger, atmete nach einigen Klopfunden tief durch und meinte: »Jetzt geht es!« Ich fragte: »Was geht jetzt?« Sie antwortete: Ich denke, ich kann mich den Pollen jetzt stellen.«

Sie näherte sich dann dem »alten Feind« in der Weise, wie ich es ab Seite 36 beschrieben habe. Es gab dabei nichts zu beklopfen, außer in dem

Moment, wo ich die Pollen in »Aufruhr« versetzt hatte, indem ich das Röhrchen geschüttelt habe, und sie dann in das geöffnete Röhrchen hineinriechen sollte. Diese Unsicherheit beklopften wir, bis sie sich wieder ganz entspannt fühlte und »begierig« danach war, auch diesen Schritt zu tun. Trotz diesem »Hineinatmen« blieb sie reaktionsfrei. Wir klopfen dennoch: »Auch wenn ich jetzt eine Reaktion irgendwo in mir auf diese Pollen haben sollte, ich akzeptiere mich voll und ganz ..« und »Diese mögliche Reaktion ... diese mögliche Reaktion irgendwo in mir ... auf diese Birkenpollen ... diese mögliche Reaktion ...«

Katrin war überrascht, dass sie ohne Reaktion blieb. Auch dies klopfen wir: »Auch wenn ich verständlicherweise überrascht bin ... es irgendwie nicht glauben kann ... denn dies widerspricht doch meinen Erfahrungen ... aber vielleicht kann ich mir doch erlauben ... dass nicht alles so bleiben muss, wie es bislang war ... und ich vielleicht doch mehr kann ... als ich von mir weiß ...«

Ich gab ihr mit auf den Weg, dass sie weiterhin immer wieder das Substanzklopfen durchführen solle und zu Beginn der »Pollensaison« darauf achten, ob sich wieder irgendwelche Unsicherheiten und Erwartungen auf Reaktionen einstellen, die dann sogleich zu beklopfen wären. Ich machte sie auch darauf aufmerksam, dass sich durchaus noch vereinzelt akute Symptome einstellen könnten, die sie bei den ersten Anzeichen sofort beklopfen solle, einschließlich dem damit verbundenen Denken, dass das Klopfen wohl doch nicht geholfen habe.

Im Sommer nächsten Jahres meldete sie sich erfreut, dass sie nur vereinzelt leichte Anzeichen von Schwere auf dem Brustkorb und Jucken in den Augen verspürt habe, das sie aber sofort beklopft habe. Die Symptome seien dann auch gleich wieder verschwunden. Auch habe sie gar nicht mehr so oft an die Pollen gedacht und würde ihr Leben jetzt wieder unbeschwert genießen. Auch deshalb, weil sie andere Allergien beklopft habe, die viel leichter geworden oder ganz weg seien. Sie würde in jedem Falle da weitermachen, denn sie wolle ganz frei sein.

WERNER, Anfang der Vierziger, reagierte seit Jahren auf Hausstaub mit Niesen, verstopfter Nase und starkem Hautjucken, was für ihn viel zeit-

lichen und finanziellen Aufwand an »Staubfreiheit« in seiner Wohnung und Einschränkung an sozialen Kontakten bedeutete. Die Reaktionen hatten unvermittelt begonnen, ohne Gründe hierfür finden zu können. Er sollte zunächst an Staub denken – und zwar an ein Staubknäuel in einer Ecke eines Zimmers. Dies löste in ihm Unbehagen aus, das er als eine »abwehrende Anspannung verbunden mit etwas Übelkeit« beschrieb. Die Einwertung lag bei einer Acht. Wir klopfen: »Auch wenn ich dieses Gefühl von abwehrender Anspannung im ganzen Körper in mir habe und diese leichte Übelkeit, wenn ich an dieses Staubknäuel denke, ich akzeptiere mich voll und ganz ...« und »Dieses Gefühl von abwehrender Anspannung im ganzen Körper ... dieses Gefühl von abwehrender Anspannung im ganzen Körper ... diese leichte Übelkeit ... wenn ich mir diesen Staubknäuel vorstelle ... dieses Gefühl von abwehrender Anspannung im ganzen Körper ...« Nach einigen Klopfunden bemerkte er: »Der ist so unappetitlich!« Wir nahmen diese ergänzende Bemerkung mit in das Klopfen auf: »... dieses Gefühl von abwehrender Anspannung im ganzen Körper ... diese leichte Übelkeit ... wenn ich mir diesen Staubknäuel vorstelle ... der so unappetitlich für mich ist ... dieses Gefühl von abwehrender Anspannung im ganzen Körper ...«

Wir klopfen zahlreiche Runden dieser Art, ohne jedoch entscheidende Veränderung in seiner Befindlichkeit erreichen zu können. Irgendetwas schien einen Fortschritt zu blockieren. Ich fragte deshalb genauer nach: »Was genau ist da so unappetitlich? An was erinnert Sie das?« Seine Antwort: »Das sind so lange Fäden.« Wir klopfen also diese Aussage mit zum Beispiel: »Auch wenn ich dieses Gefühl von abwehrender Anspannung im ganzen Körper in mir habe und diese leichte Übelkeit, wenn ich an dieses Staubknäuel denke, das mich an lange Fäden erinnert, ich akzeptiere mich voll und ganz ...« und »Dieses Gefühl von abwehrender Anspannung im ganzen Körper ... das sich trotz Klopfen nicht verändern will ... dieses Gefühl von abwehrender Anspannung im ganzen Körper ... diese leichte Übelkeit ... wenn ich mir diesen Staubknäuel vorstelle ... der mich an lange Fäden erinnert ... dieses Gefühl von abwehrender Anspannung im ganzen Körper ...« Wir klopfen dies einige Runden, als ihm plötzlich mehr und mehr heiß wurde, was wir beklopfen (»... diese zu-

nehmende Hitze in mir ... diese zunehmende Hitze in mir ... bei diesem Thema ›lange Staubfäden‹ ...«). Er hielt mit dem Klopfen inne, schien zu erstarren, als ob er etwas Bedrohlichem begegnen würde. Wie er später sagte ›fiel es ihm wie Schuppen von den Augen‹: Er sah vor sich statt langen Staubfäden Spinnenbeine – Beine von Staubmilben. Die Vorstellung, dass diese auf ihm herumkrabbelten, ihm gar in Nase und Mund kriechen würden, ließ ihn erstarren. Ich nahm seine rechte Hand (mit seinem Einverständnis) und beklopfte seine Fingerpunkte mit: »Diese Erstarrung in mir ... dieser Ekel ... wenn ich mir vorstelle ... diese ekeligen Tiere krabbeln auf mir herum ... kriechen in meinen Mund ... in meine Nase ... diese Erstarrung in mir ...«

Nach einigen Klopfunden kehrte wieder Bewegung in ihn zurück, und er klopfte wieder an sich selbst den »restlichen Ekel bei der Vorstellung an diese Tiere«. Mit weiterem Klopfen wurde er zusehends entspannter. Er erinnerte sich dabei, dass er in einer Apotheke ein Poster mit Staubmilben gesehen hatte, was in ihm Unwohlsein erzeugt hatte, das er aber nicht weiter beachtet hatte. Und er erinnerte sich, dass gar nicht lange danach die Symptome aufgetreten waren. Dieser Zusammenhang war ihm bislang völlig unbekannt geblieben.

Ich wies ihn an, auf dieses Posterbild in ihm zu schauen, auf Einzelheiten dieser Spinnentiere: den Kopf, die haarigen Beine, den Körper etc. Auftretende Anspannung, kleine Hitzewallungen und anderes wurden so gleich beklopft, bis die Vorstellung an dieses Bild ganz frei war. Er war ziemlich erschöpft und brauchte jetzt Ruhe. Ich ließ ihn jedoch noch einmal an Staub denken: Für ihn überraschend, blieb er gelassen.

Ich gab ihm als »Hausaufgabe« mit, Bilder von Staubmilben zu betrachten und weitere Anspannungen und weiteres Unwohlsein – soweit vorhanden – zu beklopfen, bis dieses Thema ganz frei geworden ist. Des Weiteren sollte er Staub (aus dem Staubsauger) in ein Röhrchen geben und das Substanzklopfen (siehe Seite 49) damit durchführen.

Nach etwa einem dreiviertel Jahr meldete er sich und verkündete, dass er jetzt nicht nur »frei von Angst vor Staub«, sondern auch »frei von Angst vor Spinnen sei«, bei deren Anblick er sich immer auch »irgendwie unwohl« gefühlt habe.

[Obwohl es sich hier offensichtlich mehr um ein phobisches Thema (siehe ab Seite 40) gehandelt hat, war es dennoch sinnvoll, auch das Substanzklopfen durchführen zu lassen, da sich über die Jahre auch Gewohnheitsschleifen von Reaktionen auf Staub in seinem System gebildet und festgesetzt haben.]

JÜRGEN berichtete ebenfalls von einer Reaktion auf Staub. Ich fragte ihn: »An was denken Sie genau, wenn Sie an Hausstaub denken?« Seine Antwort: »An Milben!«. Und er schüttelte sich engeekelt dabei. Wir klopfen diesen Ekel mit Ausdruck von Gestik, Mimik und Lauten, bis er selbst lachen musste. Der Ekel war verflogen. Dann klopfen wir das Thema »ständig verstopfte Nase«, bis er meinte: »... weil so viele Milben drin sind« und fügte nach einer Weile noch hinzu: »Vielleicht habe ich ja den Pfropfen in der Nase, damit die Milben nicht reinkommen. Sozusagen einen Milbenschutzpfropfen.« Wir griffen dies auf und klopfen zum Beispiel: »Dieser Milbenschutzpfropfen in meiner Nase ... denn Milben sind ja so gefährlich für den Menschen und vor allem für mich ... so dass ich mich davor schützen muss ... dieser Milbenschutzpfropfen in meiner Nase ... obwohl die Milben schon immer mit den Menschen zusammenleben ... und auch mit Jürgen schon die ganze Zeit waren ... ohne dass er diesen Pfropfen gebraucht hatte ... dieser Milbenschutzpfropfen in meiner Nase ... der die Milben abhalten soll ... obwohl sie schon viele Tausende von Jahren mit den Menschen zusammenleben ... vielleicht eine Art Symbiose ... wie die Putzerfische bei den Haien ... die sie sauber halten ...« Nach einigen Klopfunden öffnete sich plötzlich der Pfropfen, und Jürgen konnte wieder frei durch die Nase atmen. Er sollte erneut an Staub und Milben denken und blieb entspannt. Auch die Vorstellung, die Milben kriechen in seine Nase, riefen nur ein Achselzucken hervor.

Während Sie im ersten Fall ein Beispiel vorfanden, das mentale Ebene, phobische Komponente und Substanzebene vereinigte, lag der Schwerpunkt in den beiden nächsten eindeutig auf einem phobischen Geschehen. Es gibt aber natürlich auch »einfachere« Fälle, die sich nur auf der Substanzebene abspielen, wie das folgende Beispiel verdeutlicht.

Ein **KLOPFANWENDER** berichtet: »Viele Jahre lang konnte ich keine Nüsse essen. Und selbst wenn nur Spuren davon vorhanden waren, reagierte ich mit Juckreiz am ganzen Körper und Rötung meiner Haut vor allem um den Mund herum. Auch kratzte der Hals nicht unbedeutend. Ich füllte eine Plastiktüte mit verschiedenen Nüssen, hielt sie mir vor den Bauch, wie ich es in Ihrem Buch gelesen habe, und klopfte immer wieder: »Auch wenn ich immer wieder dieses Jucken am ganzen Körper wegen der Nüsse habe, bin ich doch vollkommen o.k.« und »Auch wenn meine Haut immer ganz rot wird wegen der Nüsse, bin ich doch vollkommen o.k.« und »Auch wenn ich immer dieses lästige Kratzen im Hals habe wegen der Nüsse, bin ich doch vollkommen o.k.«

Zuerst traute ich mich nicht, mich wirklich an Nüssen zu versuchen. Erst nach etwa drei Monaten fühlte ich mich dann so weit. Und erstaunlich: Die Reaktionen waren kaum noch vorhanden. Nur noch leichtes Kratzen, eher ein trockener Hals, leichtes Jucken am Kinn und keine Hautrötung mehr. Ich klopfte dann weitere drei Wochen, und jetzt kann ich ohne Reaktionen wieder Nüsse essen, nicht viel, aber ab und zu. Und ich muss jetzt nicht mehr aufpassen, ob irgendwo Spuren von Nüssen im Essen sind.«

Sie können auch gleich – wie im Fall oben beschrieben – mit dem Substanzklopfen beginnen und abwarten, ob sich Reaktionen nach dem Klopfen noch einstellen. Bleiben die Reaktion auch nach längerem Klopfen bestehen, sollten Sie an mögliche Themen einer »allergischen Phobie« denken, wie ab Seite 40 beschrieben. Werden Sie hier nicht fündig bzw. zeigen sich die Reaktionen trotz Bearbeitung dieses Themenbereiches weiterhin unbeeindruckt, stehen für eine Befreiung möglicherweise noch andere mentale (siehe ab Seite 95) oder emotionale Themen im Wege (siehe ab Seite 99).

Da auch Unverträglichkeiten »nur« Störungen im Energiesystem aufgrund bestimmter Informationen im System zugrunde liegen, sind diese auch ähnlich wie »Allergien« anzugehen. Der folgende Fall (weitere Falldarstellungen im Teil 2 dieser Allergiereihe) gibt hierzu ein anschauliches Beispiel.

Bei **ANITA** war vor etlichen Jahren eine Fruktoseintoleranz festgestellt worden, nachdem sie über Jahre hinweg immer wieder an Verdauungsproblemen mit Darmkrämpfen, Durchfällen etc. gelitten hatte. Sie beschrieb sich als sehr diszipliniert, indem sie genau darauf achtete, möglichst keine fruktosehaltigen Dinge zu sich zu nehmen. Und dennoch ließ es sich nie ganz vermeiden, dass sie doch mit ihren Reaktionen konfrontiert wurde. Von medizinischer und naturheilkundlicher Seite hatte sie trotz vieler Anläufe (unter anderem Darmsanierungen, Entgiftungen, Pilzkuren) keine Lösung erhalten. Nachdem sie von der Klopfakupressur gehört hatte, wollte sie sich daran versuchen. So saß sie jetzt vor mir in gespannter Erwartung.

Zunächst führte ich sie anhand eines kleineren körperlichen Themas in das Klopfen ein. Dann kamen wir auf das Thema Fruktose zu sprechen. Sie meinte dazu, dass es nicht so schlimm sei, sie könne ganz gut auf »Fruktose-Dinge« verzichten, aber lästig sei es schon, dass immer wieder diese Bauchkrämpfe und Durchfälle auftreten würden.

Ich forderte sie auf, in sich nachzuspüren, wie es für sie sei, wenn sie über dieses Thema spricht. Sie bemerkte eine Anspannung im Bauchbereich. Wir klopfen: »Diese Anspannung in meinem Bauch, wenn ich über mein heißes Thema ›Fruktose‹ spreche ...« Die Anspannung stieg nach einigen Klopfunden sogar noch an und breitete sich weiter auf der Körpervorderseite aus.: »Auch wenn meine Anspannung im Bauch sogar stärker wird und sich noch ausbreitet, ich akzeptiere mich voll und ganz ...« Ärger wurde deutlich, weil sie sich so zurücknehmen muss und diesem Schicksal hilflos ausgeliefert war: »Auch wenn ich diesen Ärger in mir spüre, weil ich mich immer wieder zurücknehmen muss und nichts daran ändern kann ...« [Dies könnte ein mögliches emotionales Thema sein, das – wenn sich die Reaktionen nicht auflösen lassen – genauer betrachtet werden müsste. Auch unabhängig von der Unverträglichkeit lohnt es sich, dieser Spur in die Tiefen der Psyche zu folgen.]

Sie gähnte mehrmals und nahm eine entspanntere Sitzposition ein. Die Anspannung war weitgehend von ihr gewichen. Ungläubig blickte sie mich an und meinte, dass sie sich schon lange nicht mehr so entspannt gefühlt habe, und fragte, ob dies wirklich möglich sei. Wir klopfen: »Auch

wenn ich es irgendwie nicht glauben kann, obwohl ich es doch gerade erfahre, dass ich so gut entspannt sein kann ...« Und ich fügte während dem Klopfen noch hinzu: »... aber ich muss es ja nicht glauben ... aber warum soll ich glauben, dass es nicht möglich ist ... vielleicht brauche ich gar nichts zu glauben, sondern mich nur überraschen lassen, was geschieht ...«

Sie lächelte vor sich hin. Sie dachte erneut an Fruktose: Dieses gute Gefühl der Entspannung blieb davon unberührt. Ich testete weiter, indem sie sich vorstellen sollte, dass sie etwas Fruchtiges isst. Auch dies blieb ohne negativen Einfluss auf ihre Befindlichkeit. Ich gabe ihr ein Glasröhrchen mit Fruktose in die Hand, das sie vor ihren Bauch hielt, während wir klopfen: »Auch wenn ich immer wieder diese Probleme in meinem Darm, diese Krämpfe und diesen Durchfall, mit der Fruktose habe ...« und »Diese Probleme im Darm mit der Fruktose ... diese Krämpfe und diese Durchfälle ... und dies schon so lange ...« Sie atmete im Verlauf der Klopfunden ein paar Mal spontan tief durch. Sie fühlte sich »ungewohnt entspannt im Bauch«. Sie sollte erneut dieses gute Gefühl mit der Vorstellung verbinden, dass sie Fruchtiges zu sich nimmt. Dieses gute Gefühl ließ sich weiterhin nicht beeinflussen. Eine schrittweise Testung, wie ab Seite 36 dargestellt, wurde nicht durchgeführt, da Anita zunächst für sich selbst weiterklopfen wollte, um »sich erst noch ganz sicher zu fühlen«.

Zum Abschluss machte ich sie mit dem Thema »Phobie« (siehe Seite 40) und weiteren mentalen Themen (siehe Seite 95) bekannt und wies sie eindringlich an, sogleich zu klopfen, sollte etwas aus diesen Bereichen hinsichtlich Fruktose in Erscheinung treten. Des Weiteren sollte sie dieses »Substanzklopfen« (siehe Seite 49) noch einige Zeit fortsetzen. Auch könne sie mich ja jederzeit konsultieren, sollte es noch Unsicherheiten und Fragen geben.

Ich hörte erst nach über einem Jahr wieder von ihr. Ihr ginge es richtig gut. Sie habe diese Erfahrung der Entspannung im Bauch immer wieder in sich aktivieren können, auch weil sie die Fruktose weiter geklopft habe. Sie müsse zwar nicht ständig Obst und Ähnliches essen, aber sie könne jetzt ohne Probleme Derartiges zu sich nehmen. Es sei ihr erst während

der Sitzung bewusst geworden, dass dieses Problem doch ganz schön an ihr geknabbert habe, und sie jetzt glücklich über diese neue Freiheit sei.

Nicht alle Klopfbehandlungen gehen so leicht von der Hand, wie die Ausführungen ab Seit 95 belegen. Auch im obigen Fall hätte es nötig sein können, phobische und emotionale Aspekte aufzuspüren und aufzulösen, bevor sich anhaltende Befreiung einstellt.

*Ein Klopfanwender berichtet von einer **KLIENTIN**, die als schwerer Fall von Multiplen Chemischen Sensitivitäten (MCS) diagnostiziert worden war. Irgendein Kontakt zu irgendwelchen chemischen Stoffen verursachte in ihr größeres Unwohlsein – Hustenanfälle, Kopfschmerz und Benebeltsein im Kopf, das klares Denken und Konzentration auf etwas unmöglich machte. Selbst deutliche Worte und Sätze brachte sie in diesen Situationen nicht mehr zustande.*

Als er sich mit seinen Händen näherte, um ihr die Klopfpunkte zu zeigen, bekam sie einen »Allergie«-Anfall, da er sich vor der Sitzung die Hände (mit einer milden Seife) gewaschen hatte.

So blieb er auf weiterer Distanz zu ihr, und sie beklopften zunächst allgemein das Thema »Parfüm«. [Er hätte auch gleich spezifisch mit der Reaktion auf seine Seife beginnen können.]: »Auch wenn ich diese Sensitivität (Reaktion) auf Parfüm habe, ich akzeptiere mich voll und ganz ...« (Die Einwertung lag bei einer Zehn, was ihr akuter Zustand nahe legte). Einige Klopfunden brachten sie auf eine Vier, weitere Sequenzen auf eine Zwei. Diese Reduzierung schien für den Anwender genug, um bereits eine erste Testung vorzunehmen. [Ich würde erst bei einer Null testen, denn sinkt die Belastung nicht auf null, kann dies ein Hinweis auf andere Aspekte – mental wie emotionale – sein, die einer anhaltenden Befreiung im Wege stehen können. In diesem Fall waren derartige Aspekte wohl nicht gegeben, wie die weiteren Ausführungen belegen.]

Er führte langsam seine Hand in ihre Richtung. Erst bei einer Entfernung von etwa zehn Zentimetern traten leichter Husten sowie leichter Kopfschmerz auf. [Hier gilt es auch zu beobachten, ob sich bei dieser

Annäherung – bevor erste Symptome auftreten – die Person anspannt, unruhig wird etc. Es wären Hinweise auf emotionale wie mentale Aspekte, die vorrangig behandelt werden müssten.) Diese Themen wurden beklopft [mit zum Beispiel: »Auch wenn ich jetzt wieder diesen leichten Husten habe, wenn diese Hand so nahe vor mir ist und ich diesem Parfüm ausgesetzt bin ...«]. Mit der Zeit konnte er mit seiner Hand die Nase der Klientin berühren, ohne dass sie Symptome zeigte. So holte er die Seife und wiederholte den Vorgang wie bei der Hand. Auch hier jeweils leichte Symptomatik, die mit dem Klopfen rasch gelöst wurde. Der Anwender erwähnt, dass seine Klientin mittlerweile sehr erstaunt blickte. Er konfrontierte sie dann noch mit anderen vorhandenen »Chemikalien«, wie WC-Reiniger, Bleichmittel, Geschirreiniger, Deodorants, Shampoo, Fensterreiniger, Raumbedufter und anderes, und ging auf gleiche Weise vor – ohne dass es zu Reaktionen kam. Die Ausnahme war das Bleichmittel, das sie aber nach dem Klopfen ohne Probleme gut »vertrug«.

Während einem Telefonat am nächsten Morgen erwähnte sie ein kleineres Problem mit Zigarettenrauch, das sie erfolgreich selbst beklopft habe. Zudem sei sie hinter einem Lastwagen gefahren, der stark nach Diesel roch. Es habe schrecklich gestunken, aber es habe ihr nichts mehr ausgemacht. Sie hatte ihn dann gefragt, ob man das Klopfen auch mental durchführen könne, was er bejahte [»mentales Klopfen« ist eine Variante in der Klopfakupressur]. Sie erklärte, dass sie dieses mentale Klopfen durchgeführt habe, während sie hinter diesem Lastwagen gefahren sei – und es habe gewirkt.

Der Anwender schreibt dann noch, dass er dieser Frau immer wieder zu anderen Anlässen begegnet. Es ging ihr weiterhin gut. »Jedesmal, wenn ich auf sie treffe, lehnt sie sich zu mir und sagt: ›Fällt es Ihnen auf? Ich habe mich einparfümiert!«

Fred Pomeroy berichtet auf Gary Craigs ehemaliger Website von großen Erfolgen bei der Verwendung einer Abwandlung des Setup-Satzes, der auf umfassende Weise gleichzeitig verschiedene Problemebenen anspricht. Auch er bringt seine Klienten in Kontakt mit den Substanzen und lässt sie dann klopfen mit folgendem Setup-Satz: *»Auch wenn ich*

eine Reaktion auf diese Substanz(en) in meiner Hand habe, akzeptiere ich mich voll und ganz und will, dass mein Körper alle negativen Verknüpfungen damit löst, die er gemacht hat – sei es mental, körperlich, physiologisch, selbst erzeugt oder erworben, und dies in jeder Zelle, in jedem Gewebe, in jedem Organ meines Körpers – bezogen auf diese Substanz(en) in meiner Hand.«

Der Erinnerungssatz könnte dann lauten »*Diese Reaktion (oder dieses Kratzen im Hals) auf diese Substanz(en) in meiner Hand ... diese Reaktion (oder dieses Kratzen im Hals) auf diese Substanz(en) in meiner Hand ... ich erlaube mir ... dass mein Körper alle negativen Verknüpfungen damit löst, die er gemacht hat ... sei es mental, körperlich, physiologisch, selbst erzeugt oder erworben ... und dies in jeder Zelle, in jedem Gewebe, in jedem Organ meines Körpers ... bezogen auf diese Substanz(en) in meiner Hand ... diese Reaktion (oder dieses Kratzen im Hals) auf diese Substanz(en) in meiner Hand ...«*

Wie dieses Buch Ihnen immer wieder aufzeigt und wenn Sie mehr Erfahrung mit dem Klopfen gemacht haben, können Sie durchaus experimentieren und Abwandlungen des Setup-Satzes sowie des Vorgehens wagen. Unverzichtbar für eine »energetische Desensibilisierung« bleiben jedoch stets Ihre Intention, das Problem lösen zu wollen, die Konzentration auf das Thema bzw. Symptom, der Kontakt zur Substanz in irgendeiner Form – »materiell« oder auch gedanklich – und das Klopfen der Punkte. In diesem Rahmen können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen, in den jeweiligen Ergebnissen ist immer zu erkennen, ob noch weitere andere Schritte notwendig sind.

AKUTE »ALLERGIE«-SYMPTOME (»ERSTE HILFE«)

Treten akute Sensitivitäts-Symptome auf, sind – auch wenn der Auslöser hierfür nicht bekannt ist – Sofortmaßnahmen erforderlich. KnB kann hier erste Wahl sein, wenn Sie die Klopfakupressur direkt auf die Symptomatik anwenden, um sie unmittelbar zu lindern. Sind diese Akutsituationen überstanden, kann – wo nötig – eine tiefer gehende Bearbeitung folgen, indem – bei unbekanntem Auslöser – die belastenden Substanzen aufgespürt (siehe Fahndung ab Seite 78) und (dann) die bekannten Energietoxine mit KnB »desensibilisiert« werden (siehe ab Seite 49).

- Nehmen Sie Kontakt mit dem Symptom auf und werten Sie das vorhandene Unwohlsein auf der 10er-Skala ein. Sind die Beschwerden offensichtlich und von großer Intensität, erübrigt sich diese Einwertung.
- Klopfen Sie im Setup den Handkantenpunkt und sprechen Sie den Setupsatz etwa drei Mal (laut bzw. in sich hinein) aus: *»Auch wenn ich dieses ... [hier akutes Symptom einsetzen] (vielleicht) wegen ... [hier bekannten oder möglichen Auslöser einsetzen] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse diese Reaktion jetzt auf ...«* bzw. konkret könnte es dann heißen: *»Auch wenn ich diese Verstopfung in der rechten Nase (vielleicht) wegen den Birkenpollen habe, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse diese Reaktion jetzt auf ...«* oder *»Auch wenn ich dieses lästige Kratzen im Hals (vielleicht) wegen diesem*

Apfel habe, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse dieses Kratzen im Hals jetzt auf ...« oder *»Auch wenn ich schon wieder dieses Jucken im ganzen Körper spüre und ganz verzweifelt bin, weil ich gar nicht mehr weiß, was ich essen soll, weil ich auf so Vieles reagiere, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse diesen Stress in mir jetzt auf ...«*

- Klopfen Sie die Sequenzpunkte von Augenbraue bis Handrücken (siehe Seite 33 f.): *»Diese Verstopfung in der rechten Nase ... diese Verstopfung in der rechten Nase ... (vielleicht) wegen dieser Birkenpollen ... diese Verstopfung in der rechten Nase ... ich löse diese Reaktion in der Nase jetzt auf ...«* oder *»Dieses lästige Kratzen im Hals ... (vielleicht) wegen diesem Apfel ...«* oder *»Dieses Jucken im ganzen Körper ... und diese Verzweiflung ... weil ich nicht mehr weiß ... was ich essen soll ...«*

Führen Sie auf diese Weise mehrere Klopfunden durch.

- Gehen Sie erneut in sich und achten Sie darauf, ob sich Veränderungen in der Symptomatik ergeben haben.
 - a) Ist das Symptom zwar noch vorhanden, aber bereits gemildert, so werten Sie den Grad des jetzt bestehenden Unwohlseins (erneut) ein und führen einige Folgedurchgänge durch: *»Auch wenn ich noch etwas dieses ... [Symptom einsetzen] habe ... ich akzeptiere mich voll und ganz und löse diese Reaktion jetzt vollständig auf ...«*, bis sich das Symptom verabschiedet hat.
 - b) Verändern sich die Symptome oder treten gar neue in Erscheinung, folgen Sie dieser Spur und greifen diese Symptomatik auch im Setup-Satz auf. So kann sich die Wahrnehmung eines scharfen Juckreizes auf der Haut in die Wahrnehmung einer Hitze auf der Haut verwandeln oder aus einer verstopften Nase wird ein verstopftes linkes Nasenloch und dann folgt das Gefühl einer leichten Blockade im linken Nasenloch usw. Bereinigen Sie alle diese besonderen Aspekte, bis das Problem vollständig verschwunden ist.
 - c) Treten keine positiven Veränderungen ein, sind andere Hintergründe zu erforschen (siehe ab Seite 95), wie der Fall eines Klienten zeigt, der mit tiefender, geröteter Nase, tränenden Augen und roten Flecken im Gesicht zu mir kam. Die Anwendung von KnB auf eine

mögliche Birkenallergie führte zu keinerlei Veränderungen in der Symptomatik. Erst das Bearbeiten seiner Enttäuschung über Vorgänge an seiner Arbeitsstelle und der Frustration zu Hause führten zu einer raschen und sichtbaren positiven Veränderung seiner »Allergiereaktion«. Die seelischen Belastungen führten also im Zusammenhang mit starkem Pollenflug zu einer Überlastung im Energiesystem, was dann in eine Reaktion auf Pollen mündete (mehr zu diesem Zusammenhang ab Seite 99).

KLARA hatte sich mit Hilfe einer Sitzung bei mir und darauf folgendem Selbstklopfen von ihrem langjährigen Heuschnupfen befreit. So konnte sie das Frühjahr und den Sommer genießen, bis sie eines Tages im Freibad auf der Wiese lag und plötzlich wieder dieses bekannte Jucken in den Augen wahrnahm. Sie hätte denken können, dass das ganze Klopfen doch nichts geholfen habe, dass sie sich doch wohl oder übel dem Schicksal »Allergie« hingeben müsse (alles Themen zum Beklopfen, siehe Seite 99). Sie dachte aber daran, diese akute Erscheinung vor Ort sogleich zu beklopfen [das hätte zum Beispiel wie folgt lauten können: »Auch wenn ich jetzt wieder dieses wohl bekannte Jucken in den Augen habe, das mich an meinen Heuschnupfen erinnert ...«, »Auch wenn ich noch diese Juck-Erinnerungen in meinen Augen an diese Heuschnupfenzeit habe ...« oder »Auch wenn meine Augen meinen, dass sie immer noch auf Pollen reagieren müssen, weil es so lange Zeit so gewesen war ...«] Nach einigen Klopfunden verschwand das Jucken vollständig und zeigte sich von da an auch für die folgenden Jahre nicht mehr.

Ein **KLOPFANWENDER** schreibt: »Beim Frühstück hatte ich plötzlich ein Brennen im Mund. Soweit ich herausfinden konnte, war Ananas der Auslöser, obwohl ich sonst mit Ananas keine Probleme hatte. Ich klopfte sogleich: ›Auch wenn ich diese Reaktion, dieses Brennen in meinem Mund wegen dieser Ananas habe, ich bin vollkommen o.k.‹, ›Auch wenn ich plötzlich diese Reaktion auf Ananas habe, obwohl es doch immer in Ordnung war, ich bin vollkommen o.k.‹, ›Auch wenn ich jetzt Ananans nicht vertrage, ich bin vollkommen o.k.‹ Ich klopfte einige Runden, bis

sich diese Reaktion auflöste. Ich versuchte mich dann noch einmal an der Ananas und blieb ohne Beschwerden. Aber dennoch habe ich erst einmal eine Ananaspause von ein paar Tagen eingelegt, bis ich sie wieder in mein Frühstück aufnahm. Ich habe keine Probleme mehr damit.«

Es gibt Situationen, in denen der Körper, das menschliche Energiesystem, bestimmte Energiefelder im Moment nicht benötigt bzw. sogar ablehnt (siehe Fallbericht oben). Dies kann eine einmalige Gelegenheit sein. Verfällt man auf die Idee, man habe es jetzt mit einer »Allergie« zu tun, und entwickelt dabei Ängste vor diesen Substanzen bzw. Feldern, wird der Boden für eine anhaltende Reaktion bereitet (siehe ab Seite 40). Gut also, akute Reaktionen – wie beschrieben – unmittelbar und prophylaktisch für die nächsten Tage immer wieder zu beklopfen, zum Beispiel: *»Auch wenn ich noch irgendwelche Reaktionen auf Ananas in mir haben sollte ...«* und *»Diese möglichen Reaktionen auf Ananas ... diese möglichen Erinnerungen in meinem Mund an diese Reaktionen auf Ananas ...«*

Wir saßen mit Freunden auf einer Terrasse, als **ASTRID** plötzlich aufschrie. Sie war von einer Biene in den rechten Unterarm gestochen worden. Sie hatte etwas auf ihrem Arm bemerkt und – ohne hinzusehen – mit der anderen Hand darauf geschlagen. Der Unterarm schmerzte und schwoll leicht an. Ich zog den Stachel heraus, und wir klopfen: *»Auch wenn ich diesen starken Schmerz im meinem rechten Unterarm habe wegen diesem Bienengift ...«* und *»Dieser starke Schmerz ... dieser starke brennend-stechende Schmerz ... im rechten Unterarm ... wegen diesem Bienengift ...«* Astrid äußerte Ärger darüber, dass sie nicht aufgepasst habe. Dieses machten wir gleich zum Klopfthema: *»Auch wenn ich mich darüber ärgere, dass ich nicht aufgepasst habe, denn ich hätte zuvor hinsehen müssen ...«* Der Schmerz ließ immer mehr nach, und sogar die Schwellung zeigte sich nur noch als eine kleine Erhebung an der Einstichstelle. Auch die Erwartung, dass es dann noch eine Weile jucken müsse, blieb vom Klopfen nicht verschont. Astrid verbrachte den restlichen Nachmittag, ohne vom Stich noch belästigt zu werden.

! **Hinweis:** Bei stärkeren Reaktionen auf Insektenstiche kann man »Proben« von den betreffenden Insekten sammeln und diese in ein Gefäß geben. So kann man dann – auch ohne Stich – Substanzklopfen (siehe ab Seite 49) mit dem toten Insekt vor dem Bauch durchführen: *»Auch wenn ich immer wieder mit ... [hier Art der Reaktion einfügen] auf etwas in diesem ... [hier das Insekt angeben, zum Beispiel Biene] reagiere, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«* und *»Diese ... [hier Art der Reaktion einfügen] auf etwas in diesem ... [hier das Insekt angeben, zum Beispiel Biene] ... das ich so gut kenne ... diese ...«*

Eine **KLOPFANWENDERIN** berichtet, dass sie plötzlich eine Reaktion auf etwas bekam, was sie gegessen hatte – eindringliches Jucken, Rötung der Haut mit brennendem Gefühl und erhöhter Herzschlag. Die Intensität empfand sie höher als zehn. Sie dachte gleich an das Klopfen und konnte die Symptome innerhalb von zehn Minuten auflösen.

Sie klopfte: *»Auch wenn mein Gesicht wie verbrannt aussieht und höllisch brennt, weil ich auf irgendetwas reagiere, ich akzeptiere mich voll und ganz«, »Auch wenn es überall so stark juckt und ich es kaum aushalten kann ...«, »Auch wenn mein Herz viel schneller schlägt als Reaktion auf etwas, was ich gegessen habe ...«, »Auch wenn mein Körper auf etwas reagiert, was ich gegessen habe, und er seinen Job macht und es mir dabei gar nicht gut geht...«*

Die Intensität der Symptomatik nahm zusehends ab bis null. Die Rötung, das Brennen und das Jucken waren schließlich verschwunden, und auch das Herz schlug wieder normal.

[Wenn noch etwas vom Essen vorhanden ist, kann man während dem Klopfen etwas davon vor den Bauch halten, um so den positiven Effekt des Klopfens noch zu verstärken.]

! **Wichtiger Hinweis:** Beachten Sie, dass Sie bei bedrohlicheren Problemen, wie zum Beispiel anaphylaktischem Schock, bei asthmatischem Anfall oder größeren Schwellungen stets die Notfallhilfe herbeirufen. Neben den erforderlichen Notfallmaßnahmen können Sie mit KnB dann bis zum Eintreten des Arztes erste Besserung erreichen.

Bei einem Festessen erlitt einer der **GÄSTE** aufgrund einer Abwehrreaktion gegen ein bestimmtes Nahrungsmittel einen anaphylaktischen Schock. Da Lebensgefahr bestand, wurde der Notarzt herbeigerufen. In der Zwischenzeit wendete eine Teilnehmerin der Party, die EFT gelernt hatte, diese Technik auf die allergische Reaktion an. Innerhalb kürzester Zeit verschwand die Schwellung in Gesicht und Nacken, und der Zustand dieses Gastes kehrte zur Normalität zurück. Er nahm wieder an der Party teil, all seine Symptome waren verschwunden, der Notruf wurde aufgehoben – und dies alles innerhalb von zehn Minuten.

In der Fallgeschichte heißt es hierzu: »Wenn ich derartige Begebenheiten höre, komme ich nicht umhin, zu denken, wie wertvoll es sein würde, Notfall-EFT-Traumabehandlungsteams zu haben, die nicht nur bei Naturkatastrophen und größeren Gewaltakten zum Einsatz kommen, sondern zusammen mit Feuerwehr, Polizei und medizinischen Notdiensten, die täglich mit diesen schmerzhaften und traumatisierenden Erfahrungen zu tun haben.« (G)

[Es darf angenommen werden, dass diese Person durch diese »Erste Klopfhilfe« ihre »Allergie« wahrscheinlich nicht aufgelöst hat. Für eine anhaltende Freiheit von diesen Reaktionen wäre eine spezifischere und tiefer greifende Klopfanwendung nötig.]

Anhand der Beispiele können Sie ersehen, dass Sie akutes »Allergie«geschehen durchaus positiv beeinflussen, wenn nicht gar ganz auflösen können. Handelt es sich dabei um ein einmaliges Geschehen, weil der Körper eben gerade etwas gegen diese Substanz hat, verringern Sie auch die Gefahr, dass Sie in eine »Allergie«-Schleife geraten. Treten die Reaktionen immer wieder auf, sollten Sie diese Angelegenheit genauer verfolgen und möglichst spezifisch beklopfen, indem Sie auch die emotionale und mentale Ebene mit einbeziehen.

VERDACHT AUF EINE »ALLERGIE«

Wie Sie von Seite 22 wissen, können zahllose körperliche und/oder seelische Probleme in Zusammenhang mit einer Sensitivitätsreaktion stehen. Doch nur in den seltensten Fällen wird diese Diagnose auch gestellt. Blieben bei Ihrer Störung bislang alle medizinischen und alternativen Therapiemethoden (einschließlich Klopfakupressur) ohne greifbaren Erfolg, liegt es nahe, mögliche Sensitivitäten in Betracht zu ziehen. Dieses Kapitel gibt Ihnen einige Anregungen, wie Sie leicht herausfinden können, ob und welche »energetischen Toxine« negativ auf Ihr Energiesystem einwirken könnten.

FAHNDUNG NACH MÖGLICHEN ENERGIETOXINEN

Aufgrund der erweiterten Definition von »Allergie« als »Sensitivitätsreaktion des eigenen Energiesystems auf andere Energiefelder« müssen wir Reaktionen sowohl auf Substanzen, mit denen wir in Kontakt kommen (jede Art chemischer Stoffe, Nahrungsmittel, Stoffwechselprodukte von Viren, Bakterien, Pilzen, Toxine von Medikamenten und Impfstoffen etc.), als auch »elektrische« Einflüsse (geopathische Störfelder, Elektrosmog etc.) in Betracht ziehen.

Um zu ermitteln, ob bei Ihrem emotionalen oder körperlichen Problem Sensitivitäten aus diesen Bereichen eine Rolle spielen, haben Sie verschiedene Ansätze zur Auswahl:

Journal

Eine gute Möglichkeit, ein Energietoxin aufzuspüren, liegt im *Führen eines Journals*, in das Sie Ihre körperlichen und/oder emotionalen Symptome, den Zeitpunkt dieser Reaktionen sowie Kontakte mit Substanzen, Lebensumstände und Aufenthaltsorte eintragen. Mit Hilfe dieser regelmäßigen Aufzeichnungen lassen sich möglicherweise Zusammenhänge Ihrer Störungen mit bestimmten »energetischen Toxinen« erkennen. Fragen Sie sich also:

- Was habe ich um diesen Zeitpunkt herum gegessen?
- Wie habe ich mich nach dem Essen gefühlt? Hat es mich energetisiert oder müde gemacht? Habe ich Durst nach dem Essen gehabt?
- Stieg die Pulsrate innerhalb von 30 bis 60 Minuten an?
- Wann treten die Symptome jeweils auf (Tageszeit, Wochentage, Jahreszeit)?
- Wo habe ich mich aufgehalten (zu Hause, ein bestimmtes Zimmer, in der Schule, im Auto, im Büro, im Freien usw.)?
- Was habe ich dabei getan?
- Mit welchen Stoffen war ich in Kontakt, was habe ich eingeatmet?
- Wie waren die Umstände (Wetter, Arbeitsbelastung, Stress)?

Verwenden Sie für Ihre täglichen Eintragungen ein Schreibheft oder einen Schreibblock. Pro Seite ein Tag. Ein Journalblatt zum Kopieren finden Sie im Anhang auf Seite 148.

Sandi Radomski (siehe Literatur, Seite 143) berichtet von einer **FRAU**, die im Verlaufe ihres Lebens immer wieder in die Nervenheilanstalt eingeliefert werden musste. Erst die Erkenntnis, dass diese seelischen Episoden stets kurz nach einem Zahnarztbesuch auftraten und dadurch Fluoridbehandlungen als Hintergrund ausgemacht werden konnten, befreiten diese Frau anhaltend von ihrem Leiden.

Die Mutter des fünfjährigen **PETER** stellte aufgrund ihrer Aufzeichnungen fest, dass er immer dann unruhig und nicht zu bändigen war, wenn er ein Ei gegessen hatte. Sie erinnerte sich in der Folge daran, dass es zur

Osterzeit besonders schlimm war (es gab hier ja die »bunten Eier«, die er liebte). Nachdem der Eierkonsum eingeschränkt war und sie seine Sensitivität auf Ei mit Klopfen bearbeitet hatte, erwies sich Peter als ein weitaus ausgeglichenerer und umgänglicherer Junge.

»Magische Grundfrage«

Beantworten Sie folgende Frage, deren Antwort auf einen Hauptverdächtigen hinweisen könnte:

»Gibt es etwas in meinem Leben, was ich am liebsten mag, worauf ich nur sehr schwer oder gar nicht verzichten kann, worauf ich immer Heißhunger habe, was mich wie ein Magnet anzieht?«

Einerseits kann diesem Verlangen ein Mangelzustand aufgrund einseitiger Ernährung oder bestimmter Lebensweise zugrunde liegen, der durch Veränderungen in der Lebensführung oder durch Substitution ausgeglichen werden kann. Andererseits ist ein Mangelzustand auch ein Hinweis auf eine »allergische« Reaktion, denn diese verhindert, dass die entsprechende Substanz genügend aufgenommen wird. So erweist es sich immer wieder, dass gerade das, worauf wir nur sehr schwer oder gar nicht verzichten können, sich als energetisch am »toxischsten« erweist. (In diesem Zusammenhang taucht der Verdacht auf, dass vielleicht auch Süchte etwas mit Sensitivitätsreaktionen zu tun haben könnten.)

Den folgenden Fall, der für den Lebensweg dieses betroffenen Kindes sicherlich entscheidend ist und der die Bedeutung dieser kleinen Frage verdeutlicht, habe ich dem Buch *Kinderglück mit KnB* (siehe Literatur, Seite 141) entnommen.

Eine Mutter schreibt: Meine Tochter **F.** (gerade ein Jahr alt) bekam plötzlich rote Flecken an den Wangen und um den Mund herum. Anfangs halfen noch Heilcremes. Doch plötzlich wurden die Flecken immer massiver und die Wangen zeigten offene Wunden. Wir wussten nicht, woher diese Reaktion kam. Ich ging mit F. erst zu einem Arzt, der es mit diversen homöopathischen Mitteln versuchte. Doch leider ohne irgendeinen Erfolg. Dann untersuchte er ihren Stuhl. Da kam plötzlich Verdacht auf Zö-

liakie auf. Der Arzt machte mir total Angst und empfahl mir gleich, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen.

Dieser Arzt schickte mich dann weiter zu einem speziellen Kinderarzt, der ein Blutbild erstellen lassen sollte, um überhaupt Klarheit zu bekommen. Das Ergebnis zeigte, dass sie keine Zöliakie hatte und gegen nichts allergisch war.

Dieser Arzt wusste dann auch nicht mehr weiter und wollte mich zum nächsten Arzt schicken.

Wir waren völlig verzweifelt. Ihr Gesicht war fast nur noch knallrot. Ihre Backen waren offen und zum Teil eitrig.

Da ich Angst hatte, sie könnte sich noch eine Infektion holen, verließ ich mit ihr und meinen anderen beiden Kindern kaum noch das Haus ... F., die vorher offen auf alle Menschen reagiert hatte, wurde total verschlossen und schaute niemanden mehr an. Ihre Stimmung war dementsprechend. Sie war nur noch weinerlich, schlief sehr schlecht und jeden Morgen war ihr Bett blutig von den offenen Wunden.

In meiner Verzweiflung fing ich an, im Internet nach alternativen Heilmethoden zu suchen. So kam ich auf die Seite von Herrn Benesch. Ich hörte vorher von einer Bekannten schon einmal über die verblüffenden Erfolge von KnB. Als ich las, dass Herr Benesch ein Buch über Allergien und ein Buch über Kinder geschrieben hatte, dachte ich sofort, er könnte meiner Tochter helfen. Wir vereinbarten einen Termin ... Er fragte mich auch danach, ob F. irgendetwas besonders viel isst. Das Einzige, was mir einfiel, waren Reiswaffeln. Die aß sie den ganzen Tag ...

Wir klopfen [F. hielt eine Reiswaffel in der Hand, wir klopfen surrogat für sie; Surrogatklopfen siehe Seite 122] z. B.: »Auch wenn du diese negative Reaktion auf Reis hast ...«, »Auch wenn du vielleicht diese Reaktion in der Haut deiner Backen auf diesen Reis hast ...« und bei mir »Auch wenn ich mir so viel Sorgen mache ...«, »Auch wenn mich die Reaktion der anderen Menschen so stresst ...«, »Auch wenn ich mich so hilflos fühle ...«

Was mir nach der Sitzung auffiel war, dass F. von Ihrem Gemüt ganz anders war. Plötzlich war sie wieder fröhlicher und offener. Ich sollte zu Hause alle Themen regelmäßig weiterklopfen und ihr natürlich keinen

Reis mehr zum Essen geben. Die Backen wurden von Tag zu Tag besser. Ihre Stimmung war super und sie schlief wieder viel besser.

Drei Wochen später hat mein Mann vergessen, dass sie keinen Reis essen darf und ihr ein Müsli mit Reis gegeben. Die Reaktion war heftig. Ihr Gesicht bekam sofort wieder rote Flecken, riss auf und blutete. Das war dann für meinen Mann der Beweis, dass sie wirklich auf Reis allergisch war. Vorher glaubte er das nicht so recht und war sehr skeptisch. Ich klopfte wieder viel und sie bekam dann absolut keinen Reis mehr. Es heilte total ab.

Etwa zwei Monate später bekam sie plötzlich einen anderen Ausschlag. Ich ging erst zum Arzt, der meinte, es sei eine Impetigo (bakteriell) und verschrieb ihr eine antibiotische Salbe, die aber keine Besserung brachte. Ich ging wieder zu Herrn Benesch. Er stellte fest, dass ihr Immunsystem geschwächt war und sich zudem mein psychischer Stress auf sie überträgt. Wir klopfen wieder alle Themen.

Ich sollte zu Hause weiter klopfen [ihr eigener Stress und Surrogatklopfen für das Kind]. Zudem empfahl er mir, bei meinem Arzt eine Darmflorasanierung für F. anzusprechen, der dann auch Symbioflor verschrieb, um ihre Darmflora wieder aufzubauen [F. hatte schon ein bewegtes Antibiotika-Leben hinter sich]. Wir machten die komplette Kur ein halbes Jahr lang – stetig begleitet von Klopfen. Es wurde immer besser, schließlich heilte alles komplett ab.

Nun ist etwa ein Jahr vergangen. F. kann inzwischen alles essen, auch Reis. Ihr ganzes Immunsystem ist nun sehr robust [Sie hatte immer wieder Infekte gehabt und sich bei den Brüdern angesteckt. Danach waren die Brüder krank, sie dagegen blieb gesund.] F. ist wieder ein ganz fröhliches, zufriedenes und offenes Mädchen. [Auch in den Folgejahren blieben diese Erfolge bestehen.]

Äußere Anzeichen und Verhaltensweisen

Haben Sie viele Erkältungen oder Infekte, immer wiederkehrende Attacken von Müdigkeit und Antriebslosigkeit, gelegentliche depressive Verstimmungen aus »heiterem Himmel«, Momente von unruhigen Beinen, Tränensäcke unter den Augen? Dieses und vieles andere mehr kann

ein Indiz für eine »allergische« Lage sein. Das Buch von Prof. Doris Rapp (siehe Literatur, Seite 143) weist eindrücklich darauf hin, welchen großen Einfluss Sensitivitätsreaktionen auf das äußere Erscheinungsbild und auf Verhaltensweisen sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsene ausüben (siehe auch das Kapitel »Allergie bei Babys und Kindern« ab Seite 120).

Achten Sie also auf unerklärliche Stimmungs- und Leistungsschwankungen sowie auf bestimmte (chronische) Anzeichen Ihres Körpers. Im ersteren Falle können Sie mit einem Journal (siehe Seiten 79 und 148) Aufklärungsversuche unternehmen, im letzteren beklopfen Sie die üblichen Verdächtigen, mit denen Sie immer wieder in Kontakt sind (siehe unten und Seite 80).

KLOPFEN EINER VERDÄCHTIGEN SUBSTANZ

Aufgrund der Fahndung ist eine bestimmte Substanz in den dringenden Verdacht geraten, ein Energietoxin zu sein. Ob dies nun wirklich zutrifft oder nicht, schadet es in keinem Falle, diese Substanz mit dem Substanzklopfen, wie ab Seite 49 beschrieben, anzugehen.

- Hierbei können Sie so tun, als ob es sich tatsächlich um ein Störfeld handelt: *»Auch wenn ich diese negative Reaktion (diese Unruhe, diese Hitze, dieses Jucken am ganzen Körper ...) auf ... [hier die verdächtige Substanz bzw. das verdächtige Feld einsetzen] habe ...«*
- Oder Sie beklopfen die Substanz indirekt als eine mögliche Reaktion: *»Auch wenn ich vielleicht eine negative Reaktion (diese Unruhe, diese Hitze, dieses Jucken am ganzen Körper ...) auf ... [hier die verdächtige Substanz bzw. das verdächtige Feld einsetzen] habe ...«*

Sie haben mit der Fahndung keinen Übeltäter ausfindig machen können? Dann beklopfen Sie für eine Weile täglich immer wieder übliche Verdächtige und achten darauf, ob sich dadurch positive Veränderungen in Ihnen ergeben. Auch hier spielt die »magische« Frage von Seite 80 in erweiterter Form eine Rolle, denn es handelt sich auch hier um Substan-

zen, die zu unserem fast täglichen Gebrauch gehören: Eier, Weizen, Milchprodukte, Zucker, Nahrungsergänzungen, Dressings, Getränke, was man immer wieder am Körper trägt, was man stets im Haushalt verwendet (Spülmittel, Waschpulver, Deos, Seifen etc.), Medikamente (siehe hierzu auch Seite 113). Führen Sie das Substanzklopfen durch zum Beispiel mit: *»Auch wenn ich vielleicht eine negative Reaktion (diese Unruhe, diese Hitze, dieses Jucken am ganzen Körper ...) auf Zucker habe ...«*

Ein **KLOPFANWENDER** berichtet, dass er schon seit früher Kindheit an verschiedensten Problemen mit Haut und Verdauungstrakt litt, die trotz aller medizinischer und alternativer Heilversuche nahezu gleich geblieben waren. Auch eine glutenfreie Diät erbrachte nicht den gewünschten Erfolg. Da er vermutete, dass seine Symptome etwas mit »Allergie« zu tun haben könnten, und er das Klopfen im Zusammenhang mit allergischen Reaktionen kennengelernt hatte, wollte er dieser komischen Methode doch eine Chance geben. Dabei ging er äußerst unkonventionell, aber doch ausdauernd vor: Zunächst schrieb er sich eine Liste von möglichen Allergenen auf ein Papier (»das waren über 100 Begriffe«) und zerschnitt diese in einzelne Papierstücke. Er legte dann eines dieser Papierstücke auf den Bauch und klopfte: *»Auch wenn mein Körper vielleicht auf ... [hier den Namen der betreffenden Substanz einsetzen] eine negative Reaktion hat, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«* und *»Diese mögliche negative Reaktion auf ... [hier den Namen der betreffenden Substanz einsetzen] ... diese mögliche Reaktion auf ...«* Und er ergänzte immer wieder einmal mit *»... trotz all der Erfahrungen in der Vergangenheit will ich mir doch erlauben, dass ich mich an meinem Leben erfreuen und eine klare Haut und eine gute Verdauung haben darf ...«*

Er hatte dabei keine feste Struktur, sondern klopfte jede Substanz ganz nach Belieben. So beklopfte er pro Tag mindestens sechs bis sieben Substanzen, wofür er zwischen 30 bis 60 Minuten benötigte.

Er schreibt abschließend; *»Nach neun Monaten [in denen verschiedene Symptome sogar stärker auftraten] esse ich ohne Probleme nahezu alles, was ich will – mit Verstand natürlich ... Ich fühle mich gesund wie niemals*

zuvor – meine Haut ist viel, viel besser und Magen und Darm sind ruhig, 95 Prozent der Zeit. Gelegentlich melden sie sich, wenn ich im Stress bin. Aber dies regle ich innerhalb von ein paar Minuten mit Klopfen.« (G) [Das Klopfen von akutem Stress lässt oftmals rasch den Stresspegel sinken, sollte aber nicht die einzige Lösung sein. Um das Thema Stress nachhaltig zu bearbeiten, sollte vielmehr beklopft werden, warum ich mich immer wieder in Stress bringe(n lasse).]

UNSPECIFISCHES KLOPFEN

Sie leiden an Symptomen, bei denen auch ärztliche Bemühungen ohne Erfolg bleiben und deren Ursprünge im Dunkeln liegen, können also auch nicht ausschließen, ob eine Sensitivität vorliegt. Auch eine Fehldiagnose und das Klopfen von üblichen Verdächtigen (von Seite 83f.) führte zu keinem positiven Ergebnis. In diesen Fällen kann Ihnen KnB dennoch weiterhelfen. Allerdings lassen positive Ergebnisse dann meist länger auf sich warten. Wenn Sie jedoch genügend Ausdauer mitbringen, können Sie vielleicht Überraschungen erleben. Folgende Maßnahmen (als Anregung für weitere Ideen) können Sie ergreifen:

- Um *möglichen Lebensmittelreaktionen* entgegenzutreten bzw. sie abzumildern, wenden Sie KnB vor, während oder nach dem Essen an. Vor dem Essen geben Sie kleine Proben Ihrer Mahlzeit in ein Gefäß. Halten Sie dieses Gefäß vor den Bauch und führen Sie KnB darauf durch: *»Auch wenn ich eine negative Reaktion auf etwas in diesem Gefäß haben sollte, akzeptiere ich mich voll und ganz und gleiche diesen belastenden Einfluss aus ...«* Anschließend klopfen Sie die Sequenz mit *»Diese mögliche negative Reaktion auf etwas in diesem Gefäß ...«*

Während dem Essen klopfen Sie immer wieder einmal die KnB-Punkte, während Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das lenken, was Sie gerade zu sich nehmen. Erlauben Sie sich dabei positive Gedanken an die Mahlzeit, wie zum Beispiel: *»Das ist gut für mich ...«* oder *»Mein Körper zieht nur das Gute für mich heraus ...«*

Nach dem Essen kann es hilfreich sein, sich nochmals auf das Verzehrte zu konzentrieren. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und führen Sie KnB zum Beispiel durch mit: *»Auch wenn ich eine negative Reaktion auf das Gegessene haben sollte, bin ich o.k. und gleiche diesen möglichen belastenden Einfluss aus ...«* Danach klopfen Sie die Sequenz mit: *»Diese mögliche negative Reaktion auf etwas, was ich gegessen habe ...«*

In Gesellschaft wird dieses offensichtliche Vorgehen vor oder nach dem Essen eher nicht angebracht sein. Ziehen Sie sich daher für ein paar Minuten auf ein »stilles Örtchen« zurück und verfahren Sie in beschriebener Weise oder führen Sie das Klopfen in der Öffentlichkeit (siehe Seite 136ff.) durch.

- Um *mögliche Belastungsfaktoren in der Luft* auszugleichen, stellen Sie eine Glas- oder Porzellanschüssel im Schlafzimmer auf (oder in anderen Zimmern, in denen Sie sich oft aufhalten) und binden so mit der Zeit alle möglichen Schwebstoffe der Luft im Wasser. Beschleunigen können Sie diesen Vorgang, wenn Sie noch mehr Schwebstoffe erzeugen, indem Sie zum Beispiel im Schlafzimmer die Betten gut aufschütteln und/oder dass Sie das Schlafkissen genau über dem offenen Wassergefäß kräftig durchklopfen und so einiges im Wasser auffangen, mit dem Ihre Haut und Ihre Atemwege während des Schlafes engen Kontakt haben. Oder platzieren Sie Wassergefäße im Raum, wenn Sie Staub wischen bzw. Staub saugen, und lassen Sie das Gefäß einige Stunden dort, so dass aufgewirbelter Staub im Wasser gebunden wird. Oder geben Sie etwas aus dem Staubsaugerbeutel in ein Glasgefäß. Sie können auch ein feuchtes Tuch auf dem Balkon oder vor einem Fenster aufhängen, um damit Schwebstoffe aus der Luft (Pollen, Schimmelsporen, Feinstaub etc.) einzufangen. Nehmen Sie dann (mehrmals) täglich das (verschlossene) Gefäß bzw. das Tuch (das Sie gegebenenfalls in ein Gefäß gegeben haben) in eine Hand, halten es vor den Bauch und wenden Sie das Substanzklopfen (siehe Seite 49) darauf an: *»Auch wenn ich eine negative Reaktion auf etwas in diesem Wasser (Tuch) haben sollte, akzeptiere ich mich voll und ganz und gleiche diesen Einfluss aus ...«* Dann klopfen Sie die

Sequenz mit *»Diese mögliche negative Reaktion auf etwas in diesem Wasser (Tuch) ...«*

- Wenn Sie Proben aus Ihren Wohnräumen sammeln, denken Sie auch daran, Blumenerde von Zimmerpflanzen in die Gefäße zu geben. Hier bilden sich oft Schimmelpilze, die zu Problemen führen können.
- Beschränken Sie dieses Vorgehen nicht nur auf Ihre Wohnräume, sondern beziehen Sie zum Beispiel Ihr Auto und Ihren Arbeitsplatz mit ein: *»Auch wenn ich auf irgendetwas hier im Auto [oder anderer Ort] eine negative Reaktion haben sollte, bin ich o.k. und mache mich stark, dies ausgleichen zu können ...«* und *»Diese möglichen belastenden Stoffe hier im Auto [oder anderer Ort] ...«*

Weitere Beispiele von sehr allgemeinen Setup-Sätzen: *»Auch wenn ich irgendwelche Probleme mit irgendetwas, das ich gegessen habe, habe ...«* oder *»Auch wenn ich ein Problem mit etwas in der Luft in diesem Raum (vor dem Haus, im Auto) habe ...«*

Machen Sie sich jedoch bewusst: Je allgemeiner das Klopfen gefasst ist, je unbestimmter die Störfelder benannt sind, desto mehr Ausdauer wird von Ihnen verlangt, bis sich erste Anzeichen einer positiven Veränderung einstellen können. Aber auch hier haben Sie eine gute Chance, dass Ihr Aufwand positive *»Ernte einfahren«* wird.

WEITERE STÖREINFLÜSSE

INTERNE STÖRFELDER

Das Einbringen von körperfremden Materialien in den Körper, wie künstliche Hüften, Gelenke, Implantate, Zahnsplangen, aber auch Narben können Störeinflüsse ausüben und vielfältige Reaktionen hervorrufen. KnB geht auch diese Störungen gezielt an, doch wird es oft so sein, dass sie sich mit der Zeit wieder durchsetzen werden, denn diese Störfelder befinden sich im Körper und üben kontinuierlich Störreize aus. Es ist also notwendig, diese Belastungen täglich zu klopfen, um das Energiesystem hinsichtlich dieses belastenden Einflusses zu stabilisieren, bis letztendlich das System diesen Störreiz – soweit es eben möglich ist – ausgleichen kann.

- Bei *akuten Erscheinungen und deutlichem Zusammenhang* (zum Beispiel Schmerzzuständen wegen einer künstlichen Hüfte oder Implantaten) nehmen Sie zunächst Kontakt zur Störquelle auf, indem Sie an die Hüfte oder die Stelle des Kiefers greifen, wo das Implantat sitzt. Klopfen Sie dann mit der anderen Hand: »*Auch wenn ich ...* [hier Symptom eintragen] *als Reaktion auf etwas in ...* [hier die Störquelle eintragen] *habe, ich akzeptiere mich voll und ganz ...*«, in der Klopfsequenz: »*Dieser ...* [hier Symptom eintragen] *als Reaktion auf etwas in ...* [hier die Störquelle eintragen].« Zum Beispiel könnte es dann lauten: »*Dieser ständige ziehende Schmerz in meiner rechten Hüfte*

... als Reaktion auf etwas in dieser künstlichen Hüfte ... dieser ständige ziehende Schmerz in meiner rechten Hüfte ... als Reaktion auf etwas in dieser künstlichen Hüfte ... ich gebe mir die Chance, diesen Schmerz jetzt aufzulösen, so gut es geht ... und Freundschaft mit allem, was mit dieser Hüfte zusammenhängt, zu schließen ...«

Gehen Sie auch auf diese Weise mögliche Abstoßreaktionen mit dem Klopfen an. Vielleicht kann so – im Extremfall – eine erneute Operation vermieden werden.

- *Wenn Sie vermuten, dass bestimmte akute Symptome mit einem Implantat in Zusammenhang stehen könnten (zum Beispiel Kopfschmerz wegen einem Implantat, der mit der Implantierung erstmals auftrat), beklopfen Sie dies, Sie können nur dabei gewinnen. Greifen Sie an die Stelle des Implantats und klopfen Sie: »Auch wenn ich ... [hier Symptom eintragen] vielleicht wegen ... [hier die Störquelle eintragen] habe, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«, in der Klopfsequenz »Dieser ... [hier Symptom eintragen] vielleicht wegen ... [hier die Störquelle eintragen].« Als Beispiel: »Dieser ständige stechende Schmerz in meiner Stirn ... vielleicht wegen etwas in diesem Implantat ... dieser ständige stechende Schmerz in meiner Stirn ... vielleicht wegen etwas in diesem Implantat ... ich gebe mir die Chance, ich löse diesen Schmerz ... diese mögliche Reaktion auf dieses Implantat jetzt auf ... und schließe Freundschaft mit allem, was mit diesem Implantat zusammenhängt ...«*
- Gut ist es auch, bei jeglicher Art von Einsetzen von künstlichen Teilen in den Körper anfangs kontinuierlich über einen Zeitraum von einigen Wochen *prophylaktisch zu klopfen*, um dem System das Annehmen dieses Fremdkörpers zu erleichtern. Greifen Sie auch hier zur Stelle des Implantats und klopfen Sie: *»Auch wenn ich eine negative Reaktion auf etwas in ... [hier mögliche Störquelle eintragen] haben sollte, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«, in der Klopfsequenz: »Diese mögliche negative Reaktion auf etwas in ... [hier mögliche Störquelle eintragen].*

Zum Beispiel könnte es heißen: *»Auch wenn ich eine negative Reaktion auf etwas in diesem Implantat in meiner Hüfte haben sollte, ich*

akzeptiere mich voll und ganz ...« und: »Diese mögliche negative Reaktion auf etwas in diesem Implantat in meiner Hüfte ... diese mögliche negative Reaktion auf etwas in diesem Implantat in meiner Hüfte ... ich gebe mir die Chance, ich schließe Freundschaft mit allem, was mit diesem Implantat zusammenhängt ...« Oder: »Auch wenn das Titan in meiner Hüfte mein Energiesystem belasten und mir Probleme bereiten sollte, will ich mir erlauben, dieses Titan anzunehmen und mögliche negativen Auswirkungen zu minimieren ...« und »Diese mögliche Belastung durch das Titan in meiner Hüfte ...«

! **Anmerkung:** Da Sie an bestimmte Stellen Ihres Körpers greifen, kann es sein, dass Sie das Beklopfen der Handkante für das Setup nicht durchführen können. In diesen Fällen lassen Sie das Setup aus und beginnen gleich mit der Klopfsequenz.

MARGIT, Mitte Fünfzig, hatte ein Implantat im linken Oberkiefer bekommen. Nach kurzer Zeit stellten sich Schmerzen in dieser Gegend ein, das Zahnfleisch war geschwollen und entzündet. Zahnärztliche Bemühungen brachten nicht den gewünschten Erfolg, so dass darüber gesprochen wurde, das Implantat zunächst einmal zu entfernen.

Wir klopfen (Margit hielt ihre linke Hand an die Wange an der Stelle des Implantats) zum Beispiel: »Auch wenn ich diese ziehenden Schmerzen im linken Backenbereich habe vielleicht als Reaktion auf etwas in diesem Implantat, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«, »Auch wenn ich diese Entzündung im Zahnfleisch habe vielleicht als Reaktion auf etwas in diesem Implantat ...«, »Auch wenn ich diese Angst vor einer Operation habe ...«. Sie meinte plötzlich: »Eigentlich wollte ich gar kein Implantat haben, hatte immer solch ein ungutes Gefühl dabei. Hätte ich doch auf mich gehört ...«

Wie Sie erkennen können, sind dies wichtige Klopfthemen (Margit hielt weiterhin ihre Hand an die Stelle des Implantats): »Auch wenn ich mal wieder nicht auf mich gehört habe [ein Thema, das zu anderer Zeit zu vertiefen wäre] ...«, »Auch wenn ich dieses Implantat eigentlich gar nie wollte und ich jetzt meine Bestätigung habe ...«, »Auch wenn ich schon

immer dieses ungute Gefühl hatte, etwas Fremdes in meinem Mund zu haben, das nicht zu mir gehört, ich akzeptiere mich voll und ganz ...« Nach einigen Runden (Margit zeigte Anzeichen einer Entspannung) fügte ich in den Klopfunden weitere Aussagen hinzu: »... und kann mir vielleicht die Chance geben, dieses abgelehnte Implantat doch anzunehmen, wo es nun einmal in mir ist, denn es soll mir Gutes tun« oder »Fremdes muss vielleicht nicht fremd bleiben und kann manchmal sogar zu einem Freund werden ...«

Ich ließ sie wieder auf ihr Implantat »schauen«. Sie »blickte« entspannter darauf und meinte erstaunt, dass es ihr gar nicht bewusst gewesen war, welche Einstellung sie die ganze Zeit mit sich getragen hatte. Wir unterhielten uns noch eine Weile über ein »Leben mit einem Implantat«. Dabei hatte sie die Hand noch immer an ihre Wange gehalten. Ich fragte sie, wie es eigentlich mit dem Schmerz bestellt sei. »Den habe ich ganz vergessen ... der ist jetzt nicht mehr da«, stellte sie erstaunt fest.

Ich gab ihr noch mit, dass sie weiterhin ihre akuten Symptome, aber auch ihre Einstellung zum Implantat beklopfen solle.

Wie ich erfuhr, seien die Symptome mehr und mehr verschwunden, das Implantat sei angenommen und verrichte seinen »Dienst« zur Zufriedenheit.

- **Bereitet Ihnen eine Narbe Schwierigkeiten, gehen Sie folgendermaßen vor:**
 - *im akuten Fall:* Greifen Sie mit der freien Hand auf die Narbe und richten Sie Ihren Fokus auf die Narbe. Klopfen Sie zum Beispiel: *»Auch wenn ich dieses unangenehme Ziehen in der Narbe verspüre, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«* und *»Dieses unangenehme Ziehen in der Narbe ... dieses unangenehme Ziehen in der Narbe ... ich gebe mir die Chance, dieses Ziehen in der Narbe in voller Länge, Breite und Tiefe aufzulösen ...«*
 - *nicht akut:* Greifen Sie mit der freien Hand auf die Narbe und richten Sie Ihren Fokus auf die Narbe. Klopfen Sie zum Beispiel: *»Auch wenn ich immer wieder dieses unangenehme Ziehen in der Narbe habe, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse dieses Ziehen in der*

Narbe in voller Länge, Breite und Tiefe auf ...« und in der Klopfsequenz: »Dieses unangenehme Ziehen in der Narbe, das immer wieder auftaucht ... dieses unangenehme Ziehen in der Narbe ... ich löse dieses unangenehme Ziehen in der Narbe in voller Länge, Breite und Tiefe auf ...«

! **Hinweis:** Um spätere Störungen möglichst zu vermeiden, ist es sinnvoll, die Materialien, die eingesetzt werden sollen, über den kinesiologischen Muskeltest auf Unverträglichkeiten zu testen.

EXTERNE STÖRFELDER

Wenn Sie vermuten oder darin bestätigt wurden, dass externe Einwirkungen (Elektromog, Strahlungen, Erdverwerfungen, Wasseradern etc.) Ihr System übermäßig belasten und Sie deshalb auch bestimmte negative Auswirkungen verspüren, kann Ihnen KnB zur Seite stehen. Auch hier gilt: Da sich manche Situationen nicht verändern lassen (wie etwa der Einfluss von Strahlungen, Elektromog, räumliche Gegebenheiten usw.) ist es angeraten, diese Belastungen täglich über einen längeren Zeitraum hinweg zu klopfen, um das Energiesystem möglichst stabil zu halten und gegenüber diesen Einflüssen zu stärken.

Auf folgende Weise können Sie den belastenden Einfluss externer Störreize vermindern bzw. für einen gewissen Zeitraum aufheben oder gar vollständig beseitigen:

- Begeben Sie sich körperlich oder mental an den Ort, an dem Sie diese Belastung durch externe Störfelder erfahren.
- Klopfen Sie den Hankantenpunkt und sprechen Sie zum Beispiel folgenden Satz etwa drei Mal (laut bzw. in sich hinein) aus: *»Auch wenn ich diese negative Reaktion [oder hier das Symptom einsetzen] auf ... [hier Art des Störfeldes einsetzen] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse diese Reaktion jetzt auf, so gut es geht ...«*, also zum Beispiel: *»Auch wenn ich diese Unruhe in meinen Beinen wegen die-*

ser Wasserader unter meinem Bett habe, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse diese Reaktion jetzt auf ...«

- Klopfen Sie die Sequenzpunkte von Augenbraue bis Handrücken: *»Diese negative Reaktion [bzw. Symptom] auf ... [Art der Störquelle einsetzen]«, also: »Diese Unruhe in meinen Beinen wegen dieser Wasserader ... diese Unruhe in meinen Beinen wegen dieser Wasserader ... ich löse diese Reaktion jetzt auf, so gut es geht ...«*
- Bei (auch nicht begründetem) Verdacht klopfen Sie zum Beispiel: *»Auch wenn es an diesem Schlafplatz Störfelder geben sollte, die negativ auf mein Energiesystem einwirken und mir in irgendeiner Weise Probleme machen, bin ich o.k. und hebe diese negativen Einwirkungen auf, so gut es geht ...«*

Anhand der Führung eines Journals keimte in **SIGFRIED** der Verdacht, dass sich der Aufenthalt in seinem Hobbyraum nicht vorteilhaft auf ihn auswirkte: Irgendwie war er danach eine gewisse Zeit lang »daneben«, wie seine Frau treffend feststellte. Er hatte bereits Erfahrung mit dem Klopfen und beklopfte im Hobbyraum diesen möglichen Zusammenhang über einen Zeitraum von etwa zwei Wochen täglich, [zum Beispiel: *»Auch wenn ich diese Reaktion »Daneben« auf etwas, was mit diesem Raum zu tun hat, habe ...«*] bis er und seine Frau bemerkten, dass er den Hobbyraum nach längerem Aufenthalt »unbeschadet« wieder verlassen konnte.

Welchen Einfluss starke elektrische Felder auf das menschliche System haben können, ist am folgenden Beispiel zu sehen. Hier war es nicht nötig, KnB anzuwenden, doch will ich diese Erfahrung zum Wohle der davon Betroffenen nicht für mich behalten.

BENNO (12 Jahre) war mit seiner Mutter bei mir. Er hatte immer wieder epileptische Anfälle. Ich ließ mir die »elektrische Situation« in seinem Zimmer aufzeichnen und fragte auch, ob er einen Radiowecker am Nachtkästchen habe. Dies wurde bejaht. Ich regte an, diesen Radiowecker ganz zu entfernen (er befindet sich ja meist in der Nähe des Kopfes). Die

Ergebnisse waren verblüffend: Benno hatte keine Anfälle mehr.

Sind die Zusammenhänge zwischen Symptom und »elektrischem« Feld offenkundig, sollten in erster Linie einfache »äußere« Veränderungen vorgenommen werden, wie eben einen Radiowecker zu entfernen, den Schlafplatz zu wechseln. KnB kann dabei helfen, Störwirkungen abzufedern und das System »wetterfester« zu machen. Doch können Störfelder derart intensiv sein, dass selbst das Klopfen keine nachhaltige positive Wirkung erreichen kann. Dies kann dann bedeuten, dass auch größere Veränderungen notwendig werden, die eine Entstörung des Hauses bzw. der Wohnung oder gar einen Umzug in eine andere Wohnung bzw. eine Zahnsanierung verlangen.

KLOPFEN GANZ ALLGEMEIN

Eine noch allgemeinere Annäherung an Ihr Problem könnte in einer KnB-Anwendung mit folgendem Setup-Satz sein: *»Auch wenn ich irgendwelche negativen Reaktionen auf irgendwelche Störfelder um mich und in mir habe, bin ich o.k. und löse diese auf ...«* und *»Diese Reaktionen auf irgendwelche Störfelder um mich und in mir ...«* Es versteht sich von selbst, dass Sie bei diesem Vorgehen ausdauernd mehrmals am Tag und über einen längeren Zeitraum hinweg den Klopfvorgang wiederholen müssen, bis sich im Falle von Sensitivitäten erste Erfolge zeigen können. In jedem Falle betreiben Sie eine Art »Störfeld-Hygiene«, die ihr System gegenüber möglichen Störeinflüssen »immuner« macht.

DAS SOLLTEN SIE BEACHTEN, WENN DER ERFOLG AUSBLEIBT

Die Sensitivitätsreaktionen stehen in engem Zusammenhang mit verschiedenen Ebenen unseres Daseins. Diese Ebenen müssen beachtet werden, wenn es – trotz Anwendung der Klopfakupressur – einmal nicht weitergeht, Symptome nicht verschwinden wollen oder immer wieder auftauchen. Ich stelle Ihnen hier die wichtigsten Faktoren vor, die einer erfolgreichen KnB-Behandlung im Wege stehen, und gebe Ihnen einige Anregungen, wie Sie diese »Klappen umschiffen« können.

MENTALE EBENE

Wie Sie bereits aus den Seiten 40 bis 49 erfahren haben, übt die mentale Ebene einen entscheidenden Einfluss auf das Fortbestehen und Auflösen einer »Allergie« aus. In diesem Kapitel will ich Sie mit noch weiteren »mental Aspekten« bzw. Denkmustern vertraut machen, die eine anhaltende Befreiung von Ihrer »Allergie« verhindern und die aufgespürt und mit KnB separat aufgelöst werden müssen, bevor sich der gewünschte Erfolg einstellen kann.

Fragen Sie sich deshalb einmal: *»Wenn es einen Grund geben würde, der mich daran hindert, dieses »Allergie«problem zu lösen, welcher Grund könnte dies sein?«* Während Sie sich diese Frage stellen, klopfen Sie unentwegt die Klopfsequenz. Wichtig ist, dass Sie jetzt nicht zu über-

legen beginnen, sondern dass Sie diese Frage in sich klingen lassen und darauf warten, bis sich aus »den Tiefen Ihres Systems« eine Antwort zu erkennen gibt. So kann dann vor Ihnen eine unangenehme Wahrheit stehen, wie *»Ich habe die Allergie schon so lange und jetzt soll sie mit ein bisschen Klopfen einfach wieder weggehen? Das kann nicht sein!«* oder *»Was mache ich eigentlich, wenn ich keine Allergie mehr habe? Ich habe doch mein Leben danach ausgerichtet!«* Lauschen Sie in sich hinein, um derartiges Schutzdenken zu entlarven, und beklopfen Sie dies:

- *»Auch wenn ich nicht glauben kann, dass mein Problem so leicht zu beseitigen ist, weil ich es schon so lange habe (und ich mir ein Leben ohne Allergie gar nicht mehr vorstellen kann) ...«* und *»Diese Zweifel, dass es so einfach gehen kann diese Zweifel, dass es so einfach gehen soll ... nur ein paar Punkte klopfen ... das kann nicht sein ... so viele Jahre Leid ... und dann soll es so einfach weggehen ... das kann nicht sein ... diese Zweifel ...«*
- *»Auch wenn ich mein Leben danach ausgerichtet habe, ... [Substanz einsetzen] zu vermeiden und jetzt alles ganz anders werden könnte, was mir Angst macht ...«* und *»Diese Angst ... dass alles jetzt anders werden könnte ... dass ich mich neu ausrichten muss ... diese Angst davor, ob ich mich da noch zurechtfinden kann ...«*
- *»Auch wenn ich **meine** Allergie schon so lange habe und nicht weiß, wie ich ein Leben ohne sie führen soll, ...«* und *»Diese enge Bindung an **meine** Allergie ... dieser Freund Allergie in meinem Leben ... an den ich mich so gewöhnt und mich danach ausgerichtet habe ... dieser gute Freund ... dieser Wegbegleiter Allergie ...«*
- *Auch wenn ich berechnete Zweifel daran habe, dass das Klopfen mir bei meiner Allergie wirklich helfen kann, ich akzeptiere mich voll und ganz ... Ich habe schon so viel versucht und wurde immer wieder enttäuscht ... warum soll ich jetzt wieder daran glauben und hoffen ...«* und *»Diese berechtigten Zweifel ... diese berechnete Vorsicht ... habe so Vieles versucht ... immer wieder gehofft ... und wurde immer wieder enttäuscht ... warum soll ich jetzt wieder hoffen ...«*
- *»Auch wenn mir diese Allergie eine Sonderbehandlung einbringt und ich diese Sonderrechte abgeben muss, wenn ich diese Allergie aufgebe*

...« und »Dieser große Verlust ... wenn ich meine Allergie aufgebe ... ich dann Sonderrechte und Sonderbehandlungen verliere ...«

Hier taucht das wichtige Thema »sekundärer Krankheitsgewinn« auf, dem Sie besonderes Augenmerk (auch gerade bei Kindern) schenken sollten und hinter dem sich weitere bedeutende Aspekte verbergen können.

Es gibt zahllose dieser versteckten mentalen »Verwirrungen«, die ein Symptom, eine »Erkrankung« aufrechterhalten wollen. Jeder hat sein ganz eigenes System an derartigen Denkmustern entwickelt, denen aufgrund eigener Erfahrungen positive Bedeutungen innewohnen. Wie bereits erwähnt, ist es für eine anhaltende Befreiung von »Allergien« (und überhaupt für alle »Erkrankungen«) unerlässlich, diesen Sachverhalt zu berücksichtigen, diese überholten »Programme« – soweit erforderlich – aufzuspüren und in einem sicheren Rahmen aufzulösen.

THOMAS kam zu mir, weil er unter einer Birkenpollen»Allergie« litt, die ihn während der Pollenzeit in seinem Leben stark einschränkte – laut seinen Angaben »seit seiner frühesten Kindheit«. Wir klopfen dieses Thema ohne Erfolg. Ich forderte ihn auf, sich vorzustellen, frei von diesen Reaktionen zu sein. Er konnte keine derartigen Vorstellungen erzeugen. Wir klopfen deshalb: »Auch wenn ich mir nicht vorstellen kann, dass ich frei von diesen Reaktionen auf Birke sein kann, ich akzeptiere mich voll und ganz ...« und »Ich kann mir nicht vorstellen, frei von diesen Reaktionen auf Birke zu sein ...«. Nach einigen Klopfunden fügte ich hinzu »... es wird sicher seine Gründe haben ...«. Nach weiteren Klopfunden baute ich eine Frage ein: »Wenn es einen Grund geben würde, dass ich diese Reaktionen auf Birke behalten muss, welcher Grund könnte dies sein? ...« Wir klopfen nun weiter, indem er immer wieder diese Frage wiederholte: »Diese Reaktionen auf Birke ... die nicht gehen wollen ... und ich kann mir nicht einmal vorstellen, frei davon zu sein ... obwohl ich es doch möchte ... aber dies wird sicherlich seine Gründe haben ... wenn es einen Grund dafür geben würde ... welcher könnte dies sein ... Diese Reaktionen auf Birke ...«

Ich achtete dabei stets darauf, dass er nicht überlegte, er also nicht seinen rationalen »Apparat« benützte, und ermutigte ihn, auf eine Antwort aus seinem Inneren zu warten. Wir klopfen eine ganze Weile, bis Thomas mit feuchten Augen erstaunt und erschrocken zugleich zu mir sah. In ihm war der Satz aufgetaucht: *»Ich darf meine Mama nicht verraten.«* Und ihm wurde zugleich bewusst, wie sehr seine Mutter an den Birken gelitten, wie sehr sie über diese Bäume geschimpft und er dieses Leid mit ihr getragen hatte – und noch immer trug. Wir wechselten damit in emotionale Themen, die einiges an Tränen freisetzten und letztlich zu einer entspannenden Entlastung und Befreiung führten. Thomas konnte sich anschließend gut vorstellen, »ohne schlechtes Gewissen« (auch dies wurde gleich beklopft) frei von Reaktionen zu sein. Die folgende Bearbeitung seiner »Allergie« mit Substanzklopfen (siehe Seite 49) und Testen (siehe ab Seite 52) erbrachte nun ohne weitere Blockaden eine Reaktionsfreiheit.

Der Gedanke, gleich wieder den Birkenpollen ausgesetzt zu sein (es war Birkenpollenzeit), ließ ihn doch ein wenig anspannen. Der Grund: Zweifel, dass er WIRKLICH frei sein könnte. »Auch wenn ich diese berechtigten Zweifel habe, dass ich JETZT schon frei von meinen Birkenreaktionen sein könnte, dass ich auf die Straße gehe und keine Reaktionen mehr haben werde ...« Wir klopfen nicht lange, bis er meinte: »Schauen wir mal!« Er wirkte nun gelassener und wollte alles unvoreingenommen auf sich zukommen lassen.

Thomas sollte für die nächsten Tage weiterhin das Substanzklopfen durchführen, auf weitere mentalen Blockaden achten und kleinste Anzeichen von akuter Symptomatik sogleich beklopfen.

Später berichtete er, dass er überrascht feststellte, dass er keine Reaktionen mehr hatte. Er musste aber ein paar Mal an seine leidende Mutter denken und klopfte Anzeichen von noch bestehendem Mitleid. Er ist weiterhin frei von Reaktionen.

Kommen Sie dennoch nicht weiter, können auch emotionale Faktoren beteiligt sein (siehe vor allem nächstes Kapitel). Erweist sich das Problem als zu komplex für Sie, nehmen Sie fachliche Hilfe in Anspruch.

EMOTIONALE EBENE

Lassen sich die Sensitivitätsreaktionen auf bestimmte Stoffe bzw. Felder nicht auflösen bzw. mildern, obwohl Sie die mentale und die Substanzebene intensiv »abgeklopft« haben, ist zu vermuten, dass auch emotionale Themen in engem Kontext mit dieser Reaktion stehen (siehe auch Fall auf Seite 97f.

Auf Seite 46f. habe ich Sie damit bekannt gemacht, dass Allergien auch unter der Rubrik »Phobie« geführt werden könnten. Die Bearbeitung der mentalen Ebene hatte ich als ersten Schritt dieser Phobiebehandlung dargestellt (siehe Seite 47f.). Der zweite Schritt besteht im Auffinden und Auflösen der angesprochenen emotionalen Faktoren, die mit dieser phobischen Lage in Verbindung stehen und diese nähren. Ist das emotionale Thema – soweit vorhanden – erfolgreich bearbeitet, verschwindet dann oft auch die negative Reaktion auf die entsprechende Substanz und in Folge die körperlichen oder emotionalen Auswirkungen bzw. kommt nun in das bislang »störrische allergische« Thema Bewegung.

Ich unterscheide hierbei vier grundlegende Ansätze:

1. *Emotionale Erlebnisse sind Ursache von später eintretenden »allergischen« Reaktionen:* Es gibt mittlerweile einen wissenschaftlichen Zweig, die *Psychoneuroimmunologie*, die diesen Zusammenhängen nachgeht und mit ihren Erkenntnissen dem gängigen medizinischen Denken schwer zu schaffen macht. Bei den Forschungsergebnissen kommt niemand umhin, anerkennen zu müssen, dass die Psyche weit aus mehr Einfluss ausübt, als es die Medizin mit ihrem organischen Modell wahrhaben will. Beispielsweise können alle möglichen Sinnes- und Energiereize, die im Umfeld eines belastenden emotionalen Erlebnisses gegenwärtig sind, eine enge Verknüpfung mit diesem Erlebnis bilden, so dass die anfänglich neutralen Nebenreize in der Folge ebenfalls zu Störreizen an sich werden.

Sandi Radomski (siehe Literatur, Seite 143) berichtet zum Beispiel von einer **FRAU**, die gerade die vielfältigen Speisen bei einem Bankett ge-

noss, als sie von der Bombardierung Libyens durch die USA erfuhr. Bei dieser Nachricht wurde die Frau ohnmächtig, da in ihr übergroße Angst um ihren Sohn aufkam, er könnte als Soldat in diesen Konflikt hineingezogen werden (sie hatte bereits ihren Mann in der Armee verloren). Wie sich herausstellte, eine unnötige Sorge. Ab diesem Zeitpunkt entwickelte sie jedoch zunehmend Allergien auf zahllose Nahrungsmittel. Erst die Auflösung dieses zurückliegenden Schocks mit der Klopfakupressur befreite sie auch von den unerklärlichen allergischen Reaktionen. Die vielen unterschiedlichen Nahrungssubstanzen, die während des Banketts gerade in ihren Körper gewandert waren und die sie im Moment des nervlichen Zusammenbruchs womöglich auch visuell und über den Geruch in ihrem »sensorischen Blickfeld« hatte, wurden mit diesem Schock unheilvoll verknüpft und waren von da an Störreize, die letztendlich in »Allergie«reaktionen mündeten.

Sandy Radomski schreibt: »... die visuellen Wahrnehmungen, die Gerüche, der Geschmack, die Geräusche, die zum Zeitpunkt des Traumas gegenwärtig waren, werden Teil des im Gehirn abgespeicherten Erlebnisses. Später kann dann jeder Kontakt mit diesen Elementen das abgepeicherte Erlebnis wieder ansprechen und Reaktionen hervorrufen. Wenn während dieses Erlebnisses gerade ein Nahrungsmittel zu sich genommen worden war, kann der erneute Kontakt zu dieser Substanz ausreichend für eine körperliche oder emotionale Reaktion sein.« (Allergy Antidotes – Manual Advanced Procedures, Seite 11) Insofern ist es sicherlich nicht zuträglich, inmitten von Stress oder während eines Streitgesprächs Nahrung zu sich zu nehmen. Die Gefahr ist dabei gegeben, dass die Nahrungssubstanzen sich mit diesem gestörten Energiezustand verbinden und dadurch selbst Auslöser von Störungen werden.

Eine oder wiederholte emotionale Belastungen können also zu Auslösern für (auch weitreichende) Sensitivitätsreaktionen als Folgeerscheinung werden. Dabei spielt eine psychische Vorbelastung, wie etwa Ängste, eine nicht unbedeutende Rolle (siehe zum Beispiel den Fall von Seite 62 ff.).

SEBASTIAN, sieben Jahre, zeigte bereits seit seinem zweiten Lebensjahr heftige Reaktionen, wenn er in Kontakt mit Fisch kam. Dabei schollen ihm die Schleimhäute derart an, dass er zu ersticken drohte. Nur Notfallspritzen konnten jeweils Schlimmeres verhüten. Es zeigte sich sehr schnell, dass diese Reaktion zu einem großen Teil emotional bedingt war. Einerseits hatte sich im Laufe der Zeit aufgrund einiger lebensbedrohender allergischer Erlebnisse eine panische Angst vor Fisch herausgebildet. Selbst der Anblick einer Fischkonserve löste Angstreaktionen aus. Andererseits stand die Problematik in engem Zusammenhang mit einem traumatischen Ausgangserlebnis im Alter von zwei Jahren, bei dem er eine Fischgräte verschluckt hatte. An dieses Erlebnis konnte er sich jedoch nicht erinnern.

Wir klopften zunächst in mehreren Sitzungen seine Ängste und dieses frühe Trauma. Zahlreiche vorsichtige Schritte waren in seiner Therapie erforderlich, in denen er sich mehr und mehr dem »Corpus delicti« Fisch annäherte, ohne jedoch jemals direkten Kontakt zum Angstobjekt zu erhalten. Sobald Anzeichen von Angst auftraten, wurde dieser Schritt mit Klopfen bearbeitet. Erst nach vollständiger Lösung wurde der nächste Schritt unternommen.

Schließlich fühlte sich Sebastian in der Lage, sich Fisch direkt auszusetzen. Im Beisein eines Arztes, der für den Notfall mit einer Spritze bereit stand, wurde der entscheidende Test gemacht: Er bekam Fisch auf seine Zunge und dann in seinen Mund. Es zeigten sich keinerlei negative Reaktionen mehr.

Dieser Test liegt jetzt über Jahre zurück. Sebastian mag zwar immer noch keinen Fisch, doch macht es ihm nichts mehr aus, wenn die anderen Familienmitglieder in seiner Nähe Fisch essen und er unbeabsichtigt mit Fisch in direkten Kontakt gerät (aus: »Kinderglück mit KnB«, siehe Literatur, Seite141).

Frau **S.**, Mitte Fünfzig, hatte seit Jahren unerklärliche Reaktionen (ein Gefühl der Schwere auf dem Brustkorb, Augenjucken) auf den Duft von Schnittblumen, aber nicht von Blumen an sich. Diese Besonderheit ließ mich gleich danach fragen, ob sie sich noch daran erinnern könne, wann

diese Reaktionen begonnen haben. Sie wusste es nicht genau, meinte aber, dass es vor etwa vier Jahren hätte sein können. Ich bohrte weiter nach und wollte wissen, ob zu dieser Zeit etwas Besonderes passiert sei. Sie musste nicht lange überlegen, denn Tränen quollen aus ihren Augen: Ihre beste Freundin war ganz unerwartet verstorben. Wir beklopften zunächst diesen Schmerz bei der allgemeinen Erinnerung an den Tod der Freundin (»Dieser Schmerz in mir, wenn ich an den Tod von K. denke ... dieser verständliche Schmerz ...«). Wir benötigten einige Zeit (und noch weitere Aspekte), bis sich dieser Schmerz auf eine Zwei beruhigte (dabei war auch dieses Gefühl der Schwere in Erscheinung getreten). Dies war dann der Zeitpunkt genauer nach dem Moment der Todesnachricht zu fragen. Sie hatte die Nachricht über Telefon erhalten. Wir gingen dieses belastende Erlebnis Schritt für Schritt durch und konnten so zahlreiche schmerzvolle Erinnerungsfragmente mit dem Klopfen auflösen.

Da mir bewusst ist, dass Sinneseindrücke während einem Schockerlebnis eine Bedeutung haben (siehe Seite 99), ließ ich mir noch genauer den Ort beschreiben, wo sie sich während dem Telefonat aufgehalten hatte. Während sie Details berichtete, fiel ihr plötzlich ein, dass eine Vase mit Blumen auf dem Tisch gestanden hatte, an dem sie telefonierte. Auch wenn sie keine Belastung verspürte, klopfen wir dennoch (dabei sollte sie innerlich auf diese Blumen schauen): »Auch wenn ich diese Belastung von der Todesnachricht in irgendeiner Weise mit diesen Blumen verknüpft haben sollte und die Blumen mir jetzt Probleme machen, obwohl sie ja nichts dafür können und mein Leben verschönern sollten, ich akzeptiere mich voll und ganz ...« und »Diese mögliche Verknüpfung von Todesnachricht mit diesen unschuldigen Blumen ...«

Frau S. war erschöpft, aber auch sichtlich erleichtert, und war erstaunt, dass noch so viel seelische Belastung wegen diesem Ereignis vorhanden gewesen war.

Wie sie später mitteilte, sei sie nach unserem Termin gleich in einen Blumenladen geeilt und konnte erfreut feststellen, dass sie keine Reaktionen mehr hatte. Ich gab ihr jedoch noch mit auf den Weg, weiter mögliche verborgene Restreaktionen bzw. Resterinnerungen prophylaktisch zu beklopfen (siehe Seite 55f.).

Ein Anwender schreibt: »E. kam zu mir und bat mich, mit ihr ihre langjährige Sonnenallergie zu bearbeiten. Auf meine Fragen hin, hat sie mir ihr Problem wie folgt geschildert:

Immer wenn sie im Sommer anlässlich ihres Urlaubs ans Meer gefahren ist, war sie mit Sonnenallergie gequält. Die Symptome waren Jucken an den entsprechenden Stellen, geschwollene Haut und rote Flecken. Dieses Problem hat ihr jährlich den Urlaub vermiesen, sie ist dann mit der Familie nur mehr eine Woche statt zwei gefahren und hat sich nicht wohl gefühlt und dementsprechend nicht richtig erholt.

Ich bat sie, sich an die Symptome zu erinnern, an das Jucken, die roten Flecken, die geschwollene Haut, und auch den damit verbundenen Ärger, der vorhanden gewesen war.

Als der Kontakt bei der Klientin zum Problem hergestellt war, haben wir Jucken und Ärger beklopft. Sehr bald ist der Klientin ein Bild gekommen, wie sie als kleines Kind am Meer in der Kolonie war (bei uns in Südtirol werden Kinder oft mit Aufsehern für ein oder zwei Wochen ans Meer geschickt – Caorle oder Jesolo oder... –, wo sie dann quasi wie mit einer Schulklasse Ferien am Meer verbringen dürfen, wenn die Eltern dafür keine Zeit haben und/oder auch weil es günstig ist).

In diesem Bild verspürte die kleine E. großen Schmerz und große Trauer, weil sie so weit weg von zu Hause war. Zuerst haben wir diesen Schmerz beklopft, dann die Trauer, bis alles auf Null in der Skala aufgelöst war.

Als Nächstes haben wir dann die Freude an der Sonne beklopft, die Freude an dem Meer, dass die Sonne Wärme gibt und Freude und Leben und dass das Meer erfrischend und kühlend und gesund für die Haut ist. Habe E. noch gebeten, mir zu berichten, wie es ihr im Urlaub ergangen ist (der Klopf-Termin war im Mai, der Urlaub begann Ende Juni, Anfang Juli).

Heute habe ich einen freudigen Anruf von E. erhalten, dass es ihr im Urlaub sehr gut ergangen ist. Am Anfang war sie gespannt und nervös, ob die Allergie sich doch noch einstellen könnte, aber diese Zweifel hat sie sofort beklopft [diese Zweifel sogleich zu beklopfen, ist äußerst wichtig, damit die alte Problemspirale sich nicht mehr wie gewohnt entfalten kann], und die Sonnenallergie ist wirklich nicht mehr aufgetreten!«

Eine Anwenderin schreibt: »Lieber Horst, schon seit dem Frühjahr wollte ich Dir von meinen Klopfertagen bezüglich meiner langjährigen Frühblüherallergie berichten. Nach dem Besuch bei Dir im Januar 2010 hatte ich ein gutes Frühjahr, im Jahr darauf kam die Allergie zurück, und ich fragte Dich um Rat. Trotz anhaltendem Klopfen hatte ich 2011 keinen Erfolg. Als 2012 die Weiden zu blühen begannen, besann ich mich Deiner Anregungen und fing wieder zu klopfen an – diesmal klappte es! Ich beklopfte alles, was mir einfiel: »Frühlingswind ... Wärme ... Pollen fliegen in Schwärmen ... Borkenkäfer auch ...« Da war ich endlich an der richtigen Stelle: Für meinen Mann als überaus arbeitsorientierten Förster bedeutet diese Zeit einen erhöhten Arbeitsaufwand, für mich ein totales Verlassenheitsgefühl, vor allem vor vielen Jahren als junge Frau mit kleinen Kindern. Ich löste den Zusammenhang zwischen wunderschönem Frühlingswetter, Niesreiz und Verlassenheitsängsten – und konnte den Frühling genießen! Auch die Ängste habe ich weitergeklopft, und sie wurden auch schon um Vieles besser.«

Dieses Beispiel verdeutlicht Ihnen die Bedeutung von Ausdauer: Nicht immer tritt sogleich eine Verbesserung oder gar Befreiung ein. Manchmal wird Ihnen Beharrlichkeit und Entschlossenheit abverlangt, bis Sie Ihre verdiente Freiheit erlangen können. Hier noch ein paar Anregungen, um diesen Prozess zu beschleunigen:

- Überlegen Sie, zu welchem Zeitpunkt Ihre »allergischen« Reaktionen erstmals auftraten. Gab es in diesem zeitlichen Umfeld besondere und belastende Umstände und Situationen? Wenn ja, versetzen Sie sich in diese Zeit. Spüren Sie dabei Ihren emotionalen und körperlichen Empfindungen nach, die auch *jetzt noch* auftreten, während Sie sich auf diese Erinnerungen einlassen. Wenden Sie auf das aktuelle Unwohlsein KnB an, bis das Thema vollständig erledigt ist und Sie entspannt in die Bilder der Vergangenheit gehen können. Die KnB-Klopfakupressur ist eine sanfte und hochwirksame Technik, mit der Sie Ihre emotionalen Belastungen vollständig auflösen können. Meine Bücher (siehe Literatur, Seite 140f.) oder KnB-Kurse geben Ihnen vertieften Einblick in die Anwendung dieser Methode.

- Stellen Sie sich die Frage: »Wenn es einen emotionalen Hintergrund für diese »Allergie« bzw. Reaktion geben würde, was könnte dies sein?« Lassen Sie in sich alles Mögliche auftauchen, gehen Sie in diese Themen und lösen Sie auftretendes Unwohlsein mit KnB auf.

2. *Belastende »Allergie«-Erlebnisse:* Begebenheiten, die mit »allergischen« Reaktionen in Verbindung stehen (anaphylaktische Schocks, Ohnmachtsanfälle, unkontrollierbare physische Symptomatik etc.) und oft als äußerst belastend bis traumatisierend erfahren werden, halten bestehende Sensitivitätsreaktionen am Leben und verhindern, dass ein normales, unbelastetes Verhältnis zu den Auslösesubstanzen wieder entstehen kann (hier könnte auch der Fall von Seite 101 angeführt werden).

Herr **K.** bekam auf Erdnüsse immer wieder größere Schwellungen (verbunden mit einem Hitzegefühl und der Angst, er könne jetzt sterben) an verschiedenen Stellen des Körpers (meistens an Beinen und Händen), wenn er – auch nur in geringsten Spuren – mit Erdnüssen in Kontakt kam. So musste er ständig aufpassen, was er zu sich nahm, und erfuhr sein soziales Leben mit der Zeit immer mehr Einschränkungen. Wir konnten nicht feststellen, wann diese Reaktionen erstmals aufgetreten waren und in welchem Zusammenhang diese hätten stehen können. Ihm blieb nur die »rettende« Erklärung »Allergie«, die ihm nahe legte, dass er eben so weit wie möglich Erdnüsse vermeidet und im Akutfall auf seine Medikamente zurückgreift. Dennoch wollte er etwas »Alternatives« versuchen, da er vom Klopfen und dessen erstaunlichen Wirkungen gehört hatte. Ich hätte mit dem »Standard«-Vorgehen beginnen können (siehe ab Seite II), doch entschied ich mich, bei den »Schwellungserlebnissen« anzusetzen. Ich wies ihn an, sich eine bedrohliche Begebenheit aus seinem »Erinnerungsschatz« auszusuchen, ohne jedoch zunächst in Einzelheiten dieser Erinnerung zu gehen. Es folgte eine achtsame und für ihn sichere Bearbeitung dieses Ereignisses, die zahlreiche belastende Aspekte zum Vorschein brachte (die Arbeit mit traumatischem Inhalt sollte weitgehend in erfahrene »Klopfhände« gelegt werden) und diese auflöste. Herr K.

fühlte sich ungewohnt leicht. Wir bearbeiteten noch eine zweite Situation, die weitaus weniger emotionale Belastung mit sich brachte.

Beim zweiten Termin überprüfte ich zunächst die Ergebnisse vom letzten Mal, das heißt, er ging die bearbeiteten Erinnerungen nochmals im Detail durch – ohne jedoch weiter davon negativ beeinflusst zu werden. Ich forderte ihn auf, sich vorzustellen, dass er in einem Restaurant eine Speise zu sich nimmt (dies hatte er schon lange nicht mehr gewagt). Er verspürte noch »ängstliche Anspannung« der Größe vier. Wir klopfen: »Auch wenn ich diese verständliche Anspannung im ganzen Körper spüre, wenn ich mir vorstelle, ich sitze in einem Restaurant ...« und »Diese verständliche Anspannung ... bei der Vorstellung ... ich sitze in einem Restaurant ... um etwas dort zu essen ... diese verständliche Anspannung ... kein Wunder bei meinen Erlebnissen ... die mich sogar auf den Tod blicken ließen ...« Irgendwie kamen wir nicht weiter: Es stellte sich heraus, dass er nicht glauben konnte, dass es so einfach sein könne, sich von dieser »schweren« Krankheit zu heilen. Dies nahmen wir sogleich in den Klopffokus. Auch dieses Thema ging nur »zäh« voran, was hinsichtlich seiner Erfahrungen auch nur zu verständlich war.

Zum dritten Termin erschien Herr K. fröhlicher. Er hatte – wie angeraten – immer wieder diese Ängste und Zweifel beklopft, und es hatten sich irgendwie immer stärker eine positive Grundstimmung und Zutrauen eingestellt. Die Restaurant-Vorstellung blieb jetzt unbelastet, doch zeigten sich noch Unsicherheiten bei der Vorstellung, es wirklich zu tun. Nach dem Klopfen fühlte er sich gestärkt und »abenteuerlustig«.

Ich fragte ihn, ob er sich jetzt mit Erdnüssen direkt konfrontieren wolle, und wies darauf hin, dass er nichts erzwingen solle und dass wir sehr vorsichtig vorangehen werden. Er bejahte. Wir führten das Substanzklopfen mehrmals durch und gingen dann schrittweise die Testung mit Beklopfen verschiedener belastender Aspekte durch, die im Groben der Beschreibung ab Seite 52 folgt (es lag stets sein Erste-Hilfe-Medikament zur Seite, das er im Notfall – wie gelernt – hätte sofort einsetzen können).

Zum Erstaunen von Herr K. hatte er schließlich ein wenig Erdnussmus im Mund, ohne darauf zu reagieren, doch blieb ihm diese »ganze Ge-

schichte nicht geheuer«, so dass wir noch einen »stabilisierenden« Termin vereinbarten.

Herr K. hatte in der Zwischenzeit weiter geklopft (Substanzklopfen, Beklopfen von möglichen Ängsten und Zweifeln), ohne sich aber Erdnüssen erneut direkt aussetzen zu dürfen. Den Prozess der Testungen führten wir ein zweites Mal bei unserem Wiedersehen durch. Dieses Mal blieb jeder Schritt weitgehend belastungsfrei – auch die Erdnussprobe im Mund und das Hinunterschlucken von etwas »Erdnussmussaft«.

Herr K. sollte zunächst Erdnüsse in konzentrierter Form weiterhin vermeiden und weiter beklopfen, um diese positiven Ergebnisse zu verfestigen. Er wollte in jedem Fall mit seiner Frau ein Restaurant besuchen, »was sie sicher überraschen wird«. Ich wies noch darauf hin, dass er sich nichts beweisen und nur auf sein »Erdnussgefühl« hören solle.

Herr K. war mittlerweile mehrmals mit seiner Frau essen, auch mit Freunden – ohne Probleme. Er fühle sich wie in einem zweiten Leben, da er wieder normal mit anderen sein könne, nicht ständig aufpassen müsse.

! **Hinweis:** Setzen Sie sich und andere nicht unnötigen Gefahren aus. Greifen Sie bei möglichen heftigen Reaktionen zu fachlicher Klopfhilfe, wenn Sie sich nicht sicher fühlen.

3. *Gefühle über die »Allergie«:* Bearbeiten Sie »allergische« Reaktionen in gewohnter Weise und stellen sich nicht die gewünschten Erfolge ein, so kann das auch daran liegen, dass Gefühle mit im Spiel sind, die mit »Allergien« an sich nichts zu tun haben, dass die physische Erscheinung »Allergie« nur als Stellvertreter für ein tiefer liegendes emotionales Thema fungiert. Um diesen Hintergründen auf die Spur zu kommen, kann die Frage helfen: »Was macht diese »allergische Reaktion« mit mir? Wie fühle ich mich damit?« Beachten Sie dabei entstehende Gefühle, wie zum Beispiel Wut, Verzweiflung, Genervtsein, Hoffnungslosigkeit, Selbstmitleid usw. Dies ist eine erste Spur, die Sie in wichtige Themen führen kann. Fragen Sie sich, woher Sie diese Gefühle noch kennen. Gibt es Zeiten oder bestimmte Erlebnisse, von denen Ihnen diese Befindlichkeiten bekannt vorkommen? Ver-

setzen Sie sich gegebenenfalls in diese Situationen und arbeiten Sie diese mit KnB durch.

CLAUDIA, Ende Zwanzig, hatte seit »ewigen Zeiten« mit Reaktionen auf Tomaten zu tun, die sie eigentlich sehr gerne essen würde, aber zu heftigem Hautjucken und zu Hautausschlägen führte. Der erste Termin brachte die Erkenntnis, dass es sich bei ihrer »Allergie« um ein komplexeres Thema handeln könnte, denn alle Klopfversuche auf mentaler Ebene und Substanzebene verliefen »im Sand«. Erst die Frage: »Wie fühlen Sie sich damit, weil es nicht weitergeht?« ließ wieder Bewegung entstehen. Sie antwortete: »Wenn ich etwas will, dann geht es sowieso nicht. Das hätte ich ja wissen sollen.« Also begannen wir mit diesem Thema: »Auch wenn ich dieses Denken in mir habe, dass ...« Sie spürte sehr bald ein Gefühl von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein, was wir in das Klopfen aufnahmen: »... diese Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Ausgeliefertsein bei diesem Thema ›Wenn ich etwas will, dann geht es sowieso nicht‹ ...« Nach einigen weiteren Klopfunden fragte ich sie: »Kennen Sie dieses Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Ausgeliefertsein, wenn sie etwas wollen?« Irgendwie war es ihr bekannt, doch konnte sie dies nichts Bestimmtem zuordnen. Wir klopfen wie gehabt weiter, bis sie plötzlich sagte: »Mutter!« Sie sah sich als kleines Mädchen vor ihrer Mutter stehen, die wieder einmal ein »Nein!« von ihrer Mutter hörte. Traurigkeit und Tränen kamen auf, was umgehend beklopft wurde. »Ständig zählt nur sie ... alles dreht sich um sie ... immer muss ich es so machen, wie sie es will ...« sprudelte es unter Tränen während der Klopfunden aus ihr hervor.

Plötzlich musste sie erkennend lächeln. Ich fragte nach und erfuhr: »Aber bei den Tomaten, die sie uns in allen möglichen Varianten immer wieder auftischte, weil sie Tomaten so gerne hatte, hatte ich sie im Griff. Da musste sie sich an dem orientieren, was ich (nicht) will, denn ich war ja krank, von den Ärzten attestiert.« Sie hatte sichtlich Freude an dieser Vorstellung. Wir klopfen diese Freude, die bald einer Wut auf die Mutter wich. Nach weiteren beklopften Aspekten aus dieser Zeit atmete sie tief durch und meinte: »Das war meine Rache, jetzt brauche ich sie nicht

mehr, die schadet mir jetzt nur noch selbst.« Claudia hatte sich also in diesem Leben der Unfreiheit ein Stückchen Freiheit erkämpft – und letztendlich doch Unfreiheit erreicht.

Claudia isst wieder Tomaten, »ihre Tomaten, nicht die der Mutter«, wie sie sagt.

4. Wenn Sie Ihre »Allergie« bearbeiten und Sie einen emotionalen Hintergrund nicht ausschließen können (auch weil der Erfolg trotz KnB-Anwendung ausbleibt), aber keinen Kontakt zu irgendeinem seelischen Hintergrund finden, können Sie auch *ganz allgemein einen emotionalen Anteil klopfen*: *»Auch wenn ich verborgene belastende Gefühle in mir trage, die mit dieser(n) Substanz(en), die ich in meiner Hand halte, verknüpft sein könnten, akzeptiere ich mich voll und ganz und will mir erlauben, dass sich mein Körper von jeder dieser Emotionen trennt – und dies in jeder Zelle, jedem Gewebe und Organ meines Körpers.«* Der Erinnerungssatz während der Klopfsequenz könnte dann so lauten: *»Diese mögliche negative Verbindung von Emotionen mit dieser Substanz ...«*

Halten Sie dabei die fragliche Substanz bzw. das Kärtchen vor Ihren Bauch und denken Sie daran, regelmäßig und anhaltend mit diesen Sätzen zu klopfen. Es kann dann sein, dass über das Klopfen plötzlich bestimmte Erinnerungen bzw. Gefühle in Ihnen auftauchen, die wichtige Richtungsweiser für eine erfolgreiche Lösung Ihrer »Allergien« darstellen.

EIN ZUGRUNDE LIEGENDES THEMA

Wie ich bereits erwähnt habe, hat »Allergie« in vielen Fällen auch mit Angst zu tun (siehe Seite 46f.), bei der man sich einem gefährlichen Außen gegenüber sieht, was zu Rückzugstendenzen führt, indem man sein Leben einschränkt.

In der Betrachtung eines größeren Zusammenhangs liegt die Annahme nahe, dass »Allergie« auch ein Symptom für eine allgemeinere und tiefer

liegende Angstthematik darstellen könnte, die aufgrund angstbelastender bzw. traumatisierender Erlebnisse in jungen Jahren sowie aufgrund angstbesetztem elterlichen Verhalten zu einer Prädisposition zu Angst und damit auch zu »Allergie« führen. Wenn sich ein noch junges System ständiger Bedrohung ausgesetzt sieht oder immer wieder mit Angstinformationen »gefüttert« wird, entsteht eine entsprechende Beziehung zu sich und der Welt. »Wahrheiten« von Ärzten und Medien, die zum Beispiel Pollen, Nüsse, Bakterien oder Viren etc. als Feinde darstellen, denen man dann angeblich hilflos ausgeliefert ist, fallen bei diesen Menschen auf einen guten Nährboden.

Bleibt die Anwendung von KnB bei Sensitivitätsreaktionen ohne greifbaren Erfolg, ist neben den bereits geschilderten Maßnahmen nach derartigen Angstthemen in der individuellen Lebensgeschichte zu forschen und eine Bearbeitung dieser grundlegenden Ängste in Betracht zu ziehen. Dies bedarf jedoch in den meisten Fällen einer fachlichen Unterstützung, da hier mit komplexeren Sachverhalten zu rechnen ist.

MARTIN, Ende dreißig, kam eigentlich wegen seelischen Themen zu mir. Seine Kindheit war von zahllosen unkontrollierten Gewaltakten seines Vaters ihm und seiner Mutter gegenüber und von Angriffen Gleichaltriger auf ihn geprägt. Im Verlauf von mehreren Terminen wurden einige dieser Erlebnisse aufgelöst. In einem Frühjahr rückte auch seine Frühblüher-»Allergie« in den Fokus. Hauptsächlich hatten wir es mit seinem Denken zu tun, »dass es nicht so einfach weggehen kann«, »dass das Leben nicht so einfach ist«, dass es klar ist, dass er da nicht ganz frei davon sein kann. Die »Monsterpollen« blieben bestehen – wenn auch nicht mehr ganz so unfreundlich und bedrohlich und etwas kleiner. Demzufolge hielten sich seine »Allergie«symptome – allerdings nicht mehr so vehement. Erst als noch weitere Bedrohungsaspekte aus seiner Vergangenheit gelöst waren und er zunehmend innere Sicherheit und Vertrauen in das Leben gewonnen hatte, war von »Allergie« keine Rede mehr, ohne noch weiter dieses Thema beklopft zu haben.

WEITERE BESONDERE THEMEN

PROPHYLAXE

Wie bereits in der Einführung zu diesem Buch erwähnt, bringt das heutige moderne Leben mit einer Vielzahl an neuen Entwicklungen aus den Chemie- und Genlabors, mit den neuen Kommunikationstechnologien und deren Strahlungen, mit den Verschmutzungen von Umwelt und Lebensmitteln und den zunehmenden psychischen Anforderungen eine ständig wachsende Belastung für unser Energiesystem mit sich. Dieser Entwicklung kann sich niemand mehr entziehen. Insofern ist es nötig, auf den Feldern, die wir noch bewusst lenken können, zur Stabilisierung unseres Energiesystems beizutragen. Auf diese Weise können wir gestärkt den Herausforderungen unserer Zeit begegnen und negative Auswirkungen abfedern.

Es geht hier nicht darum, sich in einen »goldenen Käfig« zurückzuziehen (was nicht möglich ist) und in angstvolle Negativität gegenüber belastenden Einflüssen zu verfallen. Und es kann nicht das Ziel sein, sich aus Angst zum »Guten zu quälen«. Dies würde positive Effekte konterkarieren, denn dies bedeutet eine zusätzliche Belastung für das Energiesystem auf mentaler und emotionaler Ebene. Es geht vielmehr darum, dass Sie sich wohl fühlen, und nur Sie selbst können das richtige Mischungsverhältnis zwischen Belastung und Stärkung herausfinden. Ihr Wohlbefinden ist dabei die untrügsame Richtschnur für Ihr Handeln.

Unser Energiesystem kann vieles ausgleichen, doch bedarf es Ihrer aktiven Unterstützung, so dass es nicht zu einer Überlastung kommt. Neben vereinzelt Hinweisen zu prophylaktischem Klopfen in den verschiedenen Abschnitten dieses Buches hier noch einige Anregungen:

- Geben Sie sich immer wieder kürzere Entspannungspausen. Ziehen Sie sich – wenn möglich – in eine äußere oder zumindest innere »Oase der Ruhe« zurück: Augen schließen und in sich einkehren, Atemübungen, beruhigende Musik. Gehen Sie eventuelle Widerstände mit dem Klopfen an: *»Auch wenn ich mir, warum auch immer, nicht erlauben kann oder darf, dass ich mir Pausen der Erholung und Entspannung gönne, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«* und in der Klopfsequenz: *»Keine Erholung für mich ... keine Pausen für mich ... warum auch immer ... irgendwie geht das nicht ... keine Pausen für mich ... als ob ich es mir nicht erlauben darf ... keine Erholung ... keine Pausen ...«*
- Gehen Sie an die frische Luft, machen Sie Spaziergänge und Wanderungen, treiben Sie erholsamen Sport, machen Sie Gartenarbeit usw. Alle diese Aktivitäten tragen zur Stabilisierung Ihres Energiesystems bei. *»Auch wenn ich überhaupt keine Lust habe, mich körperlich zu betätigen ...«, »Auch wenn ich ein ›Coachpotato‹ bin und Bewegungen auf ein Mindestmaß beschränke ...«*
- Lösen sie Tagesstress sogleich mit KnB auf: *»Auch wenn ich wieder diesen Stress in mir habe ...«, »Auch wenn ich wieder heiß laufe ... und will mir erlauben, mich wieder abzukühlen ...«, »Auch wenn ich mir immer wieder diesen Stress mache, dem ich nicht entkommen kann ...«, »Auch wenn ich mich schon wieder antreibe, als ob es nicht anders gehen kann ...«* Sie wissen ja, KnB greift ausgleichend auf Störungen im Energiesystem ein und führt über diesen allgemeinen Eingang in das Stressthema möglicherweise zu tiefer liegenden Stress-Aspekten, die sich dann plötzlich zu erkennen geben.
- Vermeiden Sie ernährungsbedingte Mangelerscheinungen, indem Sie auf vollwertige Produkte zurückgreifen, die weitaus weniger mit chemischen Rückständen belastet sind und deren Vitalstoffbilanz und auch Geschmack noch naturnah sind. Sobald Sie chemisch belastete Nahrungsmittel (vor allem Zusatzstoffe und Farbstoffe) reduzieren,

haben Sie bereits wieder etwas für die Stabilität Ihres Energiesystems getan.

- Reduzieren Sie Genussgifte wie Alkohol, Tabak, Kaffee etc. Auch das Verlangen nach Tabak, Zucker, Alkohol usw. kann mit KnB vermindert bzw. gelöscht werden. Legen Sie die Substanz in Ihren Schoß und klopfen Sie immer wieder in allgemeiner Weise: *»Auch wenn ich dieses Verlangen nach ... [hier die Substanz eintragen] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz und gebe mir die Chance, dieses Verlangen aufzulösen ...«* und in der Klopfsequenz: *»Dieses Verlangen nach ... [hier die Substanz eintragen], dieses Verlangen nach ... ich gebe mir die Chance ... ich löse dieses Verlangen auf ... dieses Verlangen nach ...«*, Oder: *»Auch wenn ich nicht von ... [hier die Substanz eintragen] lassen kann, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«*, *»Auch wenn mich ... [hier die Substanz eintragen] im Griff hat und ich einfach davon nicht loskomme, warum auch immer ...«*
- Räumen Sie innere und zwischenmenschliche Konflikte, Ängste und Sorgen aus dem Weg. Auch hier hilft Ihnen die KnB-Klopfakupressur auf einfachste Weise.
- Übernehmen Sie die Anregungen aus dem »unspezifischen Klopfen« (siehe Seite 85) in Ihr tägliches »Fitnessprogramm«.
- Und erlauben Sie sich trotz aller Beschwerden und Widrigkeiten immer wieder eine kleinere oder größere Dosis an herzhaftem Lachen. Denn Ihr Energiesystem wird mit Ihnen lachen, und Sie können gestärkt den Alltag meistern.

VERTRÄGLICHKEIT VON MEDIKAMENTEN

Diese Produkte aus den Chemielabors erweisen sich für das menschliche Energiesystem oftmals als energetisch toxisch, was an den üblichen langen Aufzählungen von möglichen Nebenwirkungen auf den Beipackzetteln abzulesen ist. Wäre es da nicht begrüßenswert, eingreifen zu können, um sowohl die Wirksamkeit als auch die Verträglichkeit dieser Substanzen zu erhöhen und die schädigende Wirkung zu reduzieren?

Hierzu einige Anregungen:

- Fragen Sie sich zunächst, welche emotionale Einstellung Sie diesem Medikament (dieser Bestrahlung, Chemotherapie) gegenüber empfinden. Ist es kritisch bis ablehnend, obwohl sie es einnehmen? Bedenken Sie stets, dass sich diese Information mit dem Medikament verbindet, so dass Sie dessen Wirksamkeit damit abschwächen und unerwünschte Nebenwirkungen sogar verstärken können. Sie sollten also unbedingt diese mentale und emotionale Komponente mit beklopfen, soweit erforderlich.

Halten Sie das Medikament vor Ihren Bauch und klopfen Sie zum Beispiel: *»Auch wenn ich diese ablehnende Haltung gegenüber diesem Medikament habe, obwohl ich es einnehme und es mir helfen soll, ich akzeptiere mich voll und ganz und will mir und dem Medikament doch die Chance geben, dass wir uns vertragen ...«* und *»Diese negative Haltung gegenüber diesem Medikament ... das mir ja eigentlich helfen soll ... ich will mir und dem Medikament die Chance geben ...«*
»Auch wenn ich diese Feindschaft mit diesem Medikament (mit dieser Bestrahlung) habe, ich akzeptiere mich voll und ganz, aber ich gebe mir die Chance, Freundschaft damit zu schließen, wenn ich es in mein System aufnehme, und will ein guter Gastgeber sein, damit es mir hilft, und ziehe alle positiven Wirkungen heraus, damit es mir schnell wieder gut geht.«

»Auch wenn ich dieses Problem (mental, körperlich, emotional) mit diesem Medikament (mit etwas in diesem Medikament) habe, ich bin o.k., will Freundschaft damit schließen, denn ich nehme es ja, damit es mir hilft, und will alle positiven Wirkungen herausziehen, damit es mir schnell wieder gut geht.«

- Beklopfen Sie stets bestehende Nebenwirkungen des Medikaments (akutes Klopfen siehe ab Seite 42) und halten Sie dabei das Medikament vor den Bauch: *»Auch wenn ich diese negative Reaktion (Stress, Abwehrreaktionen oder genaue Bezeichnung der Symptomatik) auf dieses Medikament (auf Stoffe in diesem Medikament) habe, ich bin o.k. und hebe diese Reaktionen auf und verstärke die positiven Wirkungen.«*

Dadurch werden Sie mit der Zeit neben der Möglichkeit der unmittelbaren Linderung der akuten Symptomatik auch die generelle Neigung zu unerwünschten Reaktionen auf das Medikament abschwächen.

- Klopfen Sie in jedem Falle prophylaktisch das Medikament vor, bei und/oder nach der Einnahme (halten Sie das Medikament vor den Bauch): *»Auch wenn ich eine negative Reaktion auf etwas in diesem Medikament haben sollte, ich akzeptiere mich voll und ganz und hebe diese negative Reaktion – so gut es geht – auf und verstärke die positive Wirkung, die es für mich haben soll ...«* und *»Diese mögliche negative Reaktion auf etwas in diesem Medikament ... diese mögliche negative Reaktion auf etwas in diesem Medikament ... ich löse diese negative Reaktion auf ... und verstärke die positiven Wirkungen ...«*
- Als eine Variante könnten Sie auch folgendermaßen klopfen: Halten Sie das Medikament vor die Thymusdrüse (Brustbein): *»Auch wenn mein System Probleme mit Stoffen in diesem Medikament hat, ist es doch intelligent genug, die negativen Auswirkungen aufzuheben und die positiven Wirkungen noch stärker zu nutzen ...«* Klopfen Sie dann eine Runde mit: *»Diese negativen Auswirkungen des Medikaments«*, die nächste mit: *»Ich verstärke die positiven Wirkungen«*, dann wieder eine Runde mit: *»Diese negativen Auswirkungen des Medikaments«* usw. im Wechsel für einige Klopfunden.
- Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die negativen Wirkungen des Medikaments (für den Moment) abgeschwächt werden bzw. aufgehoben sind. Wie lange dieses positive Resultat anhält, lässt sich nicht sagen, da dies von der Belastbarkeit des Energiesystems (Anregungen zur Stärkung über KnB hinaus siehe ab Seite 111) und der Stärke der »energetischen Toxizität« des Medikamentes abhängt, das ja weiterhin eingenommen wird und seine Belastungsreize dabei ausübt.
- Einige Klopfunden vor jeder Einnahme des Medikamentes werden angeraten, um das Energiesystem aufnahmefähiger zu machen und gegenüber energietoxischen Wirkungen zu stabilisieren.

❗ **Wichtiger Hinweis:** Wenn Medikamente – wie beschrieben – beklopft werden und sich dadurch Wirkungen verstärken, ist unbedingt

darauf hinzuweisen und sich darüber bewusst zu sein, dass dadurch eine Überdosierung des Medikamentes eintreten kann. Also: Nach einer Weile des Klopfens erneut zum Arzt gehen und die Dosierung des Medikamentes überprüfen lassen!

Eine Ärztin wurde in der Nacht zu einer **FRAU** gerufen, deren ganzer Körper von einem stark geröteten und heftig juckenden Hautausschlag übersät war – eine Reaktion auf ein Antibiotikum. Die Frau war zudem äußerst besorgt, da sie das letzte Mal bei einer derartigen Reaktion nur noch schwer atmen konnte und der Körper ganz angeschwollen war. Wegen dieser Umstände wollte die Ärztin zunächst auf die Gabe von Medikamenten verzichten und schlug stattdessen die Klopfakupressur als alternative Behandlung vor. Nach einigem Zögern wegen der ungewohnten Vorgehensweise willigte die Frau schließlich ein.

Das auffallendste Symptom waren die juckenden Augen. Dieses Problem löste sich bereits nach einer Klopfrunde auf. Jetzt war das Jucken im Gesicht an der Reihe, das ebenfalls nach einem Durchgang verschwunden war. Dann folgten die Arme, deren Ausschlag mit einem Brennen einherging. Auch dieses Problem war rasch bereinigt. Danach meinte die Frau, dass nichts mehr von diesem Jucken oder dem Hitzegefühl vorhanden sei, dass sie sich sogar wieder gut fühle. Beide betrachteten nun den Ausschlag und bemerkten, dass sich zunehmend wieder helle Stellen zwischen den geröteten Hautarealen zeigten. Die Frau konnte also ins Bett gehen. Am nächsten Morgen war der ganze Ausschlag verschwunden. (G)

! **Ergänzung:** Die starken Nebenwirkungen einer Chemotherapie, wie Haarausfall, Übelkeit etc. sind weithin bekannt. Doch können Sie mit KnB derartige Reaktionen abschwächen bzw. beseitigen, wie Berichte dokumentieren. Schreiben Sie den Namen des Medikamentes auf ein Papier, halten Sie dieses vor den Nabel und beklopfen Sie akute Symptomatik. Nehmen Sie als Klopfthema auch die mögliche Erwartung von Nebenwirkungen. Klopfen Sie immer wieder, gerade dann auch, wenn wieder eine Behandlung durchgeführt wird.

VIREN UND BAKTERIEN

Generell können auch Viren und Bakterien zu den Energietoxinen gezählt werden, denn es sind artfremde Energiefelder, die auf das System energetisch toxisch wirken (können). Auch diese Störfelder – wie alle anderen auch – sind mit KnB ansprechbar.

Wichtig ist es, möglichst gleich die ersten Anzeichen von »Kranksein« mit dem Klopfen anzugehen und keine Zeit verstreichen zu lassen. Die Erfolge werden dadurch viel stärker und damit auffallender sein.

- Speichel oder Nasensekret in ein Taschentuch geben und dieses vor den Bauch halten.
- Klopfen Sie zum Beispiel Folgendes: *»Auch wenn ich (schon wieder) dieses Brennen in der linken Unterlippe habe wegen dieser Herpesviren und ich bereits erwarte, dass es jetzt wieder schlimmer wird und ich das jetzt einige Tage aushalten muss, ich akzeptiere mich voll und ganz, aber ich löse dieses Brennen in der Lippe jetzt auf und löse auch diese Viren auf ...«* Während der Aussage: *»und ich löse diese Viren auf«* entwickeln Sie in sich eine Vorstellung, wie diese Viren aufgelöst werden (zum Beispiel, dass sie zerplatzen wie in einem Sternregen, dabei aufblitzen und dann erlöschen ...).
- Achten Sie darauf, ob sich Gefühle der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins, also eine Opferrolle einstellen, »weil es uns ja ständig eingeredet wird, dass ›Viren und Bakterien so gefährlich sind und wir selbst dagegen nichts tun können«, wobei wir doch viel größer und stärker sind.« Nehmen Sie dies in das Klopfen mit auf. Es ist wichtig, in eine innere Stärke, in ein Gefühl der klaren Bestimmtheit und Sicherheit zu gelangen. Wie Sie vielleicht erkennen können, liegt auch hier eine mentale Blockierung mit phobischer Komponente gegenüber Viren und Bakterien vor, wie bei allen anderen Reaktionen mit »allergischer Phobie«.
- Gleiches gilt auch für Grippe-Erscheinungen und bakterielle »Erkrankungen«.
- Führen Sie das Klopfen mehrmals am Tag in kürzeren Abständen durch.

- Ist »das Kind bereits in den Brunnen gefallen«, Herpes oder Grippe sind schon stärker ausgebrochen, gilt es, die akuten Symptome immer wieder zu beklopfen (wie oben). Hier kann es länger dauern, bis Symptomfreiheit erreicht wird. Die Erfahrung zeigt aber, dass zumindest die Symptomatik erleichtert wird (so ist das Brennen auf der Lippe trotz Herpesbläschen kaum oder nicht mehr vorhanden) und auch der Verlauf selbst leichter und kürzer verläuft.
- Beziehen Sie auch das Immunsystem mit ein: *»Auch wenn mein Immunsystem gerade geschwächt ist, weil ... (z.B. ich mir wieder einmal zuviel zugemutet habe oder mir wieder Stress gemacht habe) ...«*
- Wenn derlei »Erkrankungen« immer wieder auftreten, sollten Sie an eine Ursachenforschung herangehen. Als mögliche Faktoren sind hier unter anderem eine Sensitivitätsreaktion (zum Beispiel viel Zucker, starker Milchkonsum ...) und/oder innerer Stress zu nennen. Für eine anhaltende Befreiung sollten derlei Themen grundlegend bearbeitet werden.
- Ein anderer Klopfansatz bezieht die Erkenntnisse von Dr. Hulda Clark mit ein (siehe Literatur, Seite 141)), die Viren und Bakterien bestimmte Schwingungsfrequenzen zuordnen. Bei Herpes Zoster könnte es dann folgendermaßen lauten: *»Auch wenn ich dieses Herpes-Zoster-Virus in mir trage, der mir dieses Brennen in meiner linken Unterlippe verursacht, ich akzeptiere mich voll und ganz und erzeuge in meinem Körper eine Schwingungsfrequenz von 418 Kilohertz, weil ich mich dafür entscheide, dieses Virus mit dieser Frequenz aufzulösen ...«* Auch hier ist eine entsprechende Imagination der Auflösung der Viren vorteilhaft.

EINE FRAGE DES MASSES

Selbst wenn die Sensitivität auf eine Substanz erfolgreich behandelt wurde und auch die körperlichen und seelischen Auswirkungen abgeklungen sind, heißt dies nicht, dass diese Substanz in jeder Menge zuträglich ist. So können immer wieder – in Abhängigkeit von der

jeweiligen aktuellen Situation im Energiesystem – Störungen auftreten, wenn eine bestimmte Menge oder Konzentration oder Dauer des Kontaktes mit dieser Substanz überschritten wird, denn das Energiesystem toleriert individuell und situationsbedingt nur einen gewissen Grad an Einwirkung des entsprechenden Energiefeldes, ohne eine negative Reaktion zu zeigen. Arsen ist sicherlich gänzlich zu vermeiden, Benzindampf für eine Atemübung wohl nicht geeignet, Salz nur in geringeren Mengen bekömmlich, und selbst Lebensmittel können sich bei täglichem Verzehr auf Dauer belastend auswirken.

Auch das Klopfen kann an natürlichen Barrieren nichts ändern, wohl aber die Höhe, heißt die Toleranz etwas nach oben verschieben.

DAS AUFLÖSEN VON »ALLERGIEN« BEI BABYS UND KINDERN

Die Bedeutung von Sensitivitätsreaktionen bei zahllosen »Krankheitsbildern« bei Babys und Kindern kann gar nicht genügend betont werden. Viel unnötiges Leid beim Kind und auch bei den Eltern und in der Familie kann verhindert werden, wenn man das Augenmerk auf diesen Sachverhalt richtet. Und wenn man sich darüber hinaus klar macht, dass im Extremfall Lebensbiographien davon abhängen (siehe das Beispiel auf Seite 80ff), ist es nahezu fahrlässig, diesen Hintergrund unbeachtet zu lassen. Es ist gar nicht so selten, dass Kindern der Stempel einer AD(H)S-»Erkrankung« oder einer Lern- oder Verhaltensstörung aufgedrückt wird, die dann mit nebenwirkungsreichen Medikamenten stillgestellt und teils auch in Sondereinrichtungen abgeschoben werden, obwohl lediglich der Einfluss von belastenden Energiefeldern auf das kindliche Energiesystem zu diesen auffälligen Symptomen führt.

Es ist also stets angezeigt, mögliche Sensitivitäten in Betracht zu ziehen, bevor man ein endgültiges Urteil über ein anhaltendes »Krankheitsbild« erstellt. Wird die negative Einwirkung eines bestimmten Energie- oder Störfeldes erkannt und werden entsprechende Maßnahmen ergriffen, wie Vermeidung des Störfeldes oder Auflösen der Energiestörung mit Hilfe von KnB, zeigen sich oftmals rasch erstaunliche positive Wendungen im Krankheitsgeschehen und im Leben des Kindes.

Die Erfahrung in meiner Praxis verdeutlicht aber auch, dass »allergische« Reaktionen oder andere Probleme bei Kindern ein sichtbares An-

zeichen für Probleme auf der Erwachsenenenseite sein können. Die Energiefelder der Eltern wirken hierbei belastend auf das Kind ein und führen zu Störungen im Energiesystem, die sich in vielfältigen Symptomen körperlicher oder seelischer Natur ausdrücken (siehe Beispiel auf Seite 108f.). Hier gilt es zu hinterfragen, ob die »Großen« das eigentliche Thema sind. Indem diese Probleme auf Seiten der Erwachsenen gelöst werden, verschwindet dann oft auch die Symptomatik bei den Kindern.

Babys und Kinder reagieren meist rasch auf eine Intervention mit der KnB-Klopfakupressur bei »allergischen« Erscheinungen. Doch versteht es sich von selbst, dass Babys und kleinere Kinder die KnB-Technik nicht selbst an sich ausführen können und dass es zudem nicht angebracht bzw. unmöglich ist, diese Methoden direkt an ihnen anzuwenden. Diesen Part müssen also die Erwachsenen für sie übernehmen. Hierzu gibt es besondere Verfahrensweisen. Einige stelle ich Ihnen in den folgenden Ausführungen vor. Weitere Hinweise zu einer altersgerechten Anwendung der KnB-Klopfakupressur bei Babys, kleineren und größeren Kindern sowie zu negativen Einflüssen von Eltern/Erwachsenen finden Sie im Buch *Kinderglück mit KnB* (siehe Literatur, Seite 141).

EINE ANDERE ART DER FAHNDUNG

Natürlich können sie auch bei Kindern aufmerksam ein *Journal* führen, in dem Sie Auffälligkeiten, Zeit und Ort des Auftretens und Kontakte mit Substanzen eintragen und nach Zusammenhängen suchen (siehe Seite 79 und Anhang, Seite 148). Hilfreich ist zudem die Beachtung von Veränderungen beim Kind. Doris Rapp weist in ihrem Buch *Ist das Ihr Kind?* (siehe Literatur, Seite 143) auf zahlreiche versteckte Allergie-Reaktionen beim Kind hin, die sich in vielfältigen auffälligen Veränderungen zeigen und meint dazu:

»Wenn Sie plötzlich eine dieser Veränderungen feststellen, merken sie sich, wie Ihr Kind zu diesem Zeitpunkt aussieht, und denken Sie nach, ob dieses spezielle Aussehen vielleicht zusammen mit anderen Symptomen oder Persönlichkeitsveränderungen auftritt. Zum Beispiel: Stellen

Sie fest, daß die dunklen Augenringe Ihres Kindes in Verbindung mit Wutausbrüchen und mit Sprachschwierigkeiten auftreten? Gehen die roten Ohren, die Kopfschmerzen und die Unfähigkeit zu schreiben oder zu malen Hand in Hand?

So könnten Sie feststellen, daß bestimmte körperliche Veränderungen bei Ihrem Kind Ihnen Warnsignale liefern. Signale, die voraussagen, daß medizinische Beschwerden drohen oder Lernprobleme, Hyperaktivität oder Verhaltensstörungen. Dramatische Veränderungen in Aussehen, Befinden und der Persönlichkeit können immer etwas mit versteckten Allergien zu tun haben. Wenn Sie diese frühen Zeichen deuten können, können Sie vielleicht viele Probleme im Ansatz verhindern und Ihr Familienleben viel streßfreier machen.« (Rapp, Seite 45)

Doris Rapp beschreibt dann diese frühen Signale, von denen ich Ihnen hier nur einige aufzähle: extreme Kitzeligkeit, starkes Schwitzen, dunkle Augenringe, Falten unter den Augen, knallrote Ohren, immer wiederkehrende Ohrentzündungen, wie mit Rouge geschminkte Wangen, übermäßiges Sabbern, Aphten im Mund, fleckige Zunge, ungewöhnlich starker Durst, Reden wie ein Wasserfall, Stottern oder unklare Sprache, kalte Hände und Füße, ruhelose Beine, steife Gelenke, Blasenprobleme, Schlafprobleme, knallrotes Hinterteil, auffällige Veränderungen beim Schreiben und Malen, Müdigkeit, Reizbarkeit, Ängstlichkeit und vieles andere mehr.

»SURROGATKLOPFEN« (»STELLVERTRETERKLOPFEN«)

Ältere Kinder (etwa ab drei oder vier Jahre) können ohne Probleme die eigenen Punkte klopfen, wenn sie Interesse daran haben und Sie ihnen eine entsprechende Anleitung und Führung geben. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Ihr Kind zu beklopfen, das heißt, Sie klopfen die Punkte beim Kind.

Vor allem bei Babys und Kleinkindern hat sich als weitere Variante das »Surrogatklopfen« bewährt. Bei dieser Art des Klopfens führen Sie die KnB-Anwendung *an sich selbst durch, um das Problem bei Ihrem*

Kind zu beheben. Dabei ist es unerheblich, ob das Kind anwesend ist oder nicht.

Stimmen Sie sich auf das Problem oder Leid Ihres Kindes ein, Sie tun also so, als ob Sie selbst das Kind wären und Sie dieses Problem hätten. Schicken Sie bei der Anwendung von KnB Ihre wohlwollenden Heilintentionen zum Kind.

- Bringen Sie die Substanz (in einem geschlossenen Gefäß!) bzw. das Papier mit dem Namen der Substanz in das Energiefeld des Kindes, indem sie diese neben das (schlafende) Kind oder auf seinen Bauch legen bzw. ihm in die Hand geben (wenn es aktiv beteiligt sein will). Sie können diese Substanzprobe auch auf ein Foto Ihres Sprösslings stellen.
- Wenden Sie KnB auf dieses »allergische« Problem an: Klopfen Sie im Setup Ihren Handkantenpunkt und verwenden Sie zum Beispiel folgenden Setup-Satz etwa drei Mal: *»Auch wenn du diese negative Reaktion [oder Symptom einsetzen] auf ... [hier Art des Störfeldes einsetzen] hast, bist du Mamas (Papas, unser) Liebling und darfst diese Störung auflösen ...«*
Konkret: *»Auch wenn du dieses lästige Jucken auf der Kopfhaut wegen dem Weizen hast, bist du Mamas (Papas, unser) Liebling und darfst diese Störung auflösen ...«*
- Klopfen Sie bei sich die Sequenzpunkte von Augenbraue bis Handrücken (siehe Seite 33f.) und sagen Sie sich dabei: *»Diese negative Reaktion [bzw. Symptom] auf ... [Art des Störfeldes einsetzen]«,* in unserem Beispiel: *»Dieses Kopffucken wegen diesem Weizen ...«* Führen Sie auf diese Weise mehrere Klopfunden durch.
- Zeigen Sie Ausdauer und machen Sie weitere Klopfunden, bis Sie das starke Gefühl haben, dass sich Positives bei Ihrem Kind (und auch in Ihnen) abspielt. Folgen Sie dabei Ihrer »inneren Stimme« (Intuition), um bei komplexeren Fällen die richtige Problembeschreibung und damit den richtigen Setup-Satz zu finden. Je mehr Sie sich in diesen Prozess einlassen, desto mehr Eingebungen werden auftauchen, die Sie in Ihre Sätze mit einbauen. Wenn nötig, zögern Sie nicht, erfahrene Hilfe zu Rate zu ziehen.

Wie Sie sich erinnern können, hatten die Mutter und ich für das kleine Mädchen mit der Reisallergie surrogat geklopft (siehe Seite 81). Die Ergebnisse waren für die Mutter verblüffend, denn bereits nach diesem einmaligen Klopfen verhielt sich das Mädchen wieder »ganz anders ... war wieder fröhlicher und offener«.

! **Hinweis:** Zeigt sich ein »elektrisches« Problem (siehe Seite 92), ist es meist sinnvoll, dieses Störfeld – wenn möglich – ganz abzustellen. Ist dies nur zum Teil möglich, hilft kontinuierliches Klopfen, um die schädlichen Einwirkungen dieses Störreizes abzumildern und so das Kind vor größeren Beeinträchtigungen zu bewahren.

NICO, 7 Jahre, hatte seit zwei Jahren Heuschnupfen. Also quälte er sich gerade in der warmen Jahreszeit über die Tage, wenngleich ihm Medikamente Linderung verschafften. Ich fragte die Mutter, ob zum Zeitpunkt des Beginns der Reaktionen etwas Ungewöhnliches passiert sei. Nach längerem Überlegen erinnerte sie sich, dass ihr Nico an einem frühen Abend (es war schon dunkel) weinend nach Hause gekommen war und sich nur schwer wieder beruhigen konnte. Ich fragte Nico, ob er sich noch daran erinnern könne, was er bejahte. Ich ließ ihn erzählen, während wir klopften – er an sich, ich an mir. Und ich hakte immer dort ein und wollte Genaueres wissen (um ihn länger bei diesem Aspekt zu halten), wenn es in der Geschichte »geladener« zuging.

Nico war mit seinen älteren Geschwistern und deren Freunden in einem Heuschober. Dort sprangen sie herum, rutschten herunter und hatten große Freude. Es wurde dunkel: Alle kletterten noch einmal das Heu hinauf, um ein letztes Mal hinunterzugleiten. Nico war der letzte. Als er unten ankam, waren die anderen bereits weg. Er rief nach den anderen, keiner meldete sich. Er war allein, und er kannte sich in der Gegend nicht aus, zumal es bereits dunkler geworden war. Nico wusste nicht, wie er nach Hause kommen sollte, große Angst überfiel ihn.

Es dauerte zwar nicht lange, bis die anderen Kinder bemerkt hatten, dass Nico fehlte. So waren sie wieder zurückgekehrt, doch Nico war kaum mehr zu beruhigen. Wir klopften als »heiße Themen« vor allem das Allei-

nesein, das Verlorensein, die Angst, nie mehr nach Hause zu kommen, zu den Geschwistern, zu Mama und Papa, vielleicht sogar sterben zu müssen. Nico zeigte zwar keine sichtbaren emotionalen Reaktionen, doch genügt es bei Kindern oft, dass darüber gesprochen und gleichzeitig geklopft wird. Nach dieser Stunde hatte Nico keinen Heuschnupfen mehr.

RUDI, sieben Jahre, kam mit seiner Mutter zu mir, die sehr besorgt darüber war, dass ihr Sohn nach Anraten von einer Psychologin und seiner Lehrerin Ritalin nehmen sollte, da er so unruhig sei und wohl eine ADHS-Störung vorliege. Seine Erscheinung »sprach Bände«: rote Ohren und Wangen, müde Augen, so dass die Vermutung nahe lag, dass bei ihm eine »Allergie« aktiv war. Ob seine zappelige Unruhe, die er auch bei mir zeigte, damit in Verbindung stand, war noch nicht erkennbar.

Ich wollte ihm das Klopfen über diese Unruhe demonstrieren, an der er selbst auch etwas verändern wollte, da er nur Ärger damit bekomme, er manchmal dieses Zappeln auch nicht wolle, er aber daran nichts ändern könne. Ihm gefiel das Wort »Unruhegeister« [spielerisches und bildhaftes Klopfen mit Kindern (das auch Erwachsene gerne aufgreifen) lässt sie das Klopfen viel leichter annehmen; siehe hierzu auch das Buch »Kinderglück mit KnB« im Anhang]. So ließ ich ihn diese Geister genauer beschreiben, die in seinem Körper ihr Unwesen trieben. Es waren »runde, rote Feuerbälle mit wilden Gesichtern«, die durch seinen Körper schossen, als ob sie »Fangspiele« machten. Wir klopften unter anderem: »Diese runden, roten Feuerbälle mit diesen wilden Gesichtern in mir ... diese runden, roten Feuerbälle in mir ... die in mir herumjagen ... und ihren Spaß haben ... und mich gar nicht fragen, ob ich das will ...« Mit der Zeit wurden die Feuerbälle »langsamer« und »kleiner«, auch die Gesichter waren nicht mehr so wild. Rudi wurde müde und kuschelte sich an seine Mutter. Ich besprach mit ihr, dass sie immer wieder diese Unruhe akut angehen und dabei die Feuerbälle beklopfen solle (oder anderes, das in ihm auftauchen könnte).

Ich fragte die Mutter nach Rudi's Essverhalten. Sie meinte, dass er jeden Tag seine Schokolade haben müsse, sonst mache er Terror. Ihr sei auf-

gefallen, dass er bei viel Süßigkeiten extrem wild und zappelig sei. Ich machte sie auf die »Allergie«-anzeichen in seinem Gesicht und auch auf mögliche Zusammenhänge mit seinem Verhalten aufmerksam. Während ich mit der Mutter sprach, ging Rudi zu meinem Schreibtisch, wo Papier und Farbstifte lagen, um zu malen.

Ich wollte mit Rudi Zucker, Kakao etc. austesten [Muskeltest siehe Teil 2 dieser Allergiereihe], er lehnte ab und wollte lieber weiter malen. So zeigte ich seiner Mutter, wie sie mit dem Substanzklopfen (Schokolade und anderer Süßkram) diese möglichen »Allergie«-reaktionen bearbeiten könne. Auffällig war nach dem Klopfen von Rudi's Unruhe zunächst seine Müdigkeit und dann seine Konzentriertheit und Ausdauer beim Malen.

Nach einigen Monaten bekam ich Rückmeldung: Die Mutter hatte sich bei Rudi durchgesetzt: Er bekam weit weniger Süßigkeiten. Zudem wurden die »Unruhegeister« immer wieder sporadisch beklopft. Insgesamt sei er viel ruhiger und zugänglicher geworden. Auch seien die Ohren und Wangen nicht mehr so auffallend rot. Und die Lehrerin habe sich positiv über Rudi's Verhalten geäußert. Von Ritalin sei keine Rede mehr gewesen.

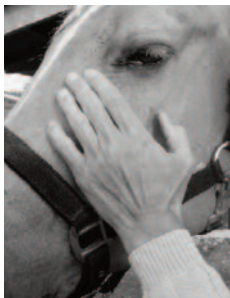
DIE BEHANDLUNG VON TIEREN

Grundlegend können sie KnB bei Tieren einsetzen. Direktes Klopfen am Tier (z.B. Hund, Pferd, Kuh) oder »Surrogatklopfen« für das Tier bringen oftmals erstaunliche Ergebnisse. Auch hier können Sie verschiedenste Bereiche angehen, wie zum Beispiel Probleme mit Erziehung, Verhalten, Temperament, Gesundheit, Ängste, traumatische Erlebnisse und natürlich auch »Allergien«.



Für eine Fahndung nach »Übeltätern« eignet sich in gleicher Weise wie bei Menschen das Führen eines Journals (siehe Seiten 79 und 148).

Beim »Surrogatklopfen« stimmen Sie sich auf das Problem des Tieres ein und wenden die KnB-Grundtechnik bei sich selbst an. Wenn Sie beim Tier selbst klopfen wollen, können Sie weitgehend die bekannten Klopfpunkte auf das Tier übertragen. Beim Pferd sieht das zu Beispiel so aus (bei Hund und Kuh entsprechend).



2



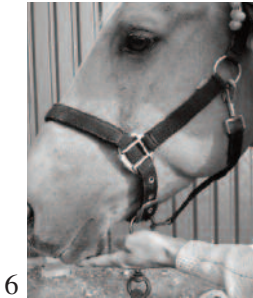
3



4



Klopfen Sie zunächst die Außenseite der Fessel (Bild 1) und sagen Sie den Setup-Satz, in dem Sie das Problem möglichst spezifisch aufgreifen, so wie Sie es bereits in diesem Buch gelernt haben. Führen Sie dann einige Klopfunden mit dem entsprechenden Erinnerungssatz durch: Augenbraue (2), Außenseite des Auges (3), Jochbein (4), Oberlippe (5), Unterlippe (6), Brust (7) und Körperseite (8).



Ich habe festgestellt, dass die Tiere – nachdem sie das ungewohnte Procedere nach einmaligem Durchgang aufgenommen haben – das Klopfen richtiggehend zu genießen scheinen, vor allem das sanfte Klopfen um die Augen. Sie werden zunehmend ruhiger, sind ganz aufmerksam und fühlen sich auch irgendwie »weicher« an. Weitere Anregungen und Beispiele zum Klopfen mit Tieren finden Sie im Buch *Frei werden von Angst* (siehe Literatur, Seite 140).



! **Hinweis:** Katzen und manche Hunde mögen diese Art des Beklopfens nicht. Als Alternative klopfen Sie an beiden Seiten entlang der Wirbelsäule (der Daumen auf einer Seite, Zeige- und Mittelfinger auf der anderen – jeweils von oben bis unten (!)).



CHAYENNE, ein 10-jähriges Pferd, hatte schon als kleines Fohlen nur Durchfall, Pferdeäpfel gab es bei ihr nie. Das Klopfen mit »Auch wenn du dieses Problem mit dem Durchfall hast, warum auch immer, bist du doch eine tolle Chayenne, und jetzt ist es Zeit, dass dieses Problem aufgelöst wird« und »Die-

ser ständige Durchfall.« Niemand hatte es erwartet: Chayenne fabriziert seitdem Pferdeäpfel. Im Verlaufe eines Zeitraums von eineinhalb Jahren traten nur noch zweimal Phasen auf, wo Chayenne erneut Durchfall zeigte (möglicherweise wegen Wurmkuren), doch die Anwendung der Klopfakupressur löste dieses Symptom sogleich wieder auf.

Ein **SCHÄFERHUND** hatte wöchentlich zahlreiche epileptische Anfälle. Als »Übeltäter« wurde eine stark parfümierte Seife im Haus identifiziert. Die Anwendung mit der Klopfakupressur auf diese Seife brachte diese Reaktion zum Verschwinden, so dass der Hund bereits seit über zwei Jahren symptomfrei ist. (G)

REUBEN, ein zwei Jahre alter Hund, litt an immer wiederkehrenden Anfällen. Die Anwendung der Klopfakupressur auf seine Reaktion auf Staub und auf das Parfüm des Hundebesitzers befreite Reuben von seinen Reaktionen. (G)

ZU GUTER LETZT

Die »energetische Psychologie« und insbesondere die EFT- und KnB-Klopfakupressur sind zwangsläufige Neuentwicklungen in der westlichen Welt, die das tradierte Wissen alter Kulturen über »Lebensenergie« mit dem heutigen Verständnis von Seele und Geist vereinen und die die Erkenntnisse der modernen Physik, dass selbst Materie nur Energie ist, in praktischer Realität untermauern. Psychologie und Medizin stehen vor einem bedeutenden Paradigmenwechsel, der eine völlig andere Sichtweise von Krankheitsursache und Behebung von körperlichen und seelischen »Erkrankungen« nötig macht.

Wir befinden uns in einer ähnlichen Situation wie die Menschen vor einigen Jahrhunderten, als der menschliche Körper und dessen innere Vorgänge noch voller mysteriöser Rätsel waren. Einige mutige Forscher durchbrachen bestehende Tabus, wurden Wegbereiter für die Entschlüsselung vieler dieser »Geheimnisse« und für das Wissen über unser eigenes Fleisch und Blut, das für uns mittlerweile selbstverständlich ist. Heute stehen wir erneut vor Rätseln, die unsere Existenz betreffen: die Ahnung bzw. Erkenntnis, dass es über den »materiellen« Körper hinaus noch verschiedene Energiekörper (als zukünftige »energetische Anatomie«) und seltsam anmutende Energiephänomene (als zukünftige »energetische Physiologie«) gibt. Deren Existenz wird uns unter anderem auch mit den erlebbaren Vorgängen auf dem Feld der energetischen Psychologie unleugbar vor Augen geführt.

Vieles muss auf diesem Gebiet noch erforscht werden. Denn wir sind erst am Anfang, ein Verständnis für das zu entwickeln, was wir und das

Leben in all seinen Ausprägungen eigentlich sind: rätselhafte Energiephänomene, in denen Energiekreisläufe und Energiefelder mit ihren Schwingungen eine zentrale Rolle spielen.

Es ist sicherlich nicht zu erwarten, dass der Ihnen in diesem Buch vorgestellte energetische Ansatz überall mit offenen Händen empfangen wird, da ihm – neben der seltsam anmutenden Vorgehensweise sowie der unglaublichen Einfachheit – auch wirtschaftliche und Verbandsinteressen gegenüberstehen. Wie die Geschichte der Menschheit lehrt, muss der Sog unleugbarer Realität erst stark genug werden, um diesem Neuen trotz Gegenwind zum Durchbruch zu verhelfen. Einen bedeutenden Beitrag hierzu werden die vielen positiven Erfahrungen mit diesem Ansatz liefern. Auch wenn die Erkenntnis, dass letztendlich alles nur Energie und Information ist, bereits ihren »100. Geburtstag« hinter sich hat, steht die Menschheit noch immer auf einem materialistischen Fundament, das das menschlich Potenzial erheblich einengt. Mit der Hinwendung zu einer energetischen Sichtweise als Grundlage eines gesunden Seins schaffen wir die Voraussetzung, die Beschränkungen der Materie zu überwinden. Erste Erfahrungen damit können wir durch die Anwendung der Klopfakupressur gewinnen.

Ich bin froh, dass ich – nach eigenen anfänglichen Zweifeln – Teil dieses Wandels sein kann und Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dieses »Erstaunliche« in diesem Buch vorstellen darf. Ich bin sicher, dass viele von Ihnen durch die Ergebnisse der Anwendung von KnB positiv überrascht werden und die Aussagen in diesem Buch über die Wirksamkeit dieser Klopfakupressur-Methode bestätigt finden.

KnB ist ein wirkungsvolles Instrument, das Ihnen und jedem »Allergiker« wieder die Kontrolle über das eigene Leben zurückgeben kann. Dies beinhaltet auch die Freiheit, sich uneingeschränkt und entspannt an dem erfreuen zu können, was das Leben schenkt, und dem begegnen zu können, was die moderne Zeit mit sich bringt. Mit der KnB-Klopfakupressur kennen Sie nun ein »energetisches« Verfahren, das Sie auf diesem Weg in die Freiheit begleitet. Und zugleich eröffnet sich Ihnen auch eine völlig neue und lebensnahe Sichtweise auf das Phänomen »Energie«, die Ihr Verständnis von Leben bereichern kann.

Es gibt für den Menschen noch viele Mysterien zu entschlüsseln. Indem Sie mit Ihren eigenen Fingern Ihren Körper »klopfen« und Ihre mentalen Kräfte aktivieren, begegnen Sie einem dieser Geheimnisse: Ihrer eigenen Lebensenergie. Diese Energie ermöglicht es Ihnen, »Unglaubliches« *aus sich selbst* zu erreichen.

RÜCKMELDUNGEN VON KLOPFANWENDERN

- »Also mit meiner Allergie, hab ich nichts mehr zu tun! Im Frühjahr – zur Birkenzeit – dachte ich kurz: ›Aha, jetzt geht es los‹, denn ich hatte ein paar Mal leichte Atembeschwerden. Zwei Mal geklopft, und das war's. Wirklich nichts mehr!« D.D.
- »Meine Allergie ist in diesem Jahr fast komplett weggeblieben. Letztes Jahr hatte ich schlimme Allergie vor allem Anfang April, mit Asthma und daher verschiedene Medikamente, die kaum gewirkt hatten. Meine Hausärztin konnte kaum glauben, dass Medikamente in dieser Stärke fast nicht wirken.

Aufgrunddessen war ich ja in einem deiner Allergiekurse, wo ich als Versuchsobjekt dienen durfte und du mit mir angefangen hast zu klopfen, was ich äußerst spannend fand. Ich konnte es allerdings nie so richtig testen, da auch sonst im Juni bei mir kaum mehr Anzeichen da sind.

Im Februar im folgenden Jahr (oder war es März?), als es angefangen hat zu blühen, merkte ich erst gar nichts, dann fing es wie üblich an: Augenjucken und -tränen, Nase läuft und geht zu, leichte Beeinträchtigungen beim Atmen. Da habe ich mich hingesezt und angefangen zu klopfen. Ich wollte auf keinen Fall, dass ich wieder so beeinträchtigt werde wie im letzten Jahr. Das war schrecklich.

Erst habe ich die direkten Anzeichen beklopft, mit mäßigem Erfolg. Als ich aber dann die möglichen darunter liegenden emotionalen Probleme anfang zu klopfen, ging plötzlich was. Innerhalb einer Stunde waren meine Allergie-Symptome fast völlig verschwunden. Ich war so glücklich. Und jedes Mal, wenn ich bemerkte, dass es wieder kam, musste ich nur kurz klopfen und es war wieder weg. Etwa 5–6 Mal und dann war es ganz weg, bis auf gelegentliches Nasenjucken, aber das sind Welten! Ich bin so stolz, dass ich es dank deiner Hilfe geschafft habe, die Allergie zu überwinden.« M.W.

- »Letztes Jahr habe ich bei dir ... ein Allergieseminar besucht. Du hast mit mir dort eine Demobehandlung zum Thema Heuschnupfen gemacht. Nun ist es Herbst und die Heuschnupfen-Tage sind vorbei. Es

ging mir diesbezüglich wunderbar in dieser Saison. Normalerweise starteten meine Beschwerden bereits im Februar (Hasel WAR mein größter Feind). Dieses Jahr sollen ja diese Pollen anscheinend sehr aggressiv gewesen sein. Ich habe davon praktisch nichts gespürt. Auch in der späteren Jahreszeit, als die Gräser (auch die WAREN auf meinem Allergieprogramm) aktuell wurden, fühlte ich höchstens ein leichtes Kratzen in der Nase und im Gaumen. Ich hatte nie tränende Augen, Niesen, triefende Nase. Bin wirklich glücklich damit.« C.G.

- »... und kann dir für deine Behandlung danken: Du hast mich wegen der Rot-Allergie behandelt. Vielleicht erinnerst du dich: Zuckereier usw. Na ja, erst habe ich mich ja nicht getraut, erst nach einigen Tagen, und es ist wie weggeklopft.« S.R.

ANHANG

FINGERPUNKTE (KLOPFEN IN DER ÖFFENTLICHKEIT)

(aus »Kinderglück mit KnB«)

Die Fingerpunkte waren in den Anfangsjahren der Klopfakupressur fester Bestandteil des »Grundrezeptes«, verloren in der Praxis aber immer mehr an Bedeutung, weil sich die positiven Ergebnisse auch ohne diese Punkte einstellten. Wichtig werden diese Punkte vor allem in öffentlichen Situationen, wo das Klopfen wegen akuter Belastung angebracht wäre, man sich jedoch den Blicken anderer nicht stellen möchte bzw. das Klopfen von Körperpunkten nur stören würde. So kann man unbemerkt die Fingerpunkte stimulieren, indem man sie beklopft (was auffälliger ist) oder eben nur Druck auf sie ausübt (was nach »mit dem Finger spielen« aussieht) und dabei in Kontakt mit dem Unwohlsein ist.

Sie können natürlich jederzeit die Fingerpunkte in die gängige Klopf-routine einbeziehen, wie es in den Anfängen üblich gewesen ist.



10. Daumen

(*Lunge 11*):

Dieser Punkt liegt an der körperseitigen Biegung des Daumnagels auf Höhe der Nagelbasis.



11. Zeigefinger

(*Dickdarm 1*):

Dieser Punkt befindet sich an der Seite des Zeigefingers, die zum Daumen zeigt, auf Höhe der Nagelbasis.



12. Mittelfinger

(*Kreislauf-Sexus 9*):

Dieser Punkt liegt an der Seite des Mittelfingers, die zum Daumen zeigt, auf Höhe der Nagelbasis.

13. Ringfinger*(Dreifacher Erwärmer 1):*

Dieser Punkt liegt an der vom Daumen abgewandten Seite des Ringfingers, auf Höhe der Nagelbasis.

**14. Kleiner Finger***(Herz 9):*

Dieser Punkt befindet sich an der Seite des kleinen Fingers, die zum Daumen zeigt, auf Höhe der Nagelbasis.



Das Fingerklopfen lässt sich auf verschiedene Weise durchführen:

a) beidhändiges Klopfen

Alle fünf Finger werden mit Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand beklopft, meist von der dominanten Hand. Beginnen Sie eine Klopfrunde am besten mit dem Daumen und führen Sie mehrere Runden durch. Dabei können Sie auch die Hände wechseln.



10. Daumen



11. Zeigefinger



12. Mittelfinger



13. Ringfinger



14. Kleiner Finger

b) beidhändiges Drücken

Werden die Finger gedrückt statt beklopft, ist dies weniger auffällig. Auch hier werden alle fünf Fingerpunkte herangezogen, die entweder mit wechselnder Druckstärke, (der Druck wird rhythmisch vermindert bzw. verstärkt – also eine Art »Klopfen«, ohne jedoch den Druck ganz aufzugeben) oder mit konstantem Druck (wie ein seitliches Quetschen der Finger) für jeweils ein paar Sekunden (mehr Akupressur) stimuliert werden. Dabei können auch die Finger beider Hände abwechselnd »bearbeitet« werden.



10. Daumen



11. Zeigefinger



12. Mittelfinger



13. Ringfinger



14. Kleiner Finger

c) einhändiges Drücken bzw. Klopfen

Wenn Sie nur eine Hand frei haben (z. B. beim Telefonieren) oder Sie es noch unauffälliger gestalten wollen, stimulieren Sie mit der gleichen Hand die Fingerpunkte. Um den Daumenpunkt zu drücken bzw. zu klopfen, greift der Zeigefinger über den Daumen zum Daumenpunkt. Um die Punkte der anderen Finger zu drücken bzw. zu klopfen, geht der Daumen jeweils zum Akupunkturpunkt des jeweiligen Fingers. Der Punkt des Ringfingers liegt dabei auf der dem Daumen abgewandten Seite.



10. Daumen



11. Zeigefinger



12. Mittelfinger



13. Ringfinger



14. Kleiner Finger

INFORMATIONEN/ADRESSEN

Der Autor hat selbst eine Website eingerichtet, auf der Sie Allgemeines und Aktuelles zu KnB erfahren können:

<https://www.knb-klopfen.de>

Klopfanregungen und Fallbeispiele finden Sie in den kostenlosen Klopf-News unter <https://www.knb-klopfen.de/archiv>

Unter der Adresse <https://www.knb-klopfen.de/kurse> können Sie das KnB-Kurs- und KnB-Ausbildungsangebot kennenlernen.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Hinweis: Die Bücher von Horst und Doris Benesch finden Sie ab Juli 2023 als pdf-Datei zum freien Download auf der Website des Autors unter <https://knb-klopfen.de/klopfakupressur-buecher>. So wollen wir dazu beitragen, dass diese wundervolle Technik einen noch größeren Leserkreis erreicht

Literatur zu KnB

Benesch, D.: *Kiki's Klopfgeschichten – Vorlesegeschichten für die Anwendung der Klopfakupressur bei Kindern*, benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn) 1. Online-Ausgabe 2023

© benesda-Verlag, Nagyörbő, <https://www.benesda-verlag.de>

- Benesch, H.: *Befreit von Allergie mit der KnB-Klopfakupressur - Teil 2: KnB und kinesiologischer Muskeltest*, benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn) 1. Online-Ausgabe 2023
- Benesch, H.: *Klopf dich gesund – Mit der KnB-Klopfakupressur körperliche und emotionale Probleme lösen*, benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn) 1. Online-Ausgabe 2023
- Benesch, H.: *95 Klopf Tipps und mehr – Ein KnB-Lesebuch mit hilfreichen Anregungen zur Anwendung der Klopfakupressur*, benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn) 1. Online-Ausgabe 2023
- Benesch, H., und Benesch, D.: *Frei werden von Angst – Mit der KnB-Klopfakupressur zu neuer Lebensqualität*, benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn) 1. Online-Ausgabe 2023
- Benesch, H., und Benesch, D.: *Kinderglück mit KnB – Die Anwendung der KnB-Klopfakupressur bei Kindern*, benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn) 1. Online-Ausgabe 2023

Literatur zu verwandten Themen

Energietherapie

- Callahan, R. J., und Callahan, J.: *Den Spuk beenden*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2001
- Callahan, R. J.: *Der unwiderstehliche Drang*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2001
- Feinstein, D.: *Energy Psychology Interactive*, Innersource, Ashland (USA), 2004
- Feinstein, D., Eden, D., und Craig, G.: *The Promise of Energy Psychology*, Penguin Books, London 2005
- Feinstein, D., Eden, D., und Craig, G.: *The Healing Power of EFT & Energy Psychology*, Piatkus Books Ltd., London 2006
- Gallo, F. P.: *Energetische Psychologie*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2000
- Gallo, F. P.: *Handbuch der Energetischen Psychotherapie*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2002
- Gallo, F. P., und Vincenzi, H.: *Gelöst, entlastet, befreit*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2001

Stapleton, P.: *The Science behind Tapping – A proven stress management technique for the mind & body*, Hay House, New York 2019

Ergänzende Literatur

Bagley, S.: *Neue Gedanken Neues Gehirn*, Goldmann Verlag, München 2010

Bandler, R., und Grinder, J.: *Reframing – ein ökologischer Ansatz in der Psychotherapie (NLP)*, Junfermann, Paderborn 1995

Bauer, J.: *Das Gedächtnis des Körpers – Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*, Piper Verlag, München 2004

Bauer, Th.K., Gigerenzer, G., und Krämer W.: *Warum dick nicht doof macht und Genmais nicht tötet – Über Risiken und Nebenwirkungen der Unstatistik*, Campus Verlag, Frankfurt a.M. 2014

Broers, D.: *Gedanken erschaffen Realität*, Heyne Verlag, München 2013

Capra, F.: *Das Tao der Physik – Die Konvergenz von westlicher Wissenschaft und östlicher Philosophie*, O.W.Barth, Frankfurt/M. 2008

Church, D.: *Die neue Medizin des Bewusstseins*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2008

Goswami, A.: *Das bewusste Universum – Wie Bewusstsein die materielle Welt erschafft*, Lüchow Verlag, Stuttgart 2007

Goswami, A.: *The Quantum Doctor – a physicist's guide to health and healing*, Hampton Road Publishing, Charlottesville (USA) 2004

Hüther, G.: *Biologie der Angst – Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn – Die Macht der inneren Bilder*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2013

Hüther, G.: *Etwas mehr Hirn, bitte – Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2015

Kraft, P. B.: *NLP-Handbuch für Anwender*, Junfermann, Paderborn 2000

Lipton, B. H.: *Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern*, KOHA-Verlag, Burgrain 2006

Lipton, B. H., und Bhaerman, S.: *Spontane Evolution – Wege zum neuen Menschen*, KOHA-Verlag, Burgrain 2009

- McTaggart, L.: *Das Nullpunkt-Feld – Auf der Suche nach der kosmischen Ur-Energie*, Goldmann Verlag, München 2003
- Pietschmann, H.: *Das Ganze und seine Teile – Neues Denken seit der Quantenphysik*, Ibero Verlag, Wien 2013
- Sheldrake, R.: *Der Wissenschaftswahn – Warum der Materialismus ausgedient hat*, Droemer, München 2015

Literatur zu Allergie

- Flade, Dr. med. S.: *Allergien natürlich behandeln*, Graefe und Unzer, München 1992
- Geesing, Dr. med. H.: *Allergie-Stop: So findet Ihr Abwehrsystem die richtige Antwort auf die Umwelt*, F. A. Herbig, München 1989
- Leibold, G.: *Pollenallergie, Heuschnupfen, Asthma & Co. – Ganzheitlich wirksamer Schutz des Immunsystems*, Oesch-Verlag, Zürich 2005
- Nambudripad, D. S.: *NAET – Say Good-Bye to Your Allergies*, Delta Publishing, Buena Park CA 2003
- Radomski, S.: *Allergy Antidotes – Basic Manual*, Privatdruck, Jenkintown PA 2003
- Radomski, S.: *Allergy Antidotes – Manual Advanced Procedures*, Privatdruck, Jenkintown PA 2003
- Rapp, Prof. D.: *Ist das Ihr Kind? – Versteckte Allergien bei Kindern und Erwachsenen aufdecken und behandeln*, Promedico, Hamburg 2005
- Scott, J., und Goss, K.: *Allergie und der Weg, sich in wenigen Minuten davon zu befreien*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2003

FORSCHUNGEN

Gab es in den Anfängen zunächst nur die vielen positiven Meldungen aus der täglichen Praxis weltweit, untermauern mittlerweile zunehmend wissenschaftliche Studien die verblüffende Wirksamkeit der Klopfakupressur. Im Folgenden habe ich eine kleine Auswahl bereitgestellt. Angaben zu weiteren Studien und deren Abstracts finden Sie auf unserer Website <https://www.knb-klopfen.de/info/studien>.

- Baker, A. H., Siegel, M. A. (2010): *Emotional Freedom Techniques (EFT) reduces intense fears: A partial replication and extension of Wells et al.* Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 2(2), 15–32.
- Benor, D. J., Ledger, K., Toussaint, L., Hett, G., & Zaccaro, D. (2008): *Pilot study of Emotional Freedom Technique (EFT), Wholistic Hybrid derived from EMDR and EFT (WHEE) and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for treatment of test anxiety in university students.* Explore: The Journal of Science and Healing, 5, 338–340.
- Boath, E., Stewart, A., & Carryer, A. (2013): *Tapping for success: A pilot study to explore if Emotional Freedom Techniques (EFT) can reduce anxiety and enhance academic performance in university students.* Innovative Practice in Higher Education, 1(3).
- Burk, L. (2010): *Single session EFT (Emotional Freedom Techniques) for stress-related symptoms after motor vehicle accidents.* Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 2(1), 65–72.
- Church, D. (2013): *Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions.* Psychology, 4(6).
- Church, D., & Brooks, A. J. (2010): *The Effect of a Brief EFT (Emotional Freedom Techniques) Self-Intervention on Anxiety, Depression, Pain and Cravings in Healthcare Workers.* Integrative Medicine: A Clinician's Journal, 9(5), 40–44.
- Clond, M. (2016): *Emotional Freedom Techniques for anxiety: A systematic review with meta-analysis.* J Nerv Ment Dis. 2016 May; 204(5): 388–95.
- Feinstein, D. (2008a): *Energy psychology: A review of the preliminary evidence.* Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. 45(2), 199–213.
- Feinstein, D. (2010): *Rapid treatment of PTSD. Why psychological exposure with acupoint tapping may be effective.* Energy Psychology: Theory, Research, Practice, Treatment, 47(3), 385–402.
- Feinstein, D.** (2012): *Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy.* Review of General Psychology, 16(4), 364–380.

- Gaesser, A. H., und Karan, O. C. (2017): *A randomized controlled comparison of Emotional Freedom Technique and Cognitive-Behavioral Therapy to reduce adolescent anxiety: A pilot study*. *J Alt Comp Medicine* 23(2), 102–08.
- Jain, S., & Rubino, A. (2012): *The effectiveness of Emotional Freedom Techniques (EFT) for optimal test performance: A randomized controlled trial*. *Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment*, 4(2), 13–24.
- Jones, S., Thornton, J., & Andrews, H. B. (2011): *Efficacy of EFT in reducing public speaking anxiety: A randomized controlled trial*. *Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment*, 3(1), 19–32.
- Karatzias, T., Power, K., Brown, K., McGoldrick, T., Begum, M., Young, J., & Adams, S. (2011): *A controlled comparison of the effectiveness and efficiency of two psychological therapies for posttraumatic stress disorder: Eye Movement Desensitization and Reprocessing vs. Emotional Freedom Techniques*. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 199, 372–378.
- Lane, J. (2009): *The Neurochemistry of Counterconditioning: Acupressure Desensitization in Psychotherapy*. *Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment*, 1(1), 31–44.
- Lee, S-W., Lee, Y-J., Yoo, S-W., Lee, R-D., Park, S-J. (2014): *Case series of panic disorder patients treated with Oriental Medical treatments and EFT*. *Journal of Oriental Neuropsychiatry*, 25(1), 13–28.
- McCallion, F. (2012): *Emotional freedom techniques for dyslexia: A case study*. *Energy Psychology Journal*, 4(2).
- McCarty, W. A. (2008): *Clinical Story of a 6-Year-Old Boy's Eating Phobia: An Integrated Approach Utilizing Prenatal and Perinatal Psychology with Energy Psychology's Emotional Freedom Techniques (EFT) in a Surrogate Nonlocal Application*. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*, 21(2), 117–139.
- Minewiser, L. (2017): *Six Sessions of Emotional Freedom Techniques Remediate One Veteran's Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorder*. *Medical Acupuncture*, 29(4): 249–253.
- Nelms, J., & Castel, D. (2016): *A systematic review and meta-analysis of randomized and non-randomized trials of Emotional Freedom Tech-*

- niques (EFT) for the treatment of depression. Explore: The Journal of Science and Healing, 12(6), 416–26.*
- Palmer-Hoffman, J., & Brooks, A. J. (2011): *Psychological symptom change after group application of Emotional Freedom Techniques (EFT). Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 3(1), 33–38.*
- Robson, R., Robson, P., Ludwig, R., Mitabu, C., & Phillips, C. (2016): *Effectiveness of Thought Field Therapy Provided by Newly Instructed Community Workers to a Traumatized Population in Uganda: A Randomized Trial. Current Research in Psychology, 7(1), 1–11.*
- Rowe, J. E. (2005): *The effects of EFT on long-term psychological symptoms. Counseling and Clinical Psychology Journal, 2(3), 104–111.*
- Salas, M. M., Brooks, A., & Rowe, J. (2011): *The immediate effect of a brief energy psychology intervention (Emotional Freedom Techniques) on specific phobias: A pilot study. Explore: The Journal of Science and Healing, 7, 155–161.*
- Saleh, B., Tiscione, M., & Freedom, J. (2017): *The effect of Emotional Freedom Techniques on patients with dental anxiety: A pilot study. Energy Psychology Journal, 9(1).*
- Sebastian, B., & Nelms, J. (2017): *The effectiveness of Emotional Freedom Techniques in the treatment of posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. Explore: The Journal of Science and Healing, 13(1), 16–25.*
- Sezgin, N., & Özcan, B. (2009): *The Effect of Progressive Muscular Relaxation and Emotional Freedom Techniques on Test Anxiety in High School Students: A Randomized Blind Controlled Trial. Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 1(1), 23–29.*
- Sheldon, T., (2014): *Psychological intervention including emotional freedom techniques for an adult with motor vehicle accident related posttraumatic stress disorder: A case study. Curr. Res. Psychol., 5: 40–63.*
- Stone, B., Leyden, L., und Fellows, B. (2009): *Energy Psychology Treatment for Posttraumatic Stress in Genocide Survivors in a Rwandan Orphanage: A Pilot Investigation. Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 1(1), 73–82.*

Swingle, P., Pulos, L., und Swingle, M. (2005): *Neurophysiological indicators of EFT treatment of post-traumatic stress*. *Subtle Energies and Energy Medicine*, 15, I, 75–86.

Swingle, P. (2010): *Emotional Freedom Techniques (EFT) as an effective adjunctive treatment in the neurotherapeutic treatment of seizure disorders*. *Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment*, 2(1), 29–38.

Temple, G., & Mollon, P. (2011): *Reducing anxiety in dental patients using EFT: A pilot study*. *Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment*, 3(2), 53–56.

Waite, W. L., Holder, M. D. (2003): *Assessment of the Emotional Freedom Techniques: An Alternative Treatment for Fear*. *The Scientific Review of Mental Health Practice*, Vol. 2, No. 1, 20–26.

Wells, S., Polglase, K., Andrews, H. B., Carrington, P., und Baker, A. H. (2003): *Evaluation of a Meridian-Based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals*, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 59, Nr. 9, S. 943–966.

ÜBERSICHT KLOPFUNKTE



ÜBER DEN AUTOR



HORST BENESCH, Jahrgang 1950, studierte Lehramt an Gymnasien und Psychologie, ist ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychologie. Er arbeitet als Klopfakupressur-Therapeut, Klopfakupressur-Trainer, Seminarleiter, Erfolgstrainer. Seit 1980 als Therapeut und Kursleiter tätig. Weitere Bücher von ihm:

- *Stolpersteine auf dem Weg* (Lyrik), Nimrod-Literaturverlag 2000 (über den Autor erhältlich)
- *Klopf dich gesund – körperliche und emotionale Probleme lösen*
- *95 Klopf Tipps und mehr – Ein KnB-Lesebuch mit hilfreichen Anregungen zur Anwendung der Klopfakupressu*
- *Frei von Angst – Mit der KnB-Klopfakupressur zu neuer Lebensqualität*
- *Kinderglück mit KnB – Die Anwendung der KnB-Klopfakupressur bei Kindern*
- *Befreit von Allergie mit der KnB-Klopfakupressur - Teil 2: KnB und kinesiologischer Muskeltest*

Horst Benesch ist anerkannter Trainer in EFT und KnB und KnB-Therapeut. Er bietet Vorträge, Kurse und Ausbildungen in KnB, einen von ihm entwickelten Lehrgang zum »KnB-Professional« sowie speziell den Kurs zum Thema »KnB bei Allergien« an. Näheres hierzu auf seiner Website

www.knb-klopfen.de

Oder wenden Sie sich direkt an:

Horst Benesch, Tel.: +49 (0)151-58 12 41 02

E-Mail: mail@knb-klopfen.de

Wer mit einer Allergie zu tun hat, weiß, welches Leid und welche Lebenseinschränkungen damit verbunden sind. Muss dies so bleiben? Nein! Mit der KnB-Klopfakupressur kann auf erstaunlich einfache Weise eine Linderung bzw. dauerhafte Befreiung erreicht werden.

Horst Benesch, erfahrener und renommierter KnB-Therapeut und Trainer für KnB macht mit der Methode vertraut und zeigt anschaulich, praxisnah und anhand zahlreicher Beispielfälle, wie Allergien und Unverträglichkeiten erfolgreich mit dem Klopfen angegangen werden – sowohl in einer Selbstanwendung als auch im therapeutischen Kontext.

Das Grundlagenbuch für das Klopfen von Allergien!

