

Horst Benesch

Befreit von Allergie

mit der KnB-Klopfakupressur

Teil 2: KnB und kinesiologischer Muskeltest



benesda..

Horst Benesch
Befreit von Allergie
mit der KnB-Klopfakupressur

Teil 2: KnB und kinesiologischer Muskeltest

Horst Benesch

Befreit von Allergie

mit der KnB-Klopfakupressur

Teil 2:
KnB und kinesiologischer Muskeltest

benesda.™

Ich danke allen, die mit Ihren Berichten über KnB-Anwendungen bei Allergien dazu beitragen, dieses Buch mit Beispielen reicher zu gestalten. Insbesondere danke ich meiner Frau Doris und meiner Tochter Sona 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.

1. Online-Ausgabe 2023 zum freien Download

Copyright © 2023 benesda-Verlag, Nagygörbő (Ungarn)

Umschlag: Sona Zinkl, Waal

Fotos und Grafiken: Doris Benesch ((Nagygörbő), Sona Zinkl (Waal)

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

Einführung	7
Begrifflichkeiten	9
Wichtige Hinweise	10
Das Grundwerkzeug »kinesiologischer Muskeltest«	12
Was Sie beachten sollten	13
Allgemeines Vorgehen	15
Schritt 1: Die richtigen Voraussetzungen schaffen	15
Schritt 2: Einen geeigneten Muskel finden und sich	
»kalibrieren«	16
Schritt 3: Ja-Nein-Signal installieren	18
Was Sie noch benötigen.	20
DIE PRAXIS	21
Bekannte »Allergien«	23
Schritt 1: Erste Überprüfung	23
Mentaltest.	23
Substanztest.	24
Interpretation der Ergebnisse	26
Schritt 2: Bearbeitung der »phobischen Allergie« bzw.	
»allergischen Phobie«.	28
Schritt 3: Erneute Testung der mentalen Ebene	28
Schritt 4: »Substanzklopfen«.	30
Schritt 5: Testen der Ergebnisse	31
Allgemeines Testen	31
Spezifisches Testen	34
Einige Fallbeispiele	38
»Allergie« oder mehr?	45
Verdacht auf eine Sensitivitätsreaktion	45
Schritt 1: Vorübungen	45
Schritt 2: Einstimmen	46
Schritt 3: Fragen nach der möglichen Störebene – »Mudras«	46
Schritt 4: Der Testvorgang.	47
Auf was genau reagiere ich negativ?	49

Reaktionen auf Substanzen	49
Reaktionen bei emotionalen Hintergründen	51
Reaktionen auf »elektrische« Störungen	56
Fahnden ohne Muskeltesten	66
Beispiele zur mentalen Ebene	68
Besondere Themen	72
Verträglichkeit von Medikamenten	72
Eine Frage des Maßes	74
Weitere Fallbeispiele	75
Sensitivitätsreaktionen bei Babys und Kindern	85
Der »Surrogat«-Muskeltest beim Kind	85
Die Behandlung von Tieren	95
Zum Abschluss	97
Anhang	98
Muskeltestvarianten	99
Testvarianten mit Partner	99
Selbsttests	100
Test- und Klopfschema	103
Klopf-Textblatt	104
Informationen/Adressen	105
Weiterführende Literatur	105
Forschungen	108
Über den Autor	109

EINFÜHRUNG

Auch wenn die KnB-Klopfakupressur bei »Allergien« und Unverträglichkeiten an sich immer wieder äußerst positive Ergebnisse erzeugt (siehe erster Teil dieser Allergiereihe), ist es durchaus sinnvoll, die Anwendung von KnB mit dem Muskeltesten zu bereichern.

Zum einen leistet das Muskeltesten sehr gute Dienste für diagnostische Zwecke, zum anderen können damit Klopfergebnisse unmittelbar überprüft werden, um so den weiteren Fortgang der Klopfanwendung effektiver zu gestalten. Und nicht zuletzt ergibt sich aus dem Testen von Muskeln eine wichtige Biofeedback-Möglichkeit, deren positive Effekte nicht zu unterschätzen sind.

Wie im ersten Teil angedeutet, wollen sich viele Allergie-Betroffene und an diesem Thema Interessierte nicht mit dem Muskeltesten beschäftigen bzw. haben Probleme mit der Selbstanwendung, dem Selbsttesten. Dies veranlasste mich, das Thema »Allergie« als eine zweiteilige Reihe zu konzipieren.

Teil 1 konzentriert sich ausschließlich auf die Anwendung der KnB-Klopfakupressur im Hinblick auf »Allergien« und Unverträglichkeiten, um auch diesem Leserkreis einen effektiven Weg in die Auflösung dieser Problemthematik zu eröffnen.

Teil 2 richtet sich nun vor allem an die Personen, die das Muskeltesten bereits kennen und anwenden bzw. daran interessiert sind, um im Zusammenspiel mit KnB »Allergien« und Unverträglichkeiten erfolgreich anzugehen. Dieser zweite Teil der Allergiereihe setzt Teil 1 voraus, da die nötigen Kenntnisse über KnB und das Klopfen von »Allergien«

nicht wiederholt werden, auch wenn sich hier immer wieder Klopfanweisungen und anschauliche Klopfbeispiele finden. Es empfiehlt sich daher, sich mit Hilfe des ersten Teils die nötigen Kenntnisse über KnB im Zusammenhang mit der Anwendung bei »Allergien« und Unverträglichkeiten anzueignen.

Bevor ich mit Ihnen in die praktische Anwendung gehe, gebe ich zunächst eine *allgemeine Darstellung des Muskeltestens*, wie es in meiner Praxis zum Einsatz kommt.

Schrittweise erfahren Sie dann, wie Sie bei *bekannten »Allergien«* vorgehen. Dabei lernen Sie das *Mentaltesten* und das »blinde« *Substanztesten* kennen, um zu überprüfen, auf welcher Ebene dieses »Allergie«-thema überhaupt angesiedelt ist. Das sich anschließende *Testen der Ergebnisse* wird dann dokumentieren, wie weit der Auflösungsprozess vorangeschritten ist und ob und welche Maßnahmen für eine anhaltende Befreiung noch erforderlich sind.

Ein weiteres Kapitel widmet sich dem Vorgehen bei einem *Verdacht auf eine Sensitivitätsreaktion und möglichen Hintergründen*, bei dem »Mudras« verwendet werden, mit denen überprüft werden soll, auf welcher Wahrnehmungsebene das Sensitivitätsthema (noch) angesiedelt sein könnte. Im Einzelnen gebe ich Hinweise für den Umgang mit der Substanzebene, der emotionalen sowie der »elektrischen« Ebene.

Beispiele zur mentalen Ebene und weitere Anregungen zu *besonderen Themen*, wie die Verträglichkeit von Medikamenten, sowie der Einsatz des *Muskeltestens bei Babys und Kindern* als auch *bei Tieren* schließen diesen praktischen Teil ab, der mit zahlreichen anschaulichen *Fallbeispielen* bereichert wurde.

Um Ihnen eine gewisse Flexibilität im Einsatz des Muskeltestens zu ermöglichen, stelle ich Ihnen im Anhang einige *Muskeltestvarianten* mit einem Testpartner sowie für das Selbsttesten vor.

Mit KnB und dem Muskeltesten stehen Ihnen zwei wertvolle Methoden zur Verfügung, die eine fruchtbare Synergie bilden, um »Allergien« und Unverträglichkeiten noch gezielter und effektiver angehen zu können. Vielleicht sind die Tage nicht allzu fern, wo diese Herangehensweise

Eingang in Praxen und in den persönlichen Alltag findet, so dass noch viel mehr Menschen eine anhaltende und grundlegende Befreiung von ihren »Allergien« und Unverträglichkeiten erfahren dürfen. Sie als Leserin bzw. Leser können Wegbereiter dafür sein. Die Voraussetzung dafür aber ist, dass Sie mit den Inhalten dieser Reihe die Erfolge erzielen werden, die Sie berechtigterweise erwarten. Ich bin zuversichtlich, dass dies auch geschieht.

BEGRIFFLICHKEITEN

Das hier zugrunde liegende energetische Verständnis verlangt – wie im ersten Teil erläutert – nach einer Neudefinition des Allergiebegriffes, die über die rein medizinische Sichtweise hinausreicht. An dieser Stelle sei nochmals auf die neue Verwendung von Begriffen verwiesen:

»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.

Im Sinne dieser erweiterten Definition mache ich deshalb keinen Unterschied zwischen den Begriffen »Allergie«, »allergieähnliche Reaktion«, »Sensibilität« oder »Unverträglichkeit«, da ihnen die gleiche Thematik 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 neben »Störfeld« auch den Begriff **energetisches Toxin** (von Dr. Callahan eingeführt, siehe Literatur, Seite 106) für Substanzen und Umwelteinflüsse, die störend bzw. schwächend (eben »energetisch toxisch«) auf das Energiesystem einwirken.

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, Seite 108). 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 das Ausmaß und die 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 und das Verfahren des Muskeltestens – 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 aus meinen Anwendungen von KnB in meiner Praxis bzw. in meinen Allergiekursen. Bemerkungen in eckigen Klammern geben meinen eigenen ergänzenden Kommentar wieder. Die Namen habe ich aus Gründen der Anonymität verändert.

Weitere Beispielfälle finden Sie im Teil 1 dieser Allergiereihe und auf meiner Website www.knb-klopfen.de im Archiv meines KnB-Newsletters.

DAS GRUNDWERKZEUG »KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST«

In diesem Kapitel mache ich Sie mit einem weiteren »energetischen Instrumentarium« bekannt, das Sie für eine Bearbeitung von »Allergien« verwenden können: das kinesiology Muskeltesten. Während KnB das eigentliche Werkzeug zum Auflösen Ihrer Sensitivitätsreaktion ist und auch alleine für sich angewendet werden kann, wie Sie im ersten Teil dieser Reihe erfahren haben, stellt das Muskeltesten eine nützliche und förderliche Ergänzung dar, mit dem Sie ein wertvolles Biofeedback über die energetische Situation vor und nach dem Klopfen erhalten.

Es gibt viele »Schulen« und damit Richtungen in der Kinesiologie, die umfassende Ausbildungen und zahlreiche Techniken vermitteln. Ich beschränke mich hier auf wenige grundlegende Elemente, die für jeden ungeübten Laien leicht zu erlernen und für unseren Zweck vollkommen ausreichend sind.

Beim Muskeltesten üben Sie kurzzeitigen Druck auf einen bestimmten Muskel aus und erhalten anhand der Reaktion dieses Muskels Aussagen über den Zustand des Energiesystems (ob ein Stress/ Konflikt im System vorliegt oder nicht) hinsichtlich einer bestimmten Situation. Derartige Situationen können zum Beispiel Gedanken, seelische Belastungen und auch der Kontakt mit Substanzen oder anderen Energiefeldern, wie zum Beispiel der Einfluss von Strahlungen sein, die negativ auf das Energiesystem einwirken, was zu einer – wie Fachleute sagen – »neuro-muskulären Entkopplung« führt. Das Ergebnis ist dann, dass der getestete Muskel bei Testdruck nicht sogleich »einrastet« und somit

»schwach«, »wackelig« oder »instabil« auf diesen Druck reagiert. Es geht hier also nicht darum, die Stärke eines Muskels zu überprüfen, das heißt, ob sich der Muskel mit aller Kraft bewegen lässt, sondern lediglich um dessen unmittelbare Reaktionsfähigkeit.

Wie die Erfahrung zeigt, ist der Muskeltest ein sofort wirksames und einfaches Biofeedback-Instrument, das jederzeit an jedem Ort eingesetzt werden kann und das seine Antworten auf einer feinstofflichen Ebene direkt aus der getesteten Person selbst bezieht. Auf diese Weise können Zusammenhänge zutage gefördert werden, die sich bewusster Wahrnehmung entziehen und die – wenn erkannt – einer therapeutischen Maßnahme zugänglich werden. Zusätzlich kann das eigene bewusste Erleben und Wahrnehmen der unterschiedlichen Muskelreaktionen auf bestimmte Reize ein Verständnis für energetische Abläufe liefern und ein bedeutender Faktor für die aktive Teilnahme am Heilen der zugrunde liegenden Störung sein.

WAS SIE BEACHTEN SOLLTEN

Da das Muskeltesten – wie bereits erwähnt – einen aktuellen Zustand des Energiesystems hinsichtlich eines bestimmten Themas anzeigt, ist Folgendes zu berücksichtigen:

- Gehen Sie davon aus, dass Sie mit dem Muskeltesten nicht unbedingt konsistente Ergebnisse erhalten. Dies kann darin liegen, dass Sie noch nicht genügend erfahren sind und noch mehr üben sollten, um das nötige Feingefühl für diese Testmethode und Vertrauen in das (ungeübte) Vorgehen zu entwickeln. Zum anderen haben Sie es mit einem Energiesystem zu tun, das in ständigem »Fluss« ist und beim nächsten Testen eine veränderte Ausgangslage (Summe der Belastungen im System) vorliegen kann.

Ich vertrete die Ansicht, dass man mit dem Muskeltesten lediglich eine Momentaufnahme über einen gegenwärtigen Zustand des Energiesystems erhält, die eine mögliche Spur für einen therapeutischen Ansatz bedeuten kann.

Obwohl das Muskeltesten Hinweise (nicht Antworten!) für viele Sachverhalte gibt, ist es nicht dazu geeignet, Lebens- und Zukunftsfragen für Sie zu entscheiden. Es gibt Ihnen lediglich *Anhaltspunkte* dafür, ob im *gegenwärtigen Zeitpunkt* bei diesem bestimmten Thema ein *innerer Stresszustand/Konflikt* vorliegt, und kann Ihnen bei der Klärung der Stressursache behilflich sein. Die eigentlichen Entscheidungen kann es Ihnen jedoch nicht abnehmen. Auch ist das Muskeltesten keine Art »Lügendetektor«, da »Wahrheit« oft ein komplexes Geschehen ist, das sich nicht eindimensional über eine Ja-Nein-Aussage abbilden lässt.

- Das Muskeltesten ist ein sehr feines, empfindliches und leicht zu beeinflussendes Verfahren. Um möglichst aussagekräftige Ergebnisse zu erzielen, ist es wichtig, eine *neutrale, offene und unvoreingenommene Haltung* einzunehmen (auch beim Tester) und den Körper (das System) entscheiden zu lassen, wie die Antwort ausfällt. Wenn Sie eine bestimmte Antwort erhoffen oder erwarten, wird dies den Test beeinflussen. Bleiben Sie also neutral!
- Des Weiteren sollte beim Testen der *Fokus auf das zu testende Thema gehalten* werden. Es ist also sicherzustellen, dass die Testperson nicht abgelenkt wird, indem sie an etwas anderes denkt (zum Beispiel, dass sie noch dieses oder jenes erledigen muss etc.), auf ein bestimmtes Bild an der Wand oder sogar in das Gesicht des Testers schaut. Achten Sie also darauf, dass mit Bemerkungen wie: »*Und denken Sie jetzt an ...*« oder »*Richten Sie Ihren Fokus jetzt ganz auf ...*«, verbunden mit Anweisungen, auf etwas Neutrales zu blicken (wie etwa die weiße Wand), diese grundlegende Voraussetzung geschaffen wird.
- Beachten Sie, dass die Muskelreaktionen *individuell unterschiedlich stark* ausfallen können: Einmal scheint der Muskel überhaupt keinen Widerstand bieten zu wollen (der Arm fällt bei Druck zum Beispiel fast von alleine herunter), ein andermal erkennt man die Störung im Energiesystem lediglich daran, dass sich nur eine leichte Instabilität, ein leichtes Wackeln des Oberkörpers zu erkennen gibt. Alle Facetten zwischen diesen Extremen können in Erscheinung treten und geben brauchbare Hinweise.

- Üben Sie keinen abrupten, sondern einen eher sanften und zunehmend anwachsenden Druck auf den Testmuskel aus.
- Testen Sie einen Muskel nicht zu lange, um einer Ermüdung vorzubeugen, die ebenfalls zu ungenauen Resultaten führen kann. Wenn nötig, wechseln Sie zu einem anderen Muskel.

ALLGEMEINES VORGEHEN

Ich gebe Ihnen im Folgenden eine schrittweise Anleitung, wie Sie sich für das Muskeltesten »aufwärmen« und wie Sie den richtigen Testmuskel finden, um möglichst aussagekräftige und zuverlässige Testergebnisse zu erhalten. Zu Beginn jeder Muskeltestreihe sollten Sie dieser Prozedur folgen. Sind Ihnen diese Abläufe einmal geläufig, benötigen Sie hierfür dann nur noch wenige Momente. Idealerweise wird der Test mit einem Partner durchgeführt. Sollten Sie zum Selbsttest greifen, finden Sie hierzu Anregungen im Anhang ab Seite 100.

❗ **Hinweis:** Bevor Sie einen Muskel testen, stellen Sie sicher, dass keine Probleme in Muskel oder Gelenk vorhanden sind, die zu Schmerzen oder Schädigungen führen könnten!

Schritt 1: Die richtigen Voraussetzungen schaffen

Die folgenden Übungen sind nicht in jedem Falle erforderlich. Um das Testen so einfach wie möglich zu gestalten und dabei mögliche Störeinflüsse zu minimieren, sollten Sie die Übungen dennoch ausführen.

- Testperson (Person, die getestet wird) und Tester (Person, die den Test durchführt) sollten *etwas Wasser trinken*. Damit wird sichergestellt, dass keine »energetische Dehydration« vorliegt, die die Testergebnisse verfälschen könnte. Vorteilhaft ist es auch, wenn Ringe, Ketten, Brillen mit Metallgestell, Handy etc. abgelegt werden.
- *Marschieren Sie auf der Stelle* und achten Sie darauf, dass Sie »über Kreuz« gehen, das heißt, wenn Sie zum Beispiel das rechte Knie anheben, sollte der linke Arm zum rechten Knie nach vorne geführt wer-

den usw. Alternativ können Sie auch etwa 20 Sekunden lang mit beiden Händen die Nasenflügel in Auf- und Abwärtsbewegung klopfen.



Schritt 2: Einen geeigneten Muskel finden und sich »kalibrieren«

- Wählen Sie einen Muskel, den Sie testen wollen (am besten einen »großen« Muskel). Ich beschreibe Ihnen hier einen *Standardtest*, der sich bestens bewährt hat (mit dem Schulter- oder Deltamuskel). Weitere Testvarianten mit einem Partner oder für den Selbsttest finden Sie im Anhang ab Seite 99.



Die Testperson steht entspannt und hält zum Beispiel den rechten Arm zur Seite. Der Arm verläuft parallel zum Boden und sollte vollständig ausgestreckt sein. Die Hand bleibt geöffnet. Der Tester befindet sich

etwas seitlich vor der Testperson und legt die Finger seiner linken Hand auf den ausgestreckten Arm der Testperson (etwas oberhalb des Handgelenks und ohne bereits irgendwelchen Druck darauf auszuüben). Die rechte Hand des Testers ruht zur Stabilisierung auf der linken Schulter der Testperson (entsprechend umgekehrt verfahren Sie, wenn Sie den linken Arm testen sollten). Der Tester bittet die Testperson, den Arm in der Waagerechten zu halten (*so als ob sie etwas auf der Seite greifen wollte*). So wird vermieden, dass die Testperson versucht, den Arm nach oben zu drücken, während für etwa zwei Sekunden mit steigender Belastung (nicht ruckartig!) Druck auf den Testarm ausgeübt wird. Der Druck sollte dabei nur so stark sein, dass lediglich die Reaktion des Muskels festgestellt wird, nicht aber dessen Stärke.

- Bei diesem Test im »neutralen« Zustand (man sagt auch »im Klaren«) sollte der Muskel »stark« sein, das heißt, er »rastet« also sogleich ein, bleibt »stabil« und gibt dem Druck nicht nach. Mit diesem »starken« Ergebnis haben wir den Testmuskel (»Indikatormuskel«) für das weitere Testen gefunden.

Sollte sich ein »schwacher« Muskel zeigen, können Sie, wie im Folgenden beschrieben, reagieren, so dass dieser Muskel dann »stark« und somit testbar ist:

- Wiederholen Sie die Maßnahmen im »Aufwärmprogramm« von Seite 15 f..
- Es ist eventuell mehr Widerstand im Testarm nötig (*»Geben Sie mehr »Soft« in den Arm«, »Strecken Sie den Arm noch mehr zur Seite«*).
- Der Druck auf den Testarm ist möglicherweise zu stark.
- Der Druck auf den Testarm war zu ruckartig, zu plötzlich.
- Die Testperson war auf den Druck nicht vorbereitet und konnte deshalb nicht reagieren. Der verbale Hinweis *»Jetzt«* oder *»Bitte halten«*, kurz bevor Sie Druck ausüben, hilft über diese Klippe.
- Die Testperson war mental/emotional in keinem »klaren« Zustand.
- Bleibt dennoch der Muskel »schwach«, wählen Sie einen anderen Muskel (Varianten siehe im Anhang ab Seite 99).

Schritt 3: Ja-Nein-Signal installieren

War der Test »im Klaren« positiv, ist der Testmuskel also »stark«, bestimmen Sie, wie das System auf »Ja« und auf »Nein« reagiert, damit Sie später bei Ja-Nein-Fragen an das System die sich aus dem Muskeltest ergebenden Reaktionen richtig einordnen können.

- Sie fordern die Testperson auf, »Ja« zu sagen. Nach dem »Ja« sagen Sie *»Bitte halten«* und üben Druck auf den Testarm aus.
- Sie fordern die Testperson auf, »Nein« zu sagen. Nach dem »Nein« sagen Sie *»Bitte halten«* und üben Druck auf den Testarm aus.

Üblicherweise werden Sie feststellen, dass der Testmuskel auf das »Ja« »stark«, beim »Nein« »schwach« reagiert. Dies muss aber nicht zwingenderweise so sein, so dass sich auch andere Reaktions-Konstellationen ergeben können. Wie gehen wir damit um?

- Sollte der Test ein umgekehrte Ergebnis liefern (»schwach« bei »ja«, »stark« bei »nein«), könnten wir dies so stehen lassen, denn wir wollen ja nur wissen, welche Antwort das System auf diese Aussagen zeigt. Wir können in der Folge also Fragen stellen und die »Antworten« (eigentlich nur Hinweise, ob bei diesem Thema Stress besteht) »ablesen«. Nicht für jeden übt ein »Ja« »stärkende« Wirkung aus, es kann auch inneren Konflikt/Stress auslösen und so die Muskelreaktion »schwach« machen. In jedem Falle bekommen wir die Information, dass »Ja« belastend/störend wirkt, der man gesondert nachgehen könnte (mit der Klopfakupressur), was aber im Zusammenhang mit der Lösung von »Allergie« nicht Priorität haben muss.

Wollen wir zum Testen aber unbedingt ein »starkes Ja« und ein »schwaches Nein«, können wir mit KnB leicht entsprechend eingreifen. Klopfen Sie die linke oder rechte Handkante und sprechen Sie dabei folgenden Satz (etwa drei Mal): *»Auch wenn mein »Ja«, aus welchem Grund auch immer, gerade auf dem Kopf steht, akzeptiere ich mich voll und ganz ...«* Führen Sie dann einige Klopfunden durch mit: *»Dieses »Ja«, das auf dem Kopf steht in mir ... warum auch immer ... ich gebe mir die Chance, ich stelle es wieder auf die Beine ... vielleicht kann ich dann besser durch mein Leben gehen ...«* Jetzt sollten

die Muskelreaktionen die gewünschten Ergebnisse anzeigen. Wenn nicht, weist dies auf einen tieferen Konflikt hin, der gesondert bearbeitet werden muss, aber nicht Thema für die Auflösung einer Sensitivitätsreaktion zu sein braucht. In diesem Fall testen Sie mit einem »schwachen Ja« und einem »starken Nein« weiter.

- Bleibt der Muskel stets »schwach«, beachten Sie die Hinweise auf Seite 17. Sollte der Muskel stets »stark« bleiben, können folgende Maßnahmen zu einem befriedigenden Ergebnis führen:
 - Wiederholen Sie die Maßnahmen im »Aufwärmprogramm« von Seite 15 f.
 - Die Testperson wendet zu viel Kraft auf: *»Geben Sie weniger »Soft« in den Arm«, »Geben Sie mir eine Chance«*. Gerade wenn Frauen Männer (auch die eigenen) testen, kann dies in einen Kraftwettbewerb münden, weil der Mann sich nicht schwach zeigen will.
 - Der Druck auf den Testarm ist möglicherweise zu schwach. Ändert sich weiterhin nichts, haben Sie mit KnB eine gute Chance, diese unklare Situation aufzulösen. Klopfen Sie die linke oder rechte Handkante und sprechen Sie dabei folgenden Satz (etwa drei Mal): *»Auch wenn ich mein »Ja« und mein »Nein« nicht klar unterscheiden kann und ich hierfür sicherlich meine Gründe habe, akzeptiere ich mich voll und ganz ...«* Klopfen Sie einige Sequenzrunden mit: *»Dieses unklare »Ja« ... dieses unklare »Nein« in mir ... so dass ich nicht klar unterscheiden kann ... es wird sicher seine Gründe haben ...«* Nach dem Klopfen überprüfen Sie anhand des Muskeltestens die Klopf Ergebnisse. Jetzt könnten sich Unterschiede bemerkbar machen. Wenn nicht, wäre auch dies ein Thema, das gesondert bearbeitet werden sollte. Solange diese Situation besteht, können Sie dann keine Ja-Nein-Fragen stellen, aber dennoch mit der Behandlung Ihrer Sensitivitätsreaktionen fortfahren.

Mit den obigen Maßnahmen des Testens »im Klaren« und den Ja-Nein-Aussagen »kalibrieren« sich Tester und Testperson zudem, indem sie sich gegenseitig auf die Stärke des ausgeübten Drucks und die Stärke des Haltens einspielen.

WAS SIE NOCH BENÖTIGEN

Für das Testen und Nachtesten sowie das Beklopfen eines Energietoxins (»Allergens«) sollten Sie am besten die betreffenden Substanzen vorliegen haben. Ich selbst habe mir ein Testset aus »Reinsubstanzen« in Glasröhrchen (erhältlich in Apotheken oder über Internet) zusammengestellt, in denen ich verschiedene Pollen (Birke, Esche, Hasel, Kiefer, Wiesensblumen, Heustaub etc.), Mehle (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Gluten, Reis, Mais, Hausstaub, Schimmel, Tierhaare (Hund, Katze, Pferd), Nüsse, Kaffee, Kräuter und anderes gesammelt habe.



Auch Frischeprodukte wie Obst, Milch, Käse können für das Testen in diese Röhrchen (jeweils frisch von Neuem) eingebracht werden. Wie Sie von den Definitionen auf Seite 9 wissen, kann nahezu alles Reaktionen auslösen. Zum Fahnden nach Energietoxinen (siehe ab Seite 45) können Sie jedoch die meisten Substanzen nicht parat haben. Ein Ausweg besteht darin, sich ein Set von Kärtchen anzulegen, auf denen Sie jeweils eine Substanz geschrieben haben. Um Ihnen den Start zu erleichtern, können Sie einen Basiskartensatz von meiner Website www.eft-benesch.de herunterladen, den Sie ausdrucken und ausschneiden und dann nach Bedarf erweitern können. Im Praxisteil ab Seite 24 erfahren Sie, wie Sie die Glasröhrchen bzw. Kärtchen einsetzen. Die Verwendung von Reinsubstanzen ist aber in jedem Falle vorzuziehen.

DIE PRAXIS

In diesem praktischen Teil zeige ich Ihnen, wie dieses Zusammenspiel von Muskeltesten und KnB-Klopfakupressur bei den Themen *Bekannte »Allergien«* und *Verdacht auf eine Sensitivitätsreaktion und deren mögliche Hintergründe* vor sich geht. Akute Reaktionen werden ausführlich in Teil 1 behandelt.

Zusätzlich erhalten Sie Anregungen für das Testen von besonderen Themen und für die Anwendung bei Kindern und Tieren.

Da sich Teil 1 bereits der KnB-Klopfakupressur und der praktischen Anwendung des Klopfens bei »Allergien« und Unverträglichkeiten gewidmet hat, werde ich in diesem Teil 2 nur allgemeinere Angaben zum Klopfen machen und immer wieder auf die entsprechenden Kapitel in Teil 1 hinweisen.

BEKANNTE »ALLERGIEN«

Bei Ihnen oder Ihren Klienten wurde die Diagnose »Allergie« bzw. »Unverträglichkeit« gestellt, die durch die leidvollen Erfahrungen im Alltag immer wieder bestätigt wurde und wird.

Wir könnten daran gehen, diesen Sachverhalt als gegeben anzunehmen, und sogleich mit der »Allergie«auflösung beginnen, denn die Zusammenhänge zwischen Allergen und Symptomatik scheinen offensichtlich. Doch sollte diese Annahme einer »Allergie« oder »Unverträglichkeit« *in jedem Falle* noch einmal kritisch überprüft werden, denn so eindeutig ist die Sachlage doch nicht, wie sie bald erkennen werden. Für diese Überprüfung steht uns das Muskeltesten zur Verfügung. Ich beschreibe hier das Vorgehen mit einer zweiten Person, für eine Selbstanwendung gehen Sie weitgehend auf gleiche Weise vor, doch greifen Sie hierfür zum Selbsttesten (siehe Anhang ab Seite 100).

SCHRITT 1: ERSTE ÜBERPRÜFUNG

Mentaltest

Wie Sie in Teil 1 ausführlicher erfahren haben, ist der mentalen Ebene, also unserem Denken, unseren Überzeugungen besondere Beachtung zu schenken. Ist es doch nicht zu leugnen, dass unser »mentales Korsett« entscheidenden Einfluss auf das »allergische« Geschehen und dessen Fortbestehen ausübt, so dass wir es bei »Allergien« oft mit einer *phobischen Situation* zu tun haben. Dies führte bei mir dann auch zur Ein-

führung der Begriffe *allergische Phobie* bzw. *phobische Allergie* (siehe Teil 1, Seite 46). Ob wir es mit einer phobischen Lage zu tun haben, lässt sich mit dem Muskeltesten leicht feststellen:

- Führen Sie als Tester Schritt 1 und Schritt 2 der Vorübungen von Seite 15 ff. durch und stellen Sie sicher, dass die Testperson einen »starken« Testmuskel hat.
- Lassen Sie die Person an etwas Schönes, Angenehmes denken, während Sie den Muskel testen. Der Muskel müsste sich »stark« zeigen. Diese Maßnahme soll das Gefühl für einen »starken« Muskel geben, um beim nächsten Schritt leichter feststellen zu können, ob sich Veränderungen in der Reaktion des Muskels ergeben.
- Fordern Sie die Person nun auf, möglichst lebhaft daran zu denken, wie sie mit Pollen, Staub, Apfel etc. in Kontakt ist: *»Stellen Sie sich vor, wie Sie durch die Wiesen gehen, Pollen dabei aufgewirbelt wird, den Sie durch die Luft schweben sehen und den Sie einatmen«, »Stellen Sie sich vor, dass Sie an Birken vorbeigehen und Birkenpollen herumfliegen sehen, den Sie einatmen«, »Stellen Sie sich vor, wie Sie in einen Apfel hineinbeißen und den süßsauren Geschmack im Mund wahrnehmen«* ... Während dieser Vorstellungen führen Sie das Muskeltesten durch.

Ein »schwacher«, wackeliger oder »weicherer« Muskel (im Vergleich zur positiven Vorstellung) deutet auf *mentalen Stress* hin, auf eine phobische Lage, die dann primär mit dem Klopfen anzugehen ist (siehe Teil 1 ab Seite 40 und Teil 2, Seite 28).

Substanztest

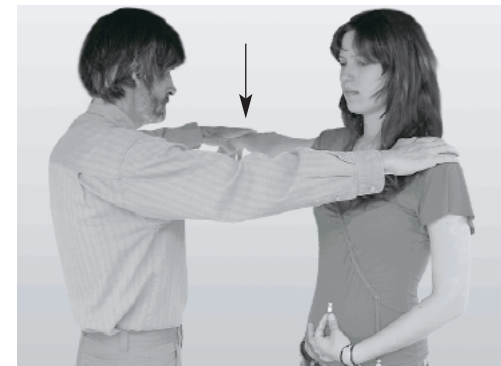
Aufgrund der Erkenntnis des mentalen Einflusses auf die Ergebnisse des Muskeltestens ist die Praxis des *Doppelblind-Testens* unerlässlich, was oftmals jedoch nicht berücksichtigt wird. Wenn sowohl Testperson als auch Tester wissen, was getestet wird, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass bei vorhandener Phobie (und auch Erwartungen des Testers) das Ergebnis des Muskeltestens beeinflusst wird.

Bei diesem »Blindtesten« wissen sowohl Tester als auch Testperson also nicht, was jeweils getestet wird. Zum Beispiel nehmen Sie bei einer

Diagnose »Pollenallergie« verschiedene Röhrchen/Kärtchen (siehe Seite 20) aus Ihrem Testsatz: neben Pollen auch die allgemein Verdächtigen, wie Weizen, Gluten, Zucker, Nüsse etc. sowie – um noch mehr Unge-wissheit zu erzeugen – ein Leerröhrchen bzw. Leerkärtchen, legen diese hinter Ihren Rücken (Kärtchen vorher mischen) und greifen sich jeweils ein oder mehrere Röhrchen bzw. Kärtchen heraus, um diese zu testen. So können Sie gleichzeitig auf Hinweise überprüfen, ob noch andere Sensitivitätsreaktionen vorhanden sein könnten.

Machen Sie nun den *Substanztest*: Hierbei bringen Sie die Substanzinformation in Form der Reinsubstanz bzw. des geschriebenen Wortes in das Energiefeld der Testperson und führen den Muskeltest durch. Anders als bei ärztlichen Allergietests braucht man also dabei nicht direkt mit der Substanz in Berührung zu kommen.

- Geben Sie ein oder mehrere Röhrchen bzw. Kärtchen in die freie Hand der Testperson, die die Substanzen etwas unterhalb des Nabels vor den Bauch hält.



Hinweis: Seien Sie besonders vorsichtig, wenn stärkere Reaktionen zu befürchten sind. Verwenden Sie in diesem Fall zunächst die Kärtchen, bevor die Röhrchen zum Einsatz kommen.

- Machen Sie die Testperson darauf aufmerksam, sich während dem Testvorgang ganz auf das/die Röhrchen bzw. Kärtchen in der Hand zu konzentrieren.
- Sollte das Testen zu einem »schwachen« Muskel führen, legen Sie die betreffende Substanz – ohne darauf zu blicken und ohne, dass die Testperson es sehen kann! – zum Beispiel links neben den Testhaufen hinter sich. Die Substanzen mit »starkem« Ergebnis legen Sie rechts daneben.

Interpretation der Ergebnisse:

Je nach den Resultaten aus dem Mentaltest und dem Substanztest ergeben sich unterschiedliche Konstellationen und damit auch Vorgehensweisen:

- Zeigen sowohl Mentaltest als auch Substanztest einen »starken« Muskel, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass es sich bei der gegebenen Problematik nicht um eine »Allergie«, sondern um ein anderes Thema handeln könnte. Dennoch ist eine Sensitivitätsreaktion nicht ganz auszuschließen, da Reaktionen vielleicht nur dann auftreten, wenn das System irgendeiner höheren Belastung ausgesetzt ist (z.B. Stress). Ist dies der Fall, gilt es, mögliche Zusammenhänge zu erforschen und den ursächlichen Stress zu beklopfen, zum Beispiel mit: *»Auch wenn ich auf ... reagieren sollte, wenn ich mich wieder belaste mit (wenn ich mich wegen ... in Stress bringe) ...«* Und führen Sie dann immer wieder das Beklopfen der mentalen Ebene (siehe Teil 1, ab Seite 40 und das Substanzklopfen durch (siehe Teil 1, ab Seite 49 und 85, Teil 2 ab Seite 30).
- Zeigt sich der Muskel beim Mentaltest »stark« und hat der Substanztest zu einer »schwachen« Reaktion auf die betreffende Substanz geführt, ist dies ein Hinweis auf eine »Sensitivitätsreaktion«. Sie könnten dann gleich zum »Substanzklopfen« (siehe Seite 30ff.) übergehen. Doch empfehle ich, immer wieder auch das Beklopfen der mentalen Ebene mit einzubauen (siehe Teil 1 ab Seite 40), die möglicherweise im »Untergrund« noch eine behindernde Wirkung ausübt (weitere wichtige mentale Aspekte für den Fall, dass sich trotz aller

Klopfanwendung auf Phobie- und Substanzthemen die »Allergie« nicht auflöst, finden Sie in Teil 1 ab Seite 95).

- Ging die Vorstellung (mentale Ebene) mit einem »schwachen« Muskel einher und zeigte sich der Muskel beim Substanztest auf die betreffende Substanz ebenfalls »schwach«, sind mit dem Klopfen sowohl (vorrangig) die mentale Ebene (phobisches Thema) als auch die Substanzebene (Substanzklopfen) anzugehen (*phobische Allergie*).
- Führte der Mentaltest zu einem »schwachen« Muskel und blieb der Muskel beim Substanztest »stark«, weist dies auf ein rein phobisches Thema hin (*allergische Phobie*). Es versteht sich, dass der Fokus hauptsächlich auf das Beklopfen der mentalen Ebene gerichtet ist. Aber auch hier kann es von Vorteil sein, die körperlichen Erinnerungen an diese »allergischen Reaktionen« ergänzend zu beklopfen (siehe Teil 1, Seite 31).

Die mentale Komponente bei »Allergien« – falls vorhanden – ist ein entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Befreiung, die jedoch in den meisten Fällen außer Acht gelassen wird. Dies ist gerade auch deshalb bedauerlich, weil beim überwiegenden Teil der »Allergie«-Betroffenen diese mentale Komponente vorhanden ist. So ist es nicht verwunderlich, dass die Therapieansätze in Bezug auf »Allergien« viel zu kurz greifen, ungenügend bleiben und zu unzureichenden Lösungen führen. Die Zahl »ungeheilter Allergiker« gibt ein beredtes Zeugnis davon (zu diesem Thema siehe Teil 1, Seite 46ff.).

Sie verstehen nun, warum Blindtestung unbedingt erforderlich ist. Denn wenn die Testperson weiß, dass eine bestimmte Substanz getestet wird, von der sie annimmt, ja überzeugt ist, dass sie »gefährlich« ist, legt sich die mentale Ebene darüber und wird das Ergebnis verfälschen. Ähnliches gilt aber auch für den Tester, denn wenn er bereits eine vorgefasste Meinung hat, wird auch dies das Ergebnis des Muskeltestens entsprechend beeinflussen. Erst mit Blindtestung und mentaler Testung können Sie wissen, auf welchen Ebenen das »allergische« Thema anzusiedeln ist und welche Energietoxine – falls gegeben – anzugehen sind.

SCHRITT 2: BEARBEITUNG DER »PHOBISCHEN ALLERGIE« BZW. »ALLERGISCHEN PHOBIE«

Wie Sie jetzt wissen, ist dieser Schritt unerlässlich, wenn sich beim Mentaltest der Muskel »schwach« zeigt. Ich gebe Ihnen hier nur allgemeine Hinweise zum Klopfen. Umfassendere Informationen und spezifischere Klopf-Anregungen finden Sie in Teil 1 ab Seite 40)

- Röhrchen bzw. Kärtchen mit der betreffenden Substanz werden an den Bauch gehalten.
- Dabei wird zum Beispiel geklopft im Setup: *»Auch wenn ich diesen Stress in mir habe, allein wenn ich nur an ... denke (mir vorstelle), dass ...«* und in der Klopfsequenz: *»Dieser Stress ... dieser Stress ... alleine nur, wenn ich an ... denke ... dieser Stress ...«*
- Es kann sein, dass während dieses Klopfens körperliche Wahrnehmungen, Gefühle, Erinnerungen auftreten, die als ein eigenes Thema bearbeitet werden sollten, um die »Allergie« anhaltend auflösen zu können. Weitere Hinweise zur emotionalen Ebene siehe Teil 1 ab Seite 99, und Teil 2 ab Seite 51.

SCHRITT 3: ERNEUTE TESTUNG DER MENTALEN EBENE

Haben sie eine gewisse Zeit diese Phobie (mentale Ebene) beklopft, überprüfen Sie nun, wie der Muskel reagiert, wenn erneut die Ausgangsvorstellung erzeugt wird.

- Lassen Sie die Testperson wieder an etwas Schönes, Angenehmes denken und testen Sie dabei.
- Fordern Sie sie auf, wieder möglichst lebhaft daran zu denken, wie sie mit der betreffenden Substanz in Kontakt ist, wie sie durch die Wiesen streift, in einen Apfel hineinbeißt ..., und führen Sie dabei das Muskeltesten durch.
- Reagiert der Muskel noch »schwach«, beklopfen Sie weiter die mentale Ebene (Anregungen hierzu finden Sie in Teil 1 ab Seite 40). Ach-

ten Sie darauf, ob sich dabei neue Aspekte (mental oder emotional) zeigen. Das Kapitel »Das sollten Sie beachten, wenn der Erfolg ausbleibt« in Teil 1 ab Seite 95 gibt Ihnen nützliche Hinweise. Kommen Sie dennoch nicht weiter, ist fachliche externe Hilfe angeraten.

- Der Muskel erweist sich jetzt »stark«, d.h. mentaler Stress hinsichtlich des betreffenden Energietoxins wurde (für den Moment) aufgelöst, das Energiesystem hat also eine veränderte Informationslage erreicht, was dieses Energietoxin angeht.
Unterziehen Sie dieses positive Ergebnis einer weiteren Prüfung, indem Sie fragen: *»An was müsste ich im Zusammenhang mit ... [hier Energietoxin einsetzen] noch denken, damit ich doch noch Stress in mir verspüre?«* bzw. *»Wenn es noch etwas in mir geben würde, das Stress (Unbehagen) in mir erzeugt, wenn ich an ... [hier Energietoxin einsetzen] denke, was könnte dies sein?«* Lässt sich etwas finden (der Muskeltest bei diesen Gedanken führt zu einem »schwachen« Muskel), beklopfen Sie dieses Thema und testen erneut.
- Wurde letztlich mentale Befreiung erreicht, ist es förderlich, noch einmal genauer in sich hineinzuspüren, wie sich diese (neue) Freiheit zum Beispiel beim Gedanken, Pollen einzusatmen bzw. in einen Apfel zu beißen, anfühlt. Ist da etwas anders geworden? Wenn ja, geben Sie sich noch etwas Zeit, diese positive Wahrnehmung für ein paar weitere Momente bewusst aufzunehmen und zu genießen, dabei tief durchzuatmen und dieses gute Pollen- bzw. Apfelgefühl im Körper weiter ausbreiten zu lassen. Gehen Sie erst dann zum nächsten Schritt über.

Für eine anhaltende Auflösung der »Sensitivitätsreaktionen« ist ein »unerschüttertes« mentales Feld unerlässlich. Es ist nötig, sich ganz neutral den zuvor »gefährlichen« Substanzen bzw. Feldern zu nähern, als ob es das Normalste der Welt sei. Ich sage immer: *»Es darf kein Blatt Papier mehr zwischen Ihnen und ... sein.«* Solange noch Bedenken, Vorsicht, Zurückhaltung, Unsicherheit bestehen, ist weiteres Beklopfen erforderlich, denn diese mentalen Einwirkungen auf das System verhindern zum einen mögliche Klopfertfolge und untergraben zum anderen bereits er-

reichte positive Ergebnisse. Da diese mentalen Strukturen oftmals sehr verfestigt sind, verlangt dies ausdauerndes Beklopfen, um die negativen Auswirkungen aus dem mentalen Feld immer weiter abzuschwächen. Dennoch kann – selbst wenn der Mentaltest noch einen »schwachen« Muskel erzeugt – parallel der nächste Schritt durchgeführt werden.

SCHRITT 4: »SUBSTANZKLOPFEN«

Wie beim Beklopfen der mentalen Ebene haben wir es beim Beklopfen der Substanzebene mit »reiner« Klopfarbeit zu tun, die in Teil 1 ausführlich beschrieben ist. Sie finden hier also nur einige allgemeine Hinweise. Umfassendere Informationen und spezifischere Anregungen zum Klopfen von Energietoxinen finden Sie unter anderem in Teil 1 auf den Seiten 49 ff., 83 ff. und 122 ff.

- Röhrchen bzw. Kärtchen mit dem betreffenden Energietoxin werden an den Bauch gehalten.
- Dabei wird zum Beispiel geklopft im Setup: *»Auch wenn ich diese negative Reaktion auf... [hier das Energietoxin einsetzen] habe, warum auch immer, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse diese Reaktion auf.«* und in der Klopfsequenz: *»Diese negative Reaktion auf ... [hier das Energietoxin einsetzen] diese negative Reaktion auf ... [hier das Energietoxin einsetzen] warum auch immer ... diese negative Reaktion auf [hier das Energietoxin einsetzen] ... ich löse diese Reaktion auf...«* Klopfen Sie für einige Runden, während dieser Kontakt zum fraglichen Energietoxin weiterhin aufrecht erhalten wird, indem die Konzentration ganz auf das gerichtet ist, was gerade in der Hand gehalten wird.
- Es kann sein, dass während dieses Klopfens körperliche Wahrnehmungen, Gefühle, Erinnerungen auftreten, die als ein eigenes Thema



bearbeitet werden sollten, um die »Allergie« anhaltend auflösen zu können. Weitere Hinweise zur emotionalen Ebene siehe Teil 1 ab Seite 99, und Teil 2 ab Seite 51.

! Hinweise:

- Nach erfolgreichem Mentalklopfen (der Mentaltest führte zu einem »starken« Muskel) können Sie vor dem Substanzklopfen erneut die betreffenden Energietoxine testen. Dieses Mal »offen«, die Testperson kann also jetzt wissen, was getestet wird. Es kann dann sein, dass sich der Muskel »stärker« oder ganz »stabil« zeigt, obwohl der Substanztest vor dem mentalen Klopfen noch zu einem »schwachen« Muskel geführt hatte. Durch das Klopfen der mentalen Ebene haben sich in diesem Falle Veränderungen im Energiesystem ergeben, die sich auch auf die Substanzebene positiv auswirken. Führen Sie aber in jedem Falle dieses Substanzklopfen für ein paar Klopfunden durch.
- Auch wenn die Überprüfung in Schritt 1 lediglich zu Hinweisen auf eine »allergische Phobie«, also eine Reaktion nur auf der mentalen Ebene geführt hat, sollten Sie dennoch das Substanzklopfen anwenden. Durch die anhaltende physische Reaktion kann sich ein Gewöhnungs- und Lerneffekt im Körper ergeben haben, den Sie mit dem Klopfen entkoppeln sollten: *»Auch wenn ich eine negative Reaktion in meinem Körper auf ... [hier das Energietoxin einsetzen] haben sollte ...«* (siehe zum Beispiel Fall auf Seite 42).

SCHRITT 5: TESTEN DER ERGEBNISSE

Allgemeines Testen

- Führen Sie als Tester Schritt 1 und Schritt 2 der Vorübungen von Seite 15 ff. durch und stellen Sie sicher, dass die Testperson einen »starken« Testmuskel hat.
- Installieren Sie ein Ja-Nein-Signal (siehe Seite 18 f.).
- Lassen Sie die Testperson wieder an etwas Schönes, Angenehmes denken und testen Sie dabei.

- Überprüfen Sie nun die Klopfergebnisse aus dem Substanzklopfen mit dem Muskeltesten, während die Substanz bzw. das Kärtchen vor den Bauch gehalten wird.
 - Der Muskel reagiert weiterhin »schwächer« oder instabiler: Klopfen Sie weitere Runden (*»Auch wenn ich noch immer diese negative Reaktion auf ... habe, die sich nicht auflösen lassen will ...«*). Nicht immer gelingt sogleich eine Befreiung, sondern es bedarf mehr »energetischer Einflussnahme«. Bleibt der Muskel nach erneutem Testen weiterhin »schwach«, bedeutet dies, dass es noch versteckte Aspekte (mental oder emotional) geben muss, die ein Auflösen der »Allergiereaktionen« verhindern. Lesen Sie hierzu in Teil 1 den Abschnitt »Das sollten Sie beachten, wenn der Erfolg ausbleibt« ab Seite 95. Geht es auch dann nicht weiter, ist externe fachliche Hilfe eine gute Option.
 - Der Muskel reagiert »stark«. Die mentale und die Substanzebene sind somit (für den Moment) erkennbar ohne Belastung hinsichtlich dieser Substanz bzw. dieses Feldes.
- Im Falle, dass der Muskel sich »stark« erweist, überprüfen Sie nun auf Vollständigkeit der KnB-Anwendung, indem Sie das Muskeltesten mit bestimmten Fragen durchführen. Hierzu haben Sie ja das Ja-Nein-Signal installiert. Stellen Sie die Fragen laut, so dass – bei der Anwendung mit einer anderen Person – die Testperson dies mitbekommen kann.
 - a) »Die Behandlung ist vollständig.«
 - b) »Die Behandlung ist 100% vollständig.«
 - c) »Die Behandlung ist auch für die Zukunft vollständig.«
 - Wenn a) und/oder b) noch mit einem »Nein« reagiert, weist dies auf weitere Themen (Aspekte) hin, die beklopft werden müssen (auch mentale Themen, wie zum Beispiel Zweifel, dass es so schnell gehen kann. Anregungen finden Sie hierzu in Teil 1 ab Seite 95). Hinweise könnte unter anderem auch das Muskeltesten auf folgende Fragen liefern: *»Gibt es noch weitere Themen, die in diesem Zusammenhang bearbeitet werden müssen?«* Wenn das Testen »Ja« anzeigt, kann noch spezifischer nachgefragt werden: *»Auf emotio-*

- nalerebene? ... auf mentaler Ebene? ... auf Substanzebene? ... auf »elektrischer« Ebene?»* Je nach erhaltenem Ergebnis gehen Sie dann die entsprechende Ebene an, indem Sie noch genauer nachforschen, ob es mögliche Zusammenhänge mit dem betreffenden Energietoxin gibt (weitere Anregungen finden Sie in Teil 1 ab Seite 78 und in Teil 2 im Kapitel »Allergie oder mehr?« ab Seite 45, wo ich Ihnen noch ein anderer Ansatz mit *Mudras* vorgestellt wird).
- Wenn nur c) mit einem »Nein« verbunden ist, sind eine weitere kontinuierliche Anwendung von KnB (Beklopfen der mentalen Ebene wie auch das Substanzklopfen) auf dieses Energietoxin (als Hausaufgabe mitgeben) und weiteres Vermeiden der Substanz (wenn möglich) nötig, bis bei einem weiteren Testen auch c) zu einem »Ja« führt.
 - Wenn alles mit »Ja« antwortet, gehen Sie zum nächsten Testschritt über. Hier testen Sie, ob auch ein direkterer Kontakt mit dem Energietoxin »erlaubt« ist. Wenden Sie dabei folgende zwei Möglichkeiten an:
 - a) *mit dem Muskeltesten:* Fragen Sie als Tester *in sich hinein*, während Sie das Testen ausführen (die Testperson erfährt also nichts von Ihren Fragen): *»Es ist o.k., mit dieser Substanz in (intensiven) direkten Kontakt zu treten, sich dieser Substanz direkt auszusetzen.«* – *»Es ist auch für den Körper o.k., mit dieser Substanz in (intensiven) direkten Kontakt zu treten, sich dieser Substanz direkt auszusetzen.«*
 - b) im Anschluss an dieses Testen sprechen Sie *offen an*, dass jetzt ein direkterer Kontakt mit dem Energietoxin entstehen soll. Zeigt die Testperson (körperliche) Hinweise auf Zögerlichkeit, Anspannung, Unsicherheit, Zweifel? Dies müsste dann vor dem weiteren Vorgehen beklopft werden. Ergeben sich keine derartigen Anzeichen, sollte mit Muskeltesten diese Vorstellung des direkteren Kontaktes in jedem Falle nochmals überprüft werden. Bei »Schwäche« bzw. Instabilität ist den Ursachen hierfür nachzugehen und sind diese mit dem Klopfen aufzulösen, bis die Vorstellung eines direkten Kontaktes mit dem Energietoxin sich als ganz stabil erweist.

Noch einmal: Um zum folgenden »spezifischen Testen« übergehen zu können, müssen in jedem Falle das mentale Feld (Mentaltest), die Substanzebene (Substanztest), die Überprüfung auf Vollständigkeit der KnB-Anwendung und die Frage nach direkterem Kontakt *eindeutig* mit einem »starken« Muskel bzw. einem »Ja« einhergehen.

Spezifisches Testen

Es gilt nun, sich diesen erfreulichen Ergebnissen auch in der Praxis zu stellen. Das heißt nichts anderes, als dass man sich zunehmend dem betreffenden Energietoxin direkt aussetzt.

Die Schritte im Einzelnen können Sie Teil 1, Kapitel »Nach dem Klopfen«, ab Seite 52 entnehmen. Wenn Sie das Muskeltesten diesem Vorgehen hinzufügen wollen, heißt dies, dass Sie jeden einzelnen Schritt einer Kontrolle mit Hilfe des Testens unterziehen. Zeigen sich irgendwelche Anhaltspunkte für Unsicherheiten und Instabilitäten bzw. körperliche Reaktionen, müssen diese und deren Hintergründe beklopft werden. Erst wenn Sicherheit und Stabilität gegeben sind, darf zur nächsten Stufe übergegangen werden. Dies bedeutet auch, dass sich dieses Testen über einen längeren Zeitraum hinziehen kann, je nachdem, wie die Ergebnisse ausfallen und welche Aspekte (körperlich, mental, emotional) dabei zusätzlich auftreten. Ein allgemeines Schema zu diesem Vorgehen finden Sie auf Seite 103. Entsprechend Teil 1 wird dieses Testen (an einer Person) anhand von Pollen und Apfel dargestellt.

- Lassen Sie die Testperson auf den Apfel, auf das Röhrchen bzw. Glas mit den Pollen blicken und testen Sie dabei.
 - Ist der Muskel »schwach«, klopfen Sie zum Beispiel: *»Auch wenn ich diesen Stress in mir habe, wenn ich auf ... (diesen Pollen, diesen Apfel) schaue.«*
- Testen Sie nach dem Klopfen. Bleibt der Muskel trotz mehrmaligem Klopfen »schwach« bzw. instabil, sind noch Faktoren im Spiel (mental und/oder emotional), die aufgedeckt, beklopft und gelöst werden müssen. Der nächste Testschritt erfolgt erst dann, wenn diese Stufe mit einem »starken« Muskel einhergeht. *(Diese Hinweise gelten für alle weiteren Schritte und werden nicht wiederholt.)*

- Erweist sich der Muskel als »stark«, gehen Sie zur nächsten Teststufe über.
 - Konfrontieren Sie die Testperson mit der Vorstellung, dass Sie das Pollenglas öffnen wollen bzw. dass die Testperson den Apfel in die Hand nehmen soll, und testen Sie erneut.
 - Wird der Muskel »schwach«, klopfen Sie zum Beispiel: *»Auch wenn ich diesen Stress in mir habe, wenn ich damit konfrontiert werde, dass das Pollengefäß geöffnet wird (dass ich den Apfel in die Hand nehmen soll) ...«*.
 - Zeigt sich der Muskel »stark«, folgt die nächste Teststufe.
 - Geben Sie nun den Apfel in die Hand der Testperson und lassen Sie sie daran riechen bzw. öffnen Sie das Pollenglas (das noch in einiger Entfernung von der Testperson steht). Achten Sie darauf, ob die Testperson Anzeichen von Vorsicht, Zurückhaltung, Anspannung etc. zeigt, und beklopfen Sie dies, wenn gegeben. Testen Sie ein weiteres Mal (der Apfel wurde mittlerweile wieder zurückgelegt). Je nach Ergebnis des Muskeltestens verfahren Sie wie bereits geschildert.
 - Wenn alles »stark« geblieben bzw. geworden ist – und erst dann –, soll sich die Testperson vorstellen, in den Apfel hineinzubeißen bzw. am Pollengefäß zu riechen. Auch hier auf mögliche äußere Anzeichen von Unsicherheiten (auch körperliche Reaktionen wie Zusammenzucken, Luft anhalten etc.) achten, gegebenenfalls beklopfen und diese Vorstellungen testen. Je nach Ergebnis des Muskeltestens verfahren Sie, wie bereits beschrieben wurde.
 - Ist die Testperson bereit dazu, lassen Sie ein wenig von der Apfelschale abbeißen (die Schale sogleich wieder ausspucken und den Mund mit Wasser ausspülen!) bzw. aus einiger Entfernung an dem geöffneten Pollenglas riechen. Testen Sie dann sofort. Ein »starker« Muskel ist in dieser Phase ein zusätzliches, positiv verstärkendes Biofeedback. Ein »schwacher« Muskel deutet auf mögliche versteckte mentale und/oder emotionale Aspekte.
- Treten akute Reaktionen auf (zum Beispiel ein Kratzen im Hals bzw. ein Jucken in der Nase), beklopfen Sie diese physischen Erscheinungen, bis sie sich aufgelöst haben (siehe Teil 1 ab Seite 72). Warten

Sie in jedem Falle einige Minuten ab und klopfen Sie unentwegt, während Sie mit der Testperson über andere Dinge reden (zum Beispiel Erklärungen zu KnB, Fragen zur Person etc.).

- Ist alles »stark« geblieben bzw. geworden und will sich die Testperson weiter vorwagen, soll sie sich vorstellen, jetzt ein größeres Stück Apfel abzubeißen bzw. ganz nahe am Pollengefäß zu riechen (hier können Sie die Art des Abbeißen und die Entfernung der individuellen Situation anpassen und in mehrere Schritte aufteilen). Testen Sie diese Vorstellung und gehen Sie entsprechend den Ergebnissen weiter.
- Die Testperson beißt jetzt ein größeres Stück vom Apfel ab (wieder ausspucken, den Saft nur kurz im Mund lassen, nichts hinunterschlucken und den Mund mit Wasser ausspülen) bzw. riecht jetzt aus nächster Entfernung am Pollengefäß. Sofort wieder testen und entsprechend vorgehen.
- Ist dieser Schritt erfolgreich gemeistert, lassen Sie wieder ein kleines Stückchen Apfel abbeißen, wobei es jetzt länger im Mund bleiben soll (das Apfelstück wieder ausspucken, aber mit dem Ausspülen des Mundes noch ein paar Momente abwarten, nichts hinunterschlucken). Sogleich wieder testen und je nach Ergebnis vorgehen.
- Jetzt gilt es, ein Stück vom Apfel abzubeißen und etwas von dem Saft hinunterzuschlucken (den Rest mit Wasser ausspülen) bzw. mit der Nase ganz nahe an das Pollenglas zu gehen und daran zu riechen. Auch hier kann zunächst die Vorstellung daran getestet werden.
- Bei Pollen (und anderen trockenen Substanzen), können Sie bei einer weiteren Stufe das Gefäß leicht (später stärker) schütteln (*»die Pollen werden jetzt aufgeweckt«*) und erneut daran riechen lassen (dieses Mal auch etwas tiefer einatmen). Verfahren Sie auf die oben angesprochene Weise. Achten Sie bei diesem Schritt vor allem auch darauf, ob die Person verhalten atmet.
- Bei *Kontaktreaktionen* (zum Beispiel Cremes, Parfüms etc.) zunächst daran riechen, dann ganz kleinflächig auftragen, dann größerflächig, dann an sensibleren Stellen und jeweilige Reaktionen so lange klopfen, bis sie trotz dieses Kontaktes nicht mehr vorhanden sind. Sollte

dies nicht gelingen, müssen auch hier mögliche andere Faktoren berücksichtigt werden (siehe Teil 1 ab Seite 95).

Bleibt die Person trotz dieses intensiven Kontaktes »stark« und »gelassen«, ist eine erste positive Neuprogrammierung in Richtung Reaktionsfreiheit gelungen, die sich bereits im Alltag auf überraschende Weise bemerkbar machen kann. Doch sollten in jedem Falle diese guten Ergebnisse mit weiterem Klopfen (mentales Klopfen siehe Teil 1, Seite 40 ff. und 95 ff.; Substanzklopfen siehe Teil 1, Seite 49 ff.; akutes Klopfen siehe Teil 1, Seite 72 ff.) noch eine Weile unterstützt und stabilisiert werden, um anhaltende Befreiung zu erreichen.

Entscheidend ist dabei auch, wie sich in der täglichen Praxis die Kontakte mit dem einstigen »gefährlichen« Energietoxin gestalten – entspannt, gelassen, in einer Art Normalität und Selbstverständlichkeit oder doch noch mit Vorsicht, Verhaltenheit, Unsicherheit und Zweifeln? Wie bereits erwähnt: Es darf kein »Blatt Papier« mehr zwischen dieser Substanz (diesem Feld) und der betreffenden Person stehen! Wenn doch, sind weiteres Aufspüren der Ursachen und das Beklopfen der entsprechenden Themen (Aspekte) für eine vollständige und anhaltende Befreiung unerlässlich.

❗ **Wichtige Hinweise:**

- Wissen Sie von stärkeren oder gar lebensbedrohlichen Reaktionen auf ein Energietoxin 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 auch entsprechende Hilfe in Anspruch.
- Einige Autoren weisen darauf hin, noch ein bis zwei Tage nach der Behandlung zu warten, bevor Sie mit den fraglichen Energietoxinen vermehrt wieder in Kontakt treten. Ich selbst habe in meiner Praxis die Erfahrung gemacht, dass selbst intensivster Kontakt mit der Substanz unmittelbar nach einer KnB-Anwendung die Ergebnisse nicht in Frage stellt. Der Hinweis auf eine Karenz ist jedoch sinnvoll und unterstützt in jedem Falle den Gesundungsprozess.

EINIGE FALLBEISPIELE

BÄRBEL, 16 Jahre, zeigte mit der Zeit auf zunehmend mehr Stoffe allergische Reaktionen, denen auch mit medizinischer Bemühung nicht beizukommen war. Als sie zu mir kam, war festgestellt worden, dass sie auf Erdbeeren, Nüsse, rohe Tomaten, rohe Karotten, Birke, Pollen, Kräuter, Katzen und Hunde Reaktionen zeigte. Dies machte sich vor allem in einem geschwollenen Hals, in »dicker« Zunge, Hautausschlag, Hautjucken und triefender Nase bemerkbar, ohne aber in irgendeiner Weise für sie gefährlich zu sein. Der Substanztest [siehe Seite 24 ff.] bestätigte weitgehend diese Sensitivitäten (der Mentaltest hatte eine »starke« Reaktion gezeigt).

Ich griff mir jene Substanzen heraus, die bei ihr die stärkste Symptomatik hervorriefen: Erdbeeren, Nüsse, Pollen und Katze. Auf die Erdbeeren wendeten wir als Erstes das Klopfen an mit: »Auch wenn ich diese schlechte Reaktion auf Erdbeeren habe, warum auch immer, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse sie jetzt auf« und »Diese schlechte Reaktion auf Erdbeeren.« Dabei hielt sie eine Erdbeere vor den Bauch. Nach etwa drei Klopfunden testete ich erneut: Der Muskel blieb jetzt »stabil«. Die abschließenden Testaussagen wiesen darauf hin, dass die Störung »auch für die Zukunft« aufgelöst worden war.

Ähnlich verfahren wir mit Nüssen, Pollen und Katze und erhielten jeweils die gleichen positiven Ergebnisse. Als wir dann auch die anderen Substanzen testeten, also Karotte, Tomate, Birke, Kräuter und Hundehaare, blieb der Muskel ebenfalls »stark«, ohne dass wir diese Energietoxine gesondert geklopft hatten [ein sogenannter Generalisierungseffekt].

Bärbel war neugierig und wollte gleich eine Erdbeere und eine Nuss essen. Ich musste sie in ihrer Euphorie bremsen. Zunächst standen weitere Testschritte auf dem Programm: daran riechen, anfassen, daran lecken, in den Mund nehmen, ein winziges Stück abbeißen und im Mund lassen und letztendlich herunterschlucken. Jeder Schritt wurde erst durchgeführt, wenn sicher war, dass der vorherige ohne Reaktion blieb, was jedes Mal der Fall war. Das Klopfen musste also bei diesen Testschritten nicht mehr angewendet werden [eine ausführliche Darstellung dieses Vorgehens finden Sie ab Seite 31 und im Anhang auf Seite 103]. Drei Tage nach dieser Sitzung erhielt ich eine Nachricht von ihrem Vater: Barbara isst wieder Nougatcreme und jede Menge selbst gepflückte Erdbeeren, auf die sie so lange verzichten musste (es war gerade Erdbeerzeit). In einem Gespräch mehr als zwei Jahre später berichtete mir der Vater, dass Barbara keine allergischen Probleme mehr habe.

MARGIT, 17 Jahre, reagierte mit Niesen, Schnupfen und heftigen Schwellungen und Jucken an den Augen – laut medizinischem Allergietest eine Reaktion auf Frühblüher, Katzenhaare, Pferde und Heu. Auf Apfel zeigte sich ein lästiges Kratzen im Hals. Trotz ärztlicher Behandlungen stellten sich keine Verbesserungen ein. Dies war umso bedauerlicher, als sie Tierarzthelferin werden wollte und diese Allergien ihr diesen Beruf wohl unmöglich machen würden.

Der Substanztest [siehe Seite 24 f.] wies darauf hin, dass Margit tatsächlich auf Katze, Pferd, Pollen, Heu und Apfel sensitiv reagierte (auch hier führte der Mentaltest zu einem »starken« Ergebnis).

Mit einem Gefäß (gefüllt mit Katzenhaaren) am Bauch wurden die negativen Reaktionen in vier Runden geklopft: »Auch wenn ich diese negative Reaktion auf Katzen habe, dieses Niesen und Jucken in den Augen und anderes mehr, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse diese Reaktionen jetzt auf« und »Diese negative Reaktion auf Katzen ... dieses Niesen und dieses Augenjucken wegen dieser Katzen ...« Dann testete ich erneut, der Muskel blieb jetzt »stark«. Ähnlich verfuhr ich mit Pferdehaaren, Pollen und Heu, was jeweils auch zu einem »stabilen« Muskel führte. Der anschließende Test auf Apfel brachte erfreulicherweise gleich eine

»starke« Muskelreaktion, obwohl wir den Apfel nicht geklopft hatten. Über den Muskeltest ergab sich zudem, dass die Anwendung für alle beklopfen Substanzen »auch für die Zukunft vollständig« ist. Um ganz sicherzugehen, riet ich Margit, sich so weit wie möglich bis zum nächsten Termin von diesen »Stoffen« fernzuhalten.

Beim Folgetermin zwei Wochen später berichtete sie von keinerlei Reaktionen. Wir testeten die Ergebnisse nach: Apfel, Katze, Heu, Pollen und Pferd zeigten weiterhin »starke« Muskelreaktionen.

Zwei Monate später erhielt ich eine Nachricht vom behandelnden Hausarzt, der Margit an mich verwiesen hatte: »Margit geht es weiterhin gut, sie ist frei von Reaktionen und hat jetzt ihre Ausbildung begonnen, hat sich eine Katze zugelegt, die mit ihr im Bett schläft. Also keine Probleme mehr.«

CLAUDIA, Mitte dreißig, zeigte seit Jahren deutliche Symptome eines Heuschnupfens (Niesanfälle mit laufender Nase, Brennen in den geröteten Augen und vor allem auch Erscheinungen von Atemnot), was von ärztlicher Seite bestätigt worden war. Als Medikation nahm sie in akuten Fällen Cortisonspray. Gedanken an Pollen [siehe Mentaltest, Seite 23f.] führten zu einem »schwachen« Ergebnis und zur Wahrnehmung eines »komischen Gefühls im oberen Brustkorb« in der Stärke sechs bis sieben.

Wir klopfen: »Auch wenn ich dieses komische Gefühl im oberen Brustkorb habe beim Gedanken an Pollen, ich akzeptiere mich voll und ganz«, »Auch wenn ich diesen Stress in mir habe, vor allem jetzt dieses komische Gefühl im oberen Brustkorb, wenn ich an Pollen denke, die so gefährlich für mich sind ...« und in der Klopfsequenz: »Dieses komische Gefühl im oberen Brustkorb ... dieses komische Gefühl im oberen Brustkorb ... wenn ich an Pollen denke ... dieser Stress in mir ... wenn ich an Pollen denke ... an diese gefährlichen Pollen ... dieses komische Gefühl im oberen Brustkorb ...« [weitere Klopfanregungen hierzu finden Sie in Teil 1 ab Seite 40]. Es bedurfte etlicher Klopfunden, bis erste Anzeichen einer Entspannung wahrnehmbar wurden [sie ließ sich mehr in den Stuhl »fallen« und zeigte einen spontanen tiefen Atemzug]. Der folgende Ge-

danke an Pollen ließ sie nur noch eine »Art Druck im oberen Brustkorb« verspüren, »aber nicht mehr so schlimm« (Einwertung: drei). »Auch wenn ich jetzt diesen nicht mehr so schlimmen Druck in meinem oberen Brustkorb habe, wenn ich an diese *gefährlichen* Pollen denke [das Wort »gefährlich« habe ich jetzt besonders betont] ...« Nach weiteren Klopfunden und einem erneuten tiefen Atemzug meinte sie: »Der Druck ist jetzt weg ... das fühlt sich ganz komisch an.« Auch dies wurde sogleich beklopft: »Auch wenn es sich noch so komisch anfühlt, ohne Druck auf meinem Brustkorb zu sein, ich akzeptiere mich voll und ganz« und »Dieses komische Gefühl so ohne Druck ... dieses komische Gefühl so ohne Druck auf dem Brustkorb ... ist doch verständlich, weil es plötzlich anders ist ... dieses komische Gefühl so ohne Druck auf dem Brustkorb ...« Schließlich meinte sie: »Ja, es ist gut so!«

Das Muskeltesten zeigte jetzt beim Gedanken an Pollen eine »starke« Reaktion. Claudia war ganz überrascht, denn sie äußerte: »Das habe ich jetzt nicht erwartet.« Auch dieser mentale Aspekt wurde beklopft: »Auch wenn ich verständlicherweise nicht erwartet habe und auch nicht erwarten konnte aufgrund meiner Pollengeschichte, dass ich mich jetzt beim Gedanken an Pollen stark zeige, denn so schnell kann es doch gar nicht gehen ...« [weitere Anregungen zum Klopfen dieses Themas finden Sie in Teil 1, Seite 95ff.]

Um diese Wahrnehmung der Stärke noch weiter zu vertiefen, führte ich anschließend erneut das Muskeltesten durch, während Claudia an Pollen dachte: Sie blieb »stark« und stabil, obwohl ich jetzt stärkeren Druck ausübte. Sie verspürte Freude und auch Hoffnung, dass sie »vielleicht doch gesund« werden könnte. Zudem bemerkte sie, dass sie »viel freier atmen« würde.

Da sich die mentale Ebene jetzt als stabil erwies, gingen wir nun zum Substanztest [siehe Seite 24ff.] über. [Beim Gedanken an Pollen hatte sich ja akutes Geschehen abgespielt, so dass ich anfangs auf den Substanztest verzichtete.] Das Ergebnis war »stark«. Da wir bereits das Thema Pollen beklopft hatten, konnte jetzt keine klare Aussage darüber getroffen werden, ob nicht doch eine Reaktion des Körpers auf Pollen vorlag. [Aber wie auch immer das Ergebnis des Substanztestens ausfällt,

ist es sinnvoll in jedem Falle das Substanzklopfen durchzuführen [Anmerkungen hierzu siehe Seite 26f.].

Claudia hielt ein Glasröhrchen mit Pollen vor ihren Bauch, und wir klopften: »Auch wenn ich eine negative Reaktion auf Pollen in meinem Körper bislang gehabt habe und vielleicht noch habe, ich akzeptiere mich voll und ganz«, »Auch wenn meine Schleimhäute in der Nase bislang auf Pollen reagiert haben und es vielleicht noch immer tun ...«, »Auch wenn meine Augen Probleme mit Pollen hatten ...«, »Auch wenn meine Bronchien bei Pollen Alarm geschlagen haben und vielleicht noch immer glauben, dass Pollen gefährlich sind ...« Claudia fühlte sich nach diesem Klopfen angenehm entspannt, auch was die Gedanken an Pollen anging.

Ich testete: »Die Behandlung auf Pollen ist vollständig« (ein »starkes« Ergebnis) – »Die Behandlung auf Pollen ist 100 Prozent vollständig (zwar blieb der Arm stabil, doch wackelte der Oberkörper auffällig). Es musste also noch irgendein Thema vorliegen. Ich fragte Sandra danach, ob sie sich genauer an die Zeit [vor zehn Jahren] erinnern könne, als der Heuschnupfen begonnen hatte. Sie meinte zunächst, dass es da nichts Besonderes gegeben habe: »Alles wie sonst – eben stressig ... aber das war es die ganze Zeit vorher auch.« Auf weiteres Nachfragen erfuhr ich von dem Examensstress und dass sie sich dabei etwas überfordert gefühlt habe. »Aber wer ist nicht überfordert, wenn es ans Examen geht!« Bei diesem Thema verspürte sie keinerlei Belastung. Ich wollte noch mehr über »Belastung« in ihrem Leben wissen. Sie fühlte wieder ein Druckgefühl im Brustkorb (Stärke fünf): »Auch wenn ich dieses bekannte Druckgefühl wieder in meinem Brustkorb spüre bei diesem Thema Überlastung, ich akzeptiere mich voll und ganz« und »Dieses bekannte Druckgefühl in meinem Brustkorb bei diesem Thema Überlastung ...« Während dem Klopfen stieg das Druckgefühl an (Stärke acht), ihr wurde heiß und auch die Atmung wurde schwerer: »Dieser ansteigende Stress in mir bei diesem heißen Thema Überlastung ... dieser zunehmende Druck in meinem Brustkorb bei diesem heißen Thema Überlastung ... diese schwere Atmung bei diesem heißen Thema Überlastung ... (und ich fügte nach einigen Klopfunden hinzu) vielleicht weil es etwas Schweres, Drücken-

des in meinem Leben gibt, das mit dieser Überlastung zu tun hat ...« Claudia stockte für einen Moment, dann schossen ihr Tränen aus den Augen. Ja, sie hatte ständig dieses Gefühl der Überlastung seit ihre Mutter vor 15 Jahren gestorben war. »Es gab niemanden mehr!« Und sie hatte sich zudem immer wieder von ihrem Stiefvater bedroht gefühlt. Wir beklopften Ihren Seelenschmerz, diesen Verlust der Mutter, dieses Sich-alleine-Fühlen und dieses Sich-bedroht-Fühlen, was sie nie hatte ausdrücken können und in sich verborgen hatte. Wir brauchten viele Klopfunden, bis sich zusehends wieder Entspannung einstellte. Claudia war ziemlich erschöpft, aber »irgendwie erleichtert und froh«. Die Gefühle von Druck und Hitze sowie die Beklemmung in der Atmung waren gewichen.

Zur nächsten Sitzung eine Woche später erschien Claudia mit der guten Nachricht, dass kaum mehr Heuschnupfen-Symptome aufgetreten seien, obwohl sie einen Spaziergang durch die Natur gemacht habe. Es habe lediglich kleine Anzeichen von Jucken in Augen und Nase gegeben, was sie sogleich akut – wie von mir empfohlen und gezeigt – mit Erfolg beklopft habe. Claudia wirkte sichtlich munterer, aufgeweckter und energievoller. Wir bearbeiteten noch weitere Themen des Verlustes der Mutter und des Lebens mit ihrem Stiefvater und Aspekte, die mit »Überlastung« zu tun hatten. In diesem Zusammenhang fiel ihr ein, dass in dieser »Stresszeit des Studiums« sich eine befreundete Studienkollegin mit Heuschnupfen gequält und sie dann auch gedacht habe: »Hoffentlich habe ich nie Heuschnupfen!«

Ich testete dann zunächst die einzelnen Hauptthemen »Mutter«, »Stiefvater«, Studium«, »Überlastung«. Sie blieb (für den Moment) »stabil«. Ich testete erneut die Vorstellung an Pollen und führte den Substanztest durch. Auch hier ein positives Ergebnis. So testete ich wieder: »Die Behandlung auf Pollen ist 100 Prozent vollständig.« Claudia zeigt sich »stabil«, ebenso bei der Aussage: »Die Behandlung ist auch für die Zukunft vollständig.«

Claudia konnte es kaum glauben, immer wieder dieses »starke« Resultat an sich zu spüren. Wir klopften: »Auch wenn ich es nicht glauben kann, und dazu habe ich meine verständlichen Gründe, dass ich doch frei sein

kann von diesen Reaktionen auf Pollen, die mich schon so lange quälen und für die es bislang keine Lösung gab, ich akzeptiere mich voll und ganz ...« Sie zeigte sich berührt, »Licht im Tunnel« zu sehen, nicht nur was die Pollen anging, sondern für ihr Leben insgesamt. Auf das Testen mit direktem Kontakt konnte ich verzichten, denn Claudia hatte sich ja bereits selbst mit der Natur konfrontiert und diese Begegnung weitgehend erfolgreich gemeistert.

Ich gab ihr mit auf den Weg, sogleich akute körperliche und mentale Erscheinungen zu beklopfen und immer wieder das Substanzklopfen durchzuführen (im Freien direkt und zu Hause mit gesammeltem Pollen). Auch die zweite Pollensaison hat sie sehr gut hinter sich gebracht, wie ich aus ihren Rückmeldungen entnehmen konnte. *

* Weitere anschauliche Fallbeispiele finden Sie im Verlaufe dieses Buches und in Teil 1 (die Sie entsprechend mit dem Muskeltesten ergänzen können).

»ALLERGIE« ODER MEHR?

Dieses Kapitel gibt Anregungen, wie Sie überprüfen können, ob Ihren Beschwerden Sensitivitätsreaktionen auf bestimmte Energiefelder zugrunde liegen, und wie Sie gegebenenfalls bestimmen können, was zu dieser Störung in Ihrem Energiesystem beitragen könnte. Hierzu leistet das Muskeltesten gute Dienste. Es sei an dieser Stelle nochmals erwähnt, dass Sie mit den Ergebnissen lediglich eine mögliche Spur für eine Lösung erhalten, der Sie aber in jedem Falle folgen sollten.

VERDACHT AUF EINE SENSITIVITÄTSREAKTION

Wie in Teil 1 erwähnt, bezieht sich der Begriff Sensitivitätsreaktion auf alle möglichen fremden Energiefelder (wie Nahrungsmittel, chemische Produkte, Schwebstoffe in der Luft, Elektromog, Implantate), die auf das eigene System belastend einwirken. Die folgenden Seiten zeigen Ihnen, wie Sie einem Verdacht auf eine Sensitivitätserscheinung nachgehen und wie Sie überprüfen können, ob bei Sensitivitätserscheinungen und anderen Problemen emotionale, körperliche oder »elektrische« Hintergründe eine Rolle spielen könnten. Dies bietet sich vor allem auch dann an, wenn Störungen trotz intensivstem Klopfen weiter bestehen.

Schritt 1: Vorübungen

Führen Sie die Vorübungen zum Muskeltest durch (siehe Seite 15ff.) und bestimmen Sie dabei auch das Ja-Nein-Signal (siehe Seite 18f.).

Schritt 2: Einstimmen

- Haben Sie einen »starken« Testmuskel, nehmen Sie Kontakt zu Ihrem vorhandenen emotionalen oder körperlichen Problem auf und stimmen sich darauf ein. Bei einem körperlichen Problem können Sie zusätzlich mit der freien Hand die Stelle Ihrer Beschwerden (soweit dies möglich ist) berühren.
- Machen Sie in diesem »eingestimmten Zustand« das Muskeltesten. Der Muskel sollte eine »schwache«, also gestörte Reaktion zeigen. Ist dies nicht der Fall, wiederholen Sie nochmals die Vorübungen, beachten Sie die entsprechenden Hinweise ab Seite 13 und Seite 19 und stellen Sie sicher, dass Sie beim Test in Kontakt mit dem Unwohlsein oder der Erinnerung an das Unwohlsein sind.

Schritt 3: Fragen nach der möglichen Störebene – »Mudras«

Greifen Sie nun zu sogenannten Mudras, das sind bestimmte Fingerstellungen, die in der Kinesiologie angewendet werden und zu Aussagen über mögliche Hintergründe einer Störung führen (eine gute Darstellung hierzu finden Sie bei Christa Keding, *Gesund durch analytische Kinesiologie*, siehe Anhang, Seite 107):

- a) Kontakt von Daumen und Mittelfinger – weist auf eine mögliche »allergische« Reaktion hin.
- b) Kontakt von Daumen und Ringfinger – weist auf einen emotionalen Hintergrund hin (der Zusammenhang »Allergie und Emotionen« wird in Teil 1 ab Seite 99 und in diesem Buch ab Seite 51 behandelt; darüber hinaus ist das Klopfen von Emotionen ein eigenes zentrales Thema in meinem Buch *Klopf dich gesund*).
- c) Kontakt von Daumen und kleinem Finger – weist auf ein »elektrisches« Problem hin.



! **Hinweis:** Als Tester können Sie die Bedeutung der Fingerstellungen jeweils selbst definieren.

Schritt 4: Der Testvorgang

Die Testperson bleibt auf das Problem eingestimmt. Die Hand des ausgestreckten Armes ist jetzt nicht geöffnet, sondern Daumen und Mittelfinger werden zusammengeführt. Dann erfolgt das Muskeltesten. Zeigt sich der Muskel »stark«, können Sie das Thema »Allergie« erst einmal auf die Seite legen, reagiert der Muskel hingegen »schwach«, ist dies ein Hinweis auf eine mögliche »allergische« Reaktion.

Um diesen Befund zu festigen, berührt der Zeigefinger der freien Hand die Region vor dem Ohr (»Allergiepunkt«). Wenn sich der Muskel jetzt »schwach« erweist, haben Sie einen weiteren starken Hinweis darauf, dass hier eine Sensitivitätsreaktion vorliegen könnte.



Bleibt der Muskel jedoch »stark«, ist in Bezug auf das Problem eher in Richtung Mangel an Nähr- und Vitalstoffen zu suchen.

Also: Ergibt der Mudra-Test bei zumindest einer Fingerstellung einen »schwachen« Muskel, weist dies darauf hin, dass das getestete Thema im Zusammenhang mit dem Energiefeld einer Substanz bzw. mit einer emotionalen Belastung oder einer »elektrischen« Einwirkung stehen könnte.

Zeigt sich der Muskel bei mehreren Mudras »schwach«, kann dies bedeuten, dass sich hinter dem bestehenden Problem mehr als ein Thema verbirgt. In diesem Falle sollten alle betreffenden Richtungen verfolgt werden.

MARTIN, Ende Zwanzig, litt seit drei Monaten an Schmerzen im Dickdarm. Ärztliche Untersuchungen erbrachten eine bakterielle Entzündung im Darm, die mit Antibiotika behandelt wurde. Die Schmerzen blieben dennoch weiterhin bestehen. Nachdem sichergestellt war, dass der Test-

muskel »im Klaren« »stark« war, wurde nach dem Hintergrund gefahndet. Martin konzentrierte sich auf das Problem in seinem Darm, die Hand blieb dabei geöffnet: Der Muskel zeigte sich »schwach«. Beim Mudra Daumen–Mittelfinger reagierte er »schwach«, bei den Mudras »Daumen–kleiner Finger« und »Daumen–Ringfinger« »stabil«. Da auch der »Allergiepunkt« »instabil« testete, konnte von einem »allergischen« Hintergrund ausgegangen werden.

SANDRA hatte seit längerer Zeit immer wieder rätselhafte Schmerzen im rechten Knie. Eine ärztliche Untersuchung blieb ohne Befund. Auch das Klopfen führte nur zu zeitweiser Linderung der Schmerzen. Sandra konzentrierte sich also während des Muskeltestens auf ihr Knieproblem – der Muskel zeigte sich »schwach«. Bei dem folgenden Test mit den Fingerstellungen »Daumen–Mittelfinger« und »Daumen–Ringfinger« blieb der Muskel »stark«, beim Mudra »Daumen–kleiner Finger« gab er nach. Es konnte sich bei ihr also um eine »elektrische« Störung handeln.

Statt Mudras zu verwenden, können Sie auch direkt danach fragen, auf welcher Ebene das Problem angesiedelt sein könnte. Ebenso gilt hier: Die Ergebnisse geben lediglich einen Hinweis auf einen *möglichen* Zusammenhang, dem Sie jedoch in jedem Falle Aufmerksamkeit schenken sollten. Denken Sie an die Vorübungen zum Muskeltesten, installieren Sie das Ja-Nein-Signal und führen Sie das Testen nach jeder der folgenden Fragen (leise in sich hinein) durch:

- Das Problem ... [das Problem benennen] *steht in Zusammenhang mit einem (weiteren) körperlichen Thema.*
- Das Problem ... [das Problem benennen] *steht in Zusammenhang mit einem (weiteren) emotionalen Thema.*
- Das Problem ... [das Problem benennen] *steht in Zusammenhang mit einem (weiteren) gedanklichen Thema.*
- Das Problem ... [das Problem benennen] *steht in Zusammenhang mit einem (weiteren) »elektrischen« Thema.*

Ein »starker« Muskel (wenn bei der Bestimmung des Ja-Nein-Signals »Ja« mit »starkem« Muskel einherging) weist auf einen Zusammenhang

bei der entsprechenden Frage hin. Auch hier gibt es die Möglichkeit eines »Mehrfach-Ja«, das die Bearbeitung auf verschiedenen Ebenen nahelegt.

AUF WAS GENAU REAGIERE ICH NEGATIV?

Nachdem Sie Hinweise erhalten haben, um welchen Hintergrund es sich bei Ihrem Problem handeln könnte, gilt es, die Ergebnisse weiter einzugrenzen. Um dem »Übeltäter« auf die Spur zu kommen, stecken Sie zunächst mit einem groben Raster das Feld möglicher Einflüsse ab und nehmen dann die einzelnen Bereiche genauer unter die Lupe. Auch hier dient Ihnen der Muskeltest als Diagnosemethode, wobei Sie eindeutige Ja-Nein-Aussagen an den Körper (das System) richten und im Anschluss einen Muskel testen.

Reaktionen auf Substanzen

Der Test mit den »Mudras« hat ergeben, dass eine Reaktion auf Substanzen vorhanden sein könnte (siehe Seite 46).

- Während Sie auf das Problem eingestimmt bleiben, testen Sie zunächst, auf welche Obergruppen eine Reaktion vorliegt. Diese einkreisenden Aussagen könnten so lauten (zum Überprüfen verwenden Sie die gegenteilige Aussage):
»Bei diesem ... [Problem genauer bezeichnen] handelt es sich um eine negative Reaktion auf ... [z.B. Nahrungsmittel].«
 Überprüfen Sie mit: *»Bei diesem ... [Problem genauer bezeichnen] handelt es sich nicht um eine negative Reaktion auf ... [z.B. Nahrungsmittel].«*
 Neben »Nahrungsmittel« können Sie weitere Obergruppen testen (chemische Toxine, Viren und Bakterien, Pilze, Impftoxine, Kosmetika, Reinigungsmittel usw.).
- Ergibt sich bei einer Obergruppe eine klare Sensitivitätsaussage, kreisen Sie diesen Themenbereich weiter ein, indem Sie Untergruppen mit entsprechenden Aussagen testen.

Sollte also z.B. der Testmuskel bei »Bei diesem ... [Problem genauer bezeichnen] handelt es sich um eine negative Reaktion auf Nahrungsmittel« mit einer »Ja«-Antwort reagieren und bei »Bei diesem ... [Problem genauer bezeichnen] handelt es sich nicht um eine negative Reaktion auf Nahrungsmittel« mit einem »Nein«, gibt dies einen Hinweis darauf, dass Lebensmittel im Spiele sind. (Achtung: »Nein, es ist keine negative Reaktion« bedeutet »Ja, es ist eine negative Reaktion« = doppelte Verneinung). In diesem Falle testen Sie die Lebensmittel-Untergruppen, zum Beispiel Milchprodukte, Getreide etc. mit den gleichen Aussagen: »Bei diesem ... [Problem genauer bezeichnen] handelt es sich um eine negative Reaktion auf ... [z.B. Getreide]« und »Bei diesem ... [Problem genauer bezeichnen] handelt es sich nicht um eine negative Reaktion auf ... [z.B. Getreide]«.

- Sollte sich für Getreide ein Hinweis auf eine »Allergie« ergeben, testen Sie ganz spezifisch auf Getreidearten (z.B. Weizen, Hafer etc.), dieses Mal jedoch konkret mit dem *Substanztest* (siehe ab Seite 24).

Bei **MARTIN** [siehe Seite 47] hatten sich Hinweise auf eine Reaktion auf Substanzen ergeben. Mit der Aussage: »Bei diesem schmerzhaften Darmproblem handelt es sich um eine negative Reaktion auf Genussmittel« zeigte sich der Testmuskel »stabil«, bei der Aussage: »Bei diesem schmerzhaften Darmproblem handelt es sich nicht um eine negative Reaktion auf Genussmittel« reagierte er »schwach«. Das Problem konnte also mit diesem Bereich zu tun haben. Wir überprüften sogleich Kaffee. Auf die Aussage »Bei diesem schmerzhaften Darmproblem handelt es sich um eine negative Reaktion auf Kaffee« blieb der Muskel »stabil«, auf »Bei diesem schmerzhaften Darmproblem handelt es sich nicht um eine negative Reaktion auf Kaffee« zeigte er sich »instabil«. Auf meine Frage, wie es mit Kaffee stehe, stellte sich heraus, dass er im Laufe des Tages drei große Becher starken Kaffee (entspricht etwa sieben normalen Tassen) innerhalb stressiger Arbeitszeit trinkt.

! **Hinweis:** Sie können die Fahndung oftmals wesentlich abkürzen, wenn Sie der folgenden Erkenntnis Beachtung schenken: Gerade das,

was Sie am liebsten mögen, bei dem Sie meinen, nicht darauf verzichten zu können, etwas mit dem Sie jeden Tag in Kontakt sind, sind die stärksten »Verdächtigen«, die Sie als Erstes dem Substanztest unterziehen sollten (siehe hierzu auch Teil 1, Seite 80 und Fall in Teil 1, Seite 80ff.).

Schließen Sie die Fahndung mit einigen Kontroll-Aussagen ab, die zum Beispiel im Fall von Martin so formuliert wurden: »Es gibt noch einen weiteren Faktor außer Kaffee, der zu diesem schmerzhaften Darmproblem beiträgt« und »Es gibt keinen weiteren Faktor außer Kaffee, der zu diesem schmerzhaften Darmproblem beiträgt«, sowie »Kaffee ist der einzige Faktor, der zu diesem schmerzhaften Darmproblem beiträgt.« Ergeben sich beim Test konsistente Aussagen, wissen Sie sich auf einem guten Weg. Bei Martin war Kaffee der einzige Faktor.

! **Hinweis:**

- Sollten Sie mehrere Substanzen hintereinander testen, ist es sinnvoll, immer wieder die Hände kräftig zu reiben und auszuschütteln, um damit die Energien der Vorsubstanzen loszuwerden.
- Denken Sie auch daran, nicht zu vieles auf einmal zu testen. Zum einen liefert ein ermüdeter Muskel keine zuverlässigen Ergebnisse mehr (wobei Sie einen anderen Muskel verwenden könnten), zum anderen gibt es auch eine Art »energetische Erschöpfung«, die dann nicht nur für das Testen problematisch, sondern auch für eine folgende Bearbeitung der Energiestörung hinderlich sein könnte.

Reaktionen bei emotionalen Hintergründen

Das Mudra »Daumen–Ringfinger« ergab einen Hinweis auf einen emotionalen Faktor. Wie ich in Teil 1 ausführlicher erläutert habe, üben auch emotionale Faktoren einen nicht unbedeutenden Einfluss auf das Fortbestehen von »allergischen« Reaktionen aus. Ist dieser Zusammenhang gegeben, führt erst das Auflösen dieser emotionalen Hintergründe zu einer Lösung des »allergischen« Problems.

Wie können Sie nun vermuteten emotionalen Themen auf die Spur kommen?

- Geben Sie folgende Anweisungen: *»Überlegen Sie, zu welchem Zeitpunkt die »allergischen« Reaktionen erstmals auftraten. Gab es in diesem zeitlichen Umfeld besondere und belastende Umstände und Situationen? 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. Siehe hierzu auch den folgenden Fall.
Die KnB-Klopfakupressur ist eine sanfte und hochwirksame Technik, mit der Sie Ihre emotionalen Belastungen auflösen können. Meine KnB-Bücher und meine KnB-Kurse geben Ihnen vertieften Einblick in die Anwendung dieser Methode. Oder greifen Sie auf persönliche individuelle fachliche KnB-Hilfe zurück.
- Stellen Sie sich die Frage: *»Wenn es einen emotionalen Hintergrund für diese »Allergie« bzw. Reaktion gibt, was könnte dies sein?«* Lassen Sie in sich alles Mögliche auftauchen, gehen Sie in diese Themen und lösen Sie auftretende Belastungen mit KnB auf.
- Gehen Sie der Frage nach: *»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. Wenden Sie KnB darauf an.
- Fragen Sie sich, woher Sie diese Gefühle noch kennen. Gibt es Zeiten oder bestimmte Erlebnisse, von denen Ihnen diese Befindlichkeiten bekannt vorkommen? Versetzen Sie sich gegebenenfalls in diese Situationen und arbeiten Sie auftauchendes Unwohlsein mit dem Klopfen durch.

Bei einem Besuch in meinem Haus reagierte **SUSANNE** plötzlich mit Jucken in der Nase und im Gesicht und hatte das Gefühl, dass sich ihr der Hals zuzog, so dass sie auch mehr Mühe mit der Atmung hatte. Meine Katze war aufgetaucht, was bei Susanne diese Symptome auslöste. Wir wendeten nun das Klopfen auf diese körperlichen Reaktionen an. Da sich die erschwerte Atmung als am problematischsten erwies,

begannen wir mit: »Auch wenn ich dieses schwere Atmen wegen der Katze habe, akzeptiere ich mich voll und ganz« und »Dieses schwere Atmen wegen der Katze.« Die anfängliche Einwertung von einer Sieben ging nach drei Klopfdurchgängen rasch auf eine Drei und nach erneuter Klopfrunde auf eine Eins zurück. Das Jucken war dabei ebenfalls bereits um die Hälfte gesunken. Wir klopfen in der Folge noch das restliche Jucken in der Nase: »Auch wenn ich dieses restliche Jucken in der Nase habe in Gegenwart dieser Katze« und »Dieses restliche Jucken in der Nase.« Auch diese Reaktion schwächte sich zunehmend ab und war nach zwei Klopfunden vollständig verschwunden.

Nach dieser »Erste-Hilfe-Maßnahme« erfuhr ich, dass Sabine bereits seit 37 Jahren an dieser »Katzenhaarallergie« litt. Der ärztliche Rat: »Gehen Sie den Katzen aus dem Weg« begleitete sie seitdem durch ihr Leben. Ich bat sie, an »Katze« zu denken, sich eine Katze lebhaft vorzustellen (meine Katze hatte den Raum mittlerweile wieder verlassen), und testete ihren ausgestreckten Arm [Mentaltest]: Der Muskel zeigte sich »instabil«. Also klopfen wir einige Runden unter anderem mit: »Auch wenn ich mein Energiesystem schwäche, wenn ich an eine Katze denke ...« und »Dieses schwächende Denken an eine Katze.« Der Muskeltest zeigte sich jetzt trotz Susannes inneren Bildern als »stark« und »stabil«. Selbst intensivste Vorstellungen an eine Katze führten weiterhin zu diesem »ungestörten« Ergebnis.

Ich ließ Susanne dann ein Glasgefäß mit Katzenhaaren vor den Bauch halten und testete erneut [Substanztest]: Der Muskel zeigte sich wieder »schwach«. Wir klopfen: »Auch wenn ich diese negative Reaktion auf Katzenhaare habe, woher auch immer, und löse diese auf« und »Diese negative Reaktion auf Katzenhaare.« Ein paar Klopfunden genügten, und der Muskel blieb jetzt »stark«, obwohl Susanne das Gefäß mit den Haaren an den Bauch hielt.

Die Fragen nach Vollständigkeit [siehe Seite 32] und direktem Testen [siehe Seite 33] führten zu einer »starken« Antwort. Susanne nahm die Katzenhaare direkt in die Hand und erwies sich als »stark«. Selbst das Aufwirbeln von Haaren und gleichzeitiges Einatmen ließen den Muskel »stabil« bleiben, die anfänglichen Symptome traten dabei nicht mehr auf.

Meine Frage: »Sollen wir die Katze wieder hereinlassen?« verursachte in Susanne eine kurze Schreckreaktion. Ich vermutete einen emotionalen Hintergrund und wollte wissen, ob sie sich an ein negatives Katzen-erlebnis erinnern könne, was nicht der Fall war. Ich ließ ihren Körper mittels Muskeltesten eine Antwort finden: Es gab wirklich diese Erlebnisse, die wir auf ein Alter von drei bis vier Jahren eingrenzten. Ebenso fanden wir heraus, dass die Mutter dabei eine tragende Rolle spielte. Diese oberflächliche Annäherung genügte, um in Susanne eine Erinnerung zu wecken, bei der die Mutter ständig über Katzen schimpfte, weil sie den Sandkasten der Kinder mit ihrem Kot verschmutzten und deshalb von ihrer Mutter immer wieder gereinigt werden musste. Susanne fühlte sich bei dieser Erinnerung in innerer Anspannung.

Wir beklopfen diesen emotionalen Aspekt: »Auch wenn diese Worte meiner Mutter über Katzen noch immer in mir ihr Unwesen treiben und mich innerlich anspannen ...« Es stellte sich ein Schuldgefühl ein, das mit einem unguuten Gefühl im Magen einherging: »Auch wenn meine Mutter mir noch immer im Magen sitzt und mir Schuldgefühle macht ...« Letztendlich kam Susanne zur Erkenntnis, dass »es ihr (der Mutter) Problem ist«, und fühlte sich jetzt sichtlich entspannt.

Aufgewirbelte Katzenhaare, die Katze, die um Susannes Beine strich, und selbst der direkte Handkontakt zur Katze ließen Susanne jetzt entspannt bleiben, sie zeigte keinerlei Belastung mehr.

Ob die erreichte »Stärke« bereits zu einer dauerhaften Reaktionsfreiheit führt, wird die Zukunft zeigen. War die KnB-Anwendung nicht ausreichend, müssen noch weitere Aspekte (darunter auch diese emotional belastende Verknüpfung »Mutter–Katzen«, die auf einen tieferen Grundkonflikt hindeutet) aufgespürt und mit KnB aufgelöst werden. Das Substanzklopfen von Katzenhaaren sollte in jedem Falle noch eine Weile fortgesetzt werden.

MANFRED, Ende zwanzig, reagierte bereits seit über zehn Jahren mit Atembeschwerden in der Nähe von Pferden. Es wurde eine Pferdehaarallergie vermutet, die beim Arzt auch bestätigt worden war. Der Mental-

test führte zu einem »schwachen« Ergebnis, der Substanztest blieb »stark.«

Der Gedanke an Pferde löste sogleich ein Beklemmungsgefühl im Brustkorb der mittleren Stärke aus, das wir mit ein paar Klopfunden erfolgreich auflösen konnten. Dennoch zeigte das folgende Muskeltesten beim Gedanken an Pferde eine erneute »schwache« Reaktion – dieses Mal jedoch ohne irgendeine wahrnehmbare Störung. Die Frage nach Erlebnissen mit Pferden erbrachte auch keinen Anhaltspunkt. Ich ließ ihn an Pferde denken (der Muskel war »schwach«) und führte das Testen mit den Mudras durch. Während »Daumen–Mittelfinger« und »Daumen–kleiner Finger« zu »starken« Ergebnisse führten, zeigte »Daumen–Ringfinger« eine eindeutig »schwache« Reaktion – ein Anzeichen für eine emotionale Komponente.

Wir klopfen (als eine Art »Probebohrung«) zunächst allgemein: »Auch wenn es vielleicht irgendetwas Emotionales hinsichtlich Pferden in meinem Leben gibt, von dem ich nichts mehr weiß, ich akzeptiere mich voll und ganz« und »Dieses mögliche Emotionale mit Pferden ... von dem ich nichts mehr weiß ...«

Nach mehreren Klopfunden verspürte er plötzlich aufsteigende Hitze in sich: »Auch wenn ich jetzt diese aufsteigende Hitze in mir spüre bei diesem Thema Pferde ...« und »Diese aufsteigende Hitze in mir ... diese aufsteigende Hitze in mir bei diesem Thema Pferde ... dieses heiße Thema Pferde ... diese aufsteigende Hitze in mir ...« Die Hitze nahm noch mehr zu: »Auch wenn die Hitze jetzt sogar noch stärker wird bei diesem anscheinend heißen Thema Pferde ...« Er wurde auffallend unruhig: »Auch wenn ich jetzt diese heiße Unruhe in mir habe bei diesem Thema Pferde ...«

Er hielt plötzlich inne und schien auf etwas zu starren. Mit seinem einverständlichen Nicken klopfte ich seine Finger- und Handpunkte weiter. Er sagte: »Dieser riesige Kopf, der nach mir schnappt.« Ich ließ ihn diese Worte mehrmals wiederholen und klopfte an ihm, bis er in ein tränenreiches Weinen ausbrach. Ich klopfte weiterhin seine Finger- und Handpunkte. Nach einer ganzen Weile wurde er zunehmend ruhiger und kam »zurück«.

Er klopfte wieder an sich selbst, während er mitteilte, dass er großen Schrecken und große Angst erlebt habe bei diesem riesigen Pferdekopf mit dem riesigen Maul, das ihm so nahe gekommen sei, dass er geglaubt habe, es würde ihn auffressen. Bei diesem Wort »auffressen« musste er erneut weinen, klopfte aber dabei weiter an sich. Mit einem großen Seufzer und tiefen Atemzug richtete er sich in seinem Stuhl auf und blickte mich verwundert an.

Er habe gar nicht mehr gewusst, dass er dieses Erlebnis gehabt habe. Es sei ja gar nichts passiert, das Pferd sei nur neugierig gewesen und habe an ihm schnuppern wollen. Aber es habe ihm doch großen Schrecken bereitet, der in ihm irgendwie stecken geblieben sei. Große Erleichterung war bei ihm eingeleitet. Auf die Frage, wie alt er etwa gewesen sei, gab er das Alter um drei Jahre an. »Wohl die erste Begegnung mit Pferden.«

Ich testete erneut den Gedanken an Pferde: Manfred war jetzt »stark«, ebenso das Mudra »Daumen–Mittelfinger«. Manfred meinte dann noch, dass ihm gar nicht bewusst gewesen sei, welche Anspannung er gehabt hatte, was Pferde anging, und dass er jetzt ganz entspannt auf Pferde schauen könne.

Reaktionen auf »elektrische« Störungen

Das Mudra »Daumen–kleiner Finger« brachte einen »schwachen« Muskel – ein Hinweis auf einen »elektrischen« Hintergrund für das betreffende Problem. Das Einkreisen dieses Themas ist weitaus einfacher, da es überschaubarer ist.

- Stellen Sie sicher, dass ein »starker« Testmuskel gegeben (siehe Seite 15 ff) und ein Ja-Nein-Signal installiert ist (siehe Seite 18 f.).
- Teilen Sie das Gebiet zunächst in zwei große Bereiche: »externe« und »interne« Faktoren. Lassen Sie die Testperson sich auf ihr Problem einstimmen, sie dann mit der freien Hand zum Scheitelpunkt des Kopfes greifen und prüfen Sie den Testmuskel. Zeigt sich der Muskel »schwach«, ist dies ein Hinweis auf eine »externe« Störfeldbelastung, bleibt er »stark«, gibt dies Anhaltspunkte für eine »interne« Belastung.



- Gehen Sie dann zum entsprechenden Bereich und testen Sie die hierzu gehörenden spezifischen Störfelder (»extern« zum Beispiel Wasseradern, Erdverwerfungen, Elektromog, Strahlungen aller Art; »intern« zum Beispiel Metalle im Körper, Zahnherde, Narben). Während der Fokus auf das Problem gehalten wird, könnten Aussagen so lauten (zum Überprüfen verwenden Sie die gegenteilige Aussage): »Bei diesem ... [Problem genauer bezeichnen] handelt es sich um eine negative Reaktion auf... [z.B. Elektromog]« und »Bei diesem ... [Problem genauer bezeichnen] handelt es sich nicht um eine negative Reaktion auf ... [z.B. Elektromog].«
- Wo nötig, gehen Sie zu Untergruppen der Störfelder und testen Sie diese mit den entsprechenden Aussagen, bis sich ein spezifischer Störherd zu erkennen gibt. Dies kann zum Beispiel ein bestimmter Zahn oder ein bestimmter Ort in der Wohnung sein.
- Sie können auch hier die Fahndung mit folgenden Kontroll-Aussagen abschließen: »Es gibt noch einen weiteren Faktor außer ... [das Ergebnis der Fahndung hier einsetzen], der zu ... [hier Problem einsetzen] beiträgt« und »Es gibt keinen weiteren Faktor außer ... [das Ergebnis der Fahndung hier einsetzen], der zu ... [hier Problem einsetzen] beiträgt«, sowie »... [das Ergebnis der Fahndung hier einsetzen] ist der einzige Faktor, der zu ... [hier Problem einsetzen] beiträgt.« Ergeben sich entsprechende konsistente Aussagen, wissen

Sie, dass dies wohl der einzige Faktor für die Störung ist. Wenn nicht, muss noch weiter geforscht werden.

Störherdtest

- Führen Sie als Tester Schritt 1 und Schritt 2 der Vorübungen von Seite 15 ff. durch und stellen Sie sicher, dass die Testperson einen »starken« Testmuskel hat.
- Fordern Sie die Testperson auf, sich physisch oder mental zum Ort des Störfeldeinflusses zu begeben bzw. Kontakt mit dem körperlichen Störherd aufzunehmen (die Region im Körper, in der sich Metall befindet oder eine Narbe ist, etc), indem sie diese Stelle mit der Hand berührt. Dabei soll die Einstimmung auf das Problem aufrecht erhalten bleiben.
- Der Muskeltest müsste jetzt einen »schwachen« Muskel zeigen, das Energiesystem ist also gestört.
- Führen Sie in diesem Falle das Klopfen durch und bleiben Sie dabei in Kontakt mit der betreffenden Stelle.



Bei **SANDRA** [siehe Seite 48] hatte sich ein elektrischer Hintergrund für ihre Knieprobleme ergeben. Das Thema musste noch eingegrenzt werden. Der Test am Scheitelpunkt führte zu einem »instabilen« Muskel. Wir hatten es also mit einem externen Störfeldeinfluss zu tun. Erdverwerfungen schieden aufgrund des Muskeltestens aus. Bei der Aussage: »Bei diesem Problem mit dem rechten Knie handelt es sich um eine negative Reaktion auf Wasseradern« erhielten wir eine »starke« Antwort. Da die Aussage »Bei diesem Problem mit dem rechten Knie handelt es sich nicht um eine negative Reaktion auf Wasseradern« eine »schwache« Muskelreaktion zeigte, deutete dies darauf hin, dass Wasseradern zu diesem Knieproblem beitragen könnten.

Die Kontroll-Aussagen: »Es gibt noch einen anderen Faktor außer Wasseradern, der zum Knieproblem beiträgt« (»stark«) und »Es gibt keinen

anderen Faktor außer Wasseradern, der zum Knieproblem beiträgt« (»schwach«) und »Wasseradern sind der einzige Faktor, der zum Knieproblem beiträgt« (»schwach«) ließen noch einen weiteren Faktor vermuten, der mit dem Muskeltesten in »Elektrosmog« gefunden wurde. Weitere Faktoren gab es dann nicht mehr.

Die Suche nach dem Ort der Wasseradern und des Elektrosmogs führte rasch zum Schlafplatz (Muskeltest mit: »Die fraglichen Wasseradern sind in der Wohnung – im Wohnraum – in der Küche – am Schlafplatz«; ähnlich für den Elektrosmog).

Weiteres Nachfragen ergab, dass Sandra am Morgen immer schwer in die Gänge kommt, da ihr Schlaf im Allgemeinen nicht erholsam ist – ein weiterer Hinweis für eine Belastung am Schlafplatz.

Der Muskeltest vor Ort bestätigte diese Ergebnisse: Der Muskel reagierte »instabil«, wenn sie sich auf dem Bett befand, und zeigte sich umso »schwächer«, je näher sie einer Steckdose – ihr Bett stieß unmittelbar daran – oder auch bestimmten Regionen in ihrem Bett kam. Die Steckdose wurde entstört, der Einfluss der Wasseradern durch Kupferdrähte unter ihrem Bett vermindert, was sich auch im Muskeltest ausdrückte.

Ein Rest an »Muskelschwäche« blieb an einer bestimmten Stelle des Bettes noch vorhanden. Da es nicht möglich war, das Bett an einen anderen Ort zu platzieren, beklopfen wir diese Reststörung, während sie in diesem Störfeld stand: »Auch wenn ich diese negativen Reaktionen wie Knieschmerz und Müdigkeit auf diese Störfelder habe, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse sie auf« und »Diese Müdigkeit und dieser Knieschmerz wegen dieser Störfelder.« Nach ein paar Klopfunden zeigte sich der Muskel »stabil«. Die Aussagen nach der Vollständigkeit der Anwendung brachten das Ergebnis, dass die Anwendung jetzt 100% vollständig, aber nicht für die Zukunft vollständig ist [siehe Seite 32], das heißt, es ist nötig, dass Sandra das Klopfen weiterhin auf dieses Problem anwendet, um ihr Energiesystem stabil zu halten. Dies ist auch kein Wunder, da der Störreiz ja kontinuierlich während der ganzen Nacht auf sie einwirkt.

Sandra berichtete bereits nach einer Woche von mehr Energie am Morgen, ihre Knieprobleme hatte sie ganz vergessen. Auch die folgenden

Wochen, in denen sie regelmäßig beim Zu-Bettgehen und Aufstehen das Klopfen anwandte, blieb dieser positive Trend erhalten.

JOACHIM klagte schon seit über zwei Jahren über zunehmenden Kopfschmerz, chronische Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Die Fahnung mit dem Muskeltesten brachte als Störfaktor den Einfluss eines Zahnimplantats zutage: Der Muskel reagierte beim Mudra »Daumen–kleiner Finger« »instabil«, bei der Berührung des Scheitelpunktes »stark«, bei Berührung des Zahnimplantats »schwach«. Wir beklopfen gezielt jede einzelne Symptomatik, wobei Joachim mit der freien Hand sein Implantat berührte. Seine anfängliche Wahrnehmung von Müdigkeit mit Sechs veränderte sich rasch zu einer Eins (»Auch wenn ich diese ständige Müdigkeit vielleicht wegen diesem Implantat habe, akzeptiere ich mich voll und ganz und hebe diese Wirkung auf« und »Diese ständige Müdigkeit vielleicht wegen diesem Implantat«). Auch seinen gegenwärtigen leichten Kopfschmerz verwandelte das Klopfen zu einem angenehmen »leichten Gefühl im Kopf«. Joachim wirkte jetzt insgesamt wacher, lebhafter und positiver. Wie späteres Nachfragen ergab, fühlt er sich weiterhin energiegelvoller, die Arbeit geht ihm leichter von der Hand, Kopfschmerz tritt nur noch vereinzelt auf, »wenn er sich zuviel zumutet«. Er klopft jeden Tag mögliche negative Einwirkungen des Implantats mit »Auch wenn ich noch negative Reaktionen auf dieses Implantat haben sollte, akzeptiere ich mich voll und ganz, löse diese auf und schließe immer mehr Frieden mit diesem Implantat.«

Um den Einfluss von externen Störfeldern auf Ihr Energiesystem zu demonstrieren, machen Sie doch einfach mal folgenden Test (diese Anregung verdanke ich Frau Dr. Christa Keding, siehe Literatur, Seite 107):

- Stellen Sie sicher, dass ein »starker« Muskel vorhanden ist (siehe Seite 15 ff.). Überprüfen Sie auch, ob der Thymuspunkt »stark« ist, indem der obere Brustbeinbereich berührt wird, während der Muskel getestet wird. Sollte sich eine »schwache« Reaktion zeigen, klopfen Sie sanft die Thymusregion, der Muskel sollte danach »stabil« bleiben.

- Stellen Sie die Testperson mit etwas Abstand vor einen Lichtschalter die diesen mit der freien Hand berührt, während Sie das Muskeltesten durchführen. Der Muskel wird meist »instabil« reagieren.



- Testen Sie nun – in gleicher Entfernung –, ohne den Schalter zu berühren. Wahrscheinlich ist jetzt der Muskel wieder »stark«. Wenn nicht, vergrößern Sie etwas den Abstand zum Schalter (etwa 20 cm), bis der Muskel »stabil« bleibt. Dies ist die Entfernung, bis zu der die Abstrahlung des Lichtschalters einen stark belastenden Reiz auf den Organismus ausübt.



- Wird bei diesem Abstand der Thymus mit der freien Hand berührt und dabei erneut getestet (Abbildung oben), wird der Muskel meist wieder »instabil« sein. Machen Sie einen weiteren Test, wenn Sie den Abstand vergrößern (auf etwa 50 cm). Der Muskel wird jetzt »stark«, auch wenn der Kontakt zum Thymuspunkt erhalten bleibt. Da der »Thymustest« empfindlicher reagiert, kann so eine negative Beeinflussung auch bei größerer Entfernung festgestellt werden.

Anhand dieser Übung können Sie ersehen, dass Sie Störeinflüssen ausgesetzt sind, an die Sie womöglich gar nicht denken. Machen Sie Tests mit eingeschaltetem Handy, Elektrogeräten im Standby, Mikrowellenherd, Babyphon usw. – Sie werden erstaunt sein. Und wenn man sich vorstellt, dass Radiowecker, Nachtlampen oder Babyphon sich oft in der Nähe des Kopfes befinden – einer der empfindlichsten Stelle gegenüber »elektrischen« Einflüssen –, dann wundert es nicht, dass viele Menschen über unerklärliche Symptome klagen, die bis zu epileptischen Anfällen reichen.

MANUEL, 14 Jahre, kam mit seiner Mutter wegen Schulproblemen zu mir, die auch damit zusammenhingen, dass er öfters wegen Erkrankung am Unterricht nicht teilnehmen konnte. Auf meine Frage, um welche Erkrankung es sich handelt, erfuhr ich: epileptische Anfälle und Kopfschmerz, die seit eineinhalb Jahren immer wieder unvermittelt auftraten und die Manuel dann für eine gewisse Zeit lahmlegten. Von medizinischer Seite her war er medikamentös eingestellt.

Da es keine Hinweise für besondere Hintergründe gab, fragte ich gleich nach seiner »elektrischen Situation« in seinem Zimmer, also wo sich Steckdosen, Schalter, Elektrogeräte befinden. [Auf Mudras oder das Testen mit Fragen (siehe Seite 48f.) hatte ich verzichtet.] Außer einem Radiowecker am Kopfende des Bettes war alles »im Lot«. Ich regte an, diesen Wecker zu entfernen und durch einen einfachen batteriebetriebenen Wecker zu ersetzen.

Ein paar Monate später erhielt ich die Rückmeldung, dass diese Maßnahme »äußerst wertvoll« gewesen sei. Manuel habe seitdem keinen An-

fall mehr gehabt, auch sei sein Kopfschmerz jetzt verschwunden, und er könne in der Schule wieder »voll Gas geben«.

Die Anwendung von KnB bei negativen Reaktionen mit »elektrischem« Hintergrund führt oftmals zur Linderung von Symptomen bzw. auch zu Symptommfreiheit (siehe Teil 1, ab Seite 88). Mit Hilfe des Muskeltestens erfahren Sie unmittelbar, ob Sie positive Veränderungen erreicht haben (der Muskel reagiert »stark«). Doch wird es oft so sein, dass sich die Störungen mit der Zeit wieder durchsetzen werden, solange die Störreize fortbestehen. Da sich manche Situationen nicht verändern lassen (wie etwa Metallteile im Körper, Zahnprothesen bzw. Strahlungen, räumliche Gegebenheiten usw.) ist es angeraten, diese Belastungen täglich zu klopfen, um das Energiesystem immer wieder zu stärken und stabil zu halten.

Bei diesem konsequenten Vorgehen wird Ihr Energiesystem zunehmend »gelassener« auf diese Störreize reagieren, und die Intervalle von erneuten »Rückfällen« werden mit der Zeit größer, wenn nicht andere Belastungs-Faktoren hinzukommen. Auch dieser Sachverhalt kann mit dem Muskeltest leicht demonstriert und überprüft werden: Wenn Sie Kontakt mit dem Störfeld aufnehmen und der Muskel erneut »schwach« reagiert, ist dies ein Hinweis darauf, dass die störenden Einflüsse wieder überhand nehmen und es Zeit wird, erneut zu klopfen.

Bleibt der Muskel nach dem Klopfen »schwach«, machen Sie weitere Klopfunden und betonen Sie den zweiten Teil des Setup-Satzes. Ändert sich auch dann nichts, besteht der Verdacht, dass andere Störeinflüsse im Hintergrund wirken (siehe Teil 1 ab Seite 95) oder die Störfelder womöglich zu stark sind. Im letzteren Fall sollten eventuell gezielte Entstörmmaßnahmen, wie auch im Falle von Sandra, getroffen werden.

Bei **ANTON** wurde ein Schulter-Arm-Syndrom diagnostiziert, das sich trotz verschiedenster therapeutischer Maßnahmen nicht merklich verbesserte. Statt dessen quälte er sich weiterhin monatelang mit großen Schmerzen, die ihn in seiner Beweglichkeit stark einschränkten. Das Muskeltesten wies auf einen internen »elektrischen« Hintergrund hin, der

mit seinen Zähnen zu tun hatte. Eine genauere röntgenologische Untersuchung durch den Zahnarzt erbrachte einen überraschenden Befund: Etwas schien sich im unteren linken Kieferknochen zu befinden. Wie sich dann herausstellte, war es ein kleiner Klumpen Amalgam, der bei einer länger zurückliegenden Zahnsanierung wohl in eine offene Wunde gelangt war. Nachdem das Amalgam entfernt worden war, ließen die Schmerzen im linken Arm-Schulterbereich zunehmend nach und waren nach ein paar Wochen völlig verschwunden.

WOLFGANG, Ende sechzig, hatte trotz Medikation ständig Schmerzen in seiner linken Hüfte, einer künstlichen Hüfte. Ärztliche Untersuchungen erbrachten keine Erklärung. Ich ließ ihn an diese Hüfte denken – das Muskeltesten führte zu einer »schwachen« Reaktion. Ich fragte ihn direkt, wie es ihm mit einer »künstlichen Hüfte« gehe. Seine Antwort: »Ich kann mich nicht damit anfreunden. Eigentlich wollte ich keine, musste es dennoch über mich ergehen lassen.« Bei diesen Worten empfand er eine Verkrampfung im Kiefer und in den Händen: »Auch wenn ich jetzt diese Verkrampfung im Kiefer spüre [diese Verkrampfung war deutlicher für ihn wahrzunehmen], wenn ich daran denke, dass ich jetzt diese Hüfte in mir habe, die ich nie wollte, ich bin vollkommen o.k.« und »Diese Verkrampfung in meinem Kiefer ... diese Verkrampfung in meinem Kiefer wegen dieser Hüfte ... die ich nie wollte ... mit der ich jetzt leben muss ... diese Verkrampfung in meinem Kiefer ...«

Er wurde ärgerlicher: »Die haben sie mir einfach aufgezwungen, und ich konnte mich nicht dagegen wehren!« Wir klopfen: »Dieser große Ärger in mir ... wegen dieser Hüfte ... die mir aufgezwungen wurde ... dieser große Ärger in mir ... ich habe es ja gewusst, dass sie nicht gut für mich ist ... jetzt habe ich diesen Ärger mit der Hüfte ... diesen Schmerz ... dieser Ärger in mir wegen dieser ärgerlichen Hüfte ... die ich nicht wollte ... aber ich konnte mich ja wieder einmal nicht behaupten ... dieser Ärger in mir wegen dieser Hüfte ...« Wolfgang wurde wieder ruhiger, und zu seinem Erstaunen konnte er feststellen, dass sich sein Hüftschmerz (er machte verschiedenste Bewegungen und Belastungen dabei) »nahezu halbiert« hatte.

Ich verdeutlichte ihm (und er hatte es ja am eigenen Leib erfahren), dass seine emotionale Einstellung in Bezug auf seine künstliche Hüfte durchaus Einfluss auf seinen Körper und diesen Schmerz haben könne, und wollte von ihm wissen, ob er dieses Ärgerthema und dieses »Nicht-behaupten-können« auch sonst kennen würde. Er bejahte: »Ich will mir nichts sagen lassen, das war schon immer so. Meine Eltern meinten einmal zu mir, dass ich sehr trotzig gewesen sei. Aber durchsetzen konnte ich mich bei denen aber dennoch nicht, da hatte ich wirklich keine Chance.« Wolfgang war offen dafür, tiefer in dieses Thema einzudringen, das ihn in sein trotziges, traurig-einsames und ohnmachtswolles Leben mit seinen Eltern führte. Das anschließende Muskeltesten (die Vorstellung an die Hüfte) war zwar noch »wackelig«, aber bereits viel stabiler als zuvor. Damit wurde dann auch die erste Sitzung beendet.

Zum nächsten Termin erschien Wolfgang hoffnungsfroher und aufgeweckter: Der Schmerz in der Hüfte war weitgehend geringer geblieben. Auch berichtete er davon, dass er das Gefühl habe, dass er die Hüfte mehr akzeptieren könne. Was ihn noch »irgendwie« ärgere, sei die Tatsache, dass da etwas Fremdes, ja Totes in seinem Körper sei. Auch dies klopfen wir für einige Runden, bis er plötzlich meinte, dass es in seiner Hüfte strömen würde und er dort sogar Wärme spüren könne. Freude war ihm anzusehen. Das Muskeltesten war jetzt »stark«.

Der Störherdtest [siehe Seite 58] wies wieder einen »schwachen« Muskel auf. Er hielt seine linke Hand auf seine Hüfte, während wir klopfen [kein Setup]: »Dieser Stress in meinem Körper ... diese negative Reaktion ... die vielleicht mit diesem Schmerz in der Hüfte zu tun hat ... auf etwas in dieser künstlichen Hüfte ... diese negative Reaktion ... vielleicht sogar Schmerzreaktion ... auf etwas in dieser künstlichen Hüfte ... wo es sich jetzt sogar warm und energievoll anfühlt ... diese negative Reaktion ... ich löse diese Reaktion auf ... so gut es geht, und vielleicht kann ich sogar meine Ablehnung noch weiter loslassen ... und mir erlauben, mehr und mehr Freundschaft mit dieser Hüfte zu schließen ... wo sie jetzt schon mal in mir ist und mir mein Leben erleichtern soll ... diese Stressreaktion auf etwas in dieser Hüfte ...« Wir klopfen mehrere Durchgänge, bis Wolfgang tief durchatmete, sein Bein hin und her bewegte, aufstand, durch

den Raum und in die Hocke ging und sich wieder aufrichtete. Sein Fazit: »Das ist doch verrückt, ich spüre nichts mehr.« Ich sagte: »Gar nichts mehr?« Er ergänzte: »Ich meine, keine Schmerzen mehr, die sind weg!« Die Wahrnehmung von Wärme und angenehmem Strömen war noch vorhanden. Ich klopfte noch einige Runden von Zweifeln, dass dies möglich sein kann, und gab ihm als »Hausaufgabe« mit auf den Weg, dieses »Störherdklopfen« noch für einige Wochen täglich durchzuführen und bei Bedarf akutes Schmerzgeschehen mit dem Klopfen sogleich anzugehen. Zudem sollte er in nächster Zeit darauf achten, wie es um seine »Freundlichkeit« zur Hüfte und zu sich selbst bestellt ist, und – wenn nötig – auch dies beklopfen.

FAHNEN OHNE MUSKELTESTEN

(siehe Teil 1, ab Seite 78)

Eine Alternative zum Muskeltesten, 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 Problematik mit bestimmten »energetischen Toxinen« erkennen. Fragen Sie sich also:

- Was haben ich um diesen Zeitpunkt herum gegessen?
- 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)?

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass Sie auf die Fahndung völlig verzichten und gleich zum unspezifischen Klopfen übergehen (Teil 1,

ab Seite 85 ff.) oder das Problem mit KnB ganz allgemein ansprechen (siehe Teil 1, Seite 94). Sie benötigen allerdings dann meist mehr Geduld, bis sich erste positive Resultate einstellen. Je genauer Sie das Thema fassen können, desto wirkungsvoller wird sich die KnB-Anwendung erweisen.

BEISPIELE ZUR MENTALEN EBENE

Wie Sie bereits in Teil 1, Seite 40 ff. und 95 ff. und in diesem Buch ab Seite 23 f. erfahren haben, spielt die mentale Ebene bei der Auflösung von Sensitivitätsreaktionen eine nicht unbedeutende Rolle. Die folgenden »mentalen« Fälle, bei denen das Muskeltesten in Verbindung mit KnB zum Einsatz kam, sollen diese Aussage noch weiter unterstreichen.

THOMAS kam zu mir, weil er unter starken Reaktionen auf Birke, Nadelbäume, Frühblüher und Gräser litt: ständiges Niesen, brennende und gerötete Augen, triefende Nase, Hustenreiz und Kratzen im Hals. Dies war umso bedauerlicher, als er ein leidenschaftlicher Fußballspieler ist und diese Allergie die Ausübung seines Hobbys negativ beeinträchtigte. Seine Aussage »Dies habe ich schon immer« veranlasste mich, zunächst an der mentalen Seite anzusetzen. Ich testete verschiedene Substanzen, wobei ich ihm erklärte, dass ich zunächst einige Vortests durchführen wollte. Er hatte also keine Ahnung, dass ich bereits die für ihn belastenden Substanzen an ihm überprüfte [»Blindtestung« siehe Seite 24 f.]. Die Muskelreaktionen blieben durchweg »stabil«. Sein »allergisches« Problem schien also ein mentales zu sein.

Während er an eine blühende Birke dachte und dieses Wort aussprach, zeigte der Muskel eine sehr »schwache« Reaktion. Gleiches geschah bei Nadelbäumen und Gräsern. Zur Überprüfung brachte ich erneut die Substanzen als unverfänglichen »Vortest« in sein Energiefeld. Der Muskel reagierte jeweils wieder »stark«. Ich klärte Thomas über diesen Sachverhalt auf, was ihn sehr überraschte. Wir klopfen unter anderem: »Auch wenn

ich diese negativen Reaktionen auf blühende Birken habe, alleine wenn ich mir diese nur vorstelle, akzeptiere ich mich voll und ganz und mache mir bewusst, dass Birken etwas ganz Natürliches sind, an denen ich mich auch erfreuen kann, wenn ich will« und »Diese negative Reaktion auf diese Birkengedanken« bzw. »Auch wenn ich mir diese Probleme mit den Birken mache, obwohl sie doch etwas ganz Natürliches sind, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse dieses Missverständnis auf« und »Dieses Birkenmissverständnis ...« Auf ähnliche Weise klopfen wir die Gräser (blühenden Wiesen) und Nadelbäume.

Ich bat ihn nun, mir dieses »schon immer« näher zu erläutern. So berichtete er unter anderem, dass auch seine Mutter dieses Problem »schon immer« habe. Ich bat ihn, sich konkret an eine Situation zu erinnern, wo er dies an seiner Mutter beobachtet hatte. Er erzählte, dass vor dem Haus seiner Kindheit viele Birken standen und er ein inneres Bild von seiner Mutter hat, wie sie gerade eine allergische Reaktion zeigt und über die Birken klagt.

Wir klopfen nun alle auftauchenden Themen: die negativen Worte über die Birken, die er noch immer in seinem Ohr hatte (zum Beispiel: »Auch wenn ich ihre Worte noch immer in mir habe, dass Birken etwas Gefährliches sind und man sie am besten fällen sollte, akzeptiere ich mich voll und ganz und mache mir klar, dass es ihr Verhältnis zu Birken ist und ich mein eigenes schaffen kann«), auch Sätze, die ihn glauben ließen, er habe diese Reaktion von ihr geerbt (etwa »Auch wenn ich so oft gehört habe, dass ich dieses Problem von ihr geerbt habe, obwohl ich bei dieser Szene offenbar keine Birkenreaktion hatte ... und kann auch in dieser Hinsicht meinen eigenen Weg gehen ... wenn ich will«), dann das Leid der Mutter (»Auch wenn ich mit ansehen muss, dass meine Mutter an den Birken leidet und ich vielleicht mit ihr leiden will ... und mache mich frei davon«), letztlich seine eigenen Sätze (»Auch wenn ich selber glaube, dass Birken für mich gefährlich sind, dass ich mich vorsehen muss ... und schließe Freundschaft mit ihnen«).

Nach diesem Klopfen testeten wir erneut seine Gedanken und inneren Bilder an Birken: Der Muskel blieb »stark«, ebenso bei blühenden Wiesen und Nadelbäumen, obwohl wir diese Themen nicht bearbeitet hatten.

Ich ließ ihn an meiner Pollensammlung riechen: keine Reaktionen, der Muskel blieb ebenfalls »stark«.

Thomas meldete sich ein paar Wochen später wieder: Die Pollen machten ihm jetzt nichts mehr aus, selbst beim Fußballspielen in der Nähe von blühenden Wiesen bleibe er frei von Reaktionen.

JOSEF, Mitte vierzig, hatte seit 45 Jahren mit Heuschnupfen zu tun (Augen, Atem), hatte »schon alles durchgemacht, einschließlich Cortisondepotspritzen. Auch wisse er »seine Zeiten« (Mai und Juni), und beim Vater sei es genauso.

Das Muskeltesten [Mentaltest, Seite 23f., und Substanztest, Seite 24 ff.] ließ auf ein mentales Thema [allergische Phobie] schließen (Vorstellung an Pollen »schwach«, Kontakt mit Pollen »stark«). Wir klopften unter anderem [weitere Klopfanregungen, die hier teils verwendet wurden, finden Sie in Teil 1 ab Seite 40]: »Auch wenn ich diesen Stress in mir habe, wenn ich an Pollen denke ... wenn ich daran denke, ich würde Pollen einatmen ...«, »Auch wenn ich schon weiß und erwarte, dass im Mai MEINE Pollensaison wieder beginnt ... und es gar nicht anders sein kann ... denn seit 45 Jahren ist es so ... und ich habe ja schon ALLES durchgemacht ... und nichts hat geholfen ...«, »Auch wenn ich diesen verständlichen Stress in mir habe, wenn ich an Pollen denke ... diese schon fast mein ganzes Leben lang bedrohlich für mich waren ... meine Augen und meinen Atem angreifen ... und es bei meinem Vater genauso ist ... so dass ich mich wohl für den Rest meines Lebens damit abfinden muss, dass es so ist ... und nichts helfen kann ... ich bin ja schließlich auch der Sohn meines Vaters ...« Bei Josef regte sich merklich Widerstand: »Nein, ich will mich nicht abfinden damit! Ich will frei davon sein!«

Ich fragte ihn, ob er sich ein Bild vorstellen könne, bei dem er ganz frei sein würde. Mit Klopfen gelang es ihm: Er geht mit seiner Frau durch blühende Landschaften, erfreut sich an der Natur und ist ganz entspannt. Und er konnte dieses Entspanntsein, diese Leichtigkeit in der Natur auch in sich wahrnehmen, was wir mit Klopfen in ihm fester verankerten. Beim Gedanken an Pollen fühlte er sich jetzt frei, was sich in einem »starken« Muskeltesten dokumentierte.

Das Substanzklopfen folgte, das er dann auch als »Hausaufgabe« für die nächsten Wochen durchführen sollte, ebenso das Klopfen bei akuten Erscheinungen. Auch sollte Josef darauf achten, wenn sich »pollenunfreundliches« und »pollenängstliches« Denken einstellt und dieses sogleich – wie gelernt – beklopfen.

Erste Rückmeldung im Juli (er war im April bei mir gewesen): »Ich bin ganz frei!« Weitere Rückmeldung drei Jahre später: »Geheilt! Ich nehme nichts mehr ein. Und wenn sich leichte Anzeichen zeigen, klopfe ich, und es ist schnell erledigt.«

BESONDERE THEMEN

VERTRÄGLICHKEIT VON MEDIKAMENTEN

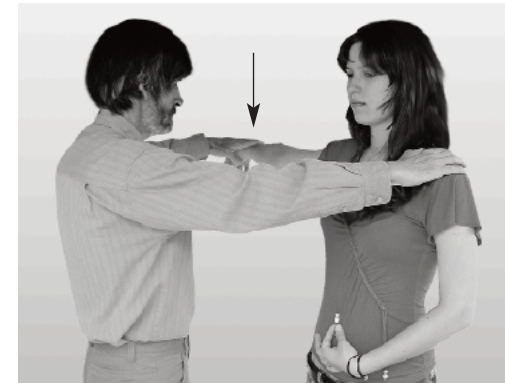
Wie Sie aus Teil 1 wissen, können mit dem Klopfen von Medikamenten mögliche Nebenwirkungen angegangen und eine Steigerung der Verträglichkeit erreicht werden. Wenn Sie das Muskeltesten anwenden, können Sie überprüfen, ob ein bestimmtes Medikament eine belastende Wirkung auf Ihr System ausübt, und dann feststellen, inwieweit das Klopfen dieser Störungen zu einer Entlastung beigetragen hat. Aber auch hier ist der mentalen Ebene Beachtung zu schenken, denn nicht so selten stehen Medikamente einer ablehnenden Haltung gegenüber, obwohl sie eingenommen werden (müssen). Vergleiche hierzu auch den Fall von Seite 64ff.

Versuchen Sie Folgendes:

- Führen Sie als Tester Schritt 1 und Schritt 2 der Vorübungen von Seite 15 ff. durch und stellen Sie sicher, dass die Testperson einen »starken« Testmuskel hat.
- *Mentaltest*: Die Testperson soll zunächst nur an das Medikament denken. Testen Sie: Besteht Stress (der Muskel ist »schwach«), klopfen Sie die bestehenden Aspekte, bis sich eine »starke« Reaktion ergibt. In dem folgenden Schritt soll sich die Testperson vorstellen, dass sie dieses Medikament auch einnimmt bzw. diesem ausgesetzt ist (zum Beispiel »Chemo«). Testen Sie: Ist der Muskel »stark«, folgt der Substanztest. Reagiert der Muskel »schwach«, ist weiter die mentale

Ebene zu bearbeiten (siehe Seiten 40ff. und 68 ff. und Teil 1, Seiten 40ff. und 95 ff.), bevor der Substanztest folgt.

- *Substanztest*: Die Testperson hält das Medikament vor den Bauch, während das Muskeltesten durchgeführt wird. In den meisten Fällen wird der Muskel »schwach« reagieren.



- Klopfen Sie, während das Medikament weiter vor den Bauch gehalten wird: *»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 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.
- Nun erfolgt erneutes Muskeltesten mit Kontakt des Medikamentes zum Bauch. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass sich jetzt der Muskel »stark« zeigt und die negativen Wirkungen des Medikaments (im Moment) 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 Teil 1, 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 möglichst stark zu halten und die Wirkung optimal zu nutzen.

EINE FRAGE DES MASSES

Fremde Energiefelder können immer Störreize ausüben. Ob sie zum Tragen kommen, also zu einer negativen Reaktion führen, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Einige davon haben Sie in Teil 1 und Teil 2 kennengelernt. Ein weiteres Element, das nicht vergessen werden sollte, ist die Frage der »Verträglichkeit« der Menge/der Stärke eines Energiefeldes, die nicht allgemein, sondern nur individuell und dann auch wiederum nur situationsbedingt zu beantworten ist.

Um das Energiesystem vor möglicher Überlastung zu schützen, könnten Fragen mit Hilfe des Muskeltestens so aussehen: *Wie viel pro Tag von ... [hier das Energiefeld/die Substanz einsetzen] ist maximal gut für mich?* – Eine Tasse – zwei Tassen etc. (eine Scheibe, zwei Scheiben etc.) usw. Testen Sie jeweils die Mengenangaben mit dem Muskel. Eine »schwache« Reaktion weist darauf hin, dass diese Menge bereits zuviel im gegenwärtigen Zustand des Systems ist.

Mit dem Klopfen kann bis zu einem gewissen Grade Einfluss auf die Verträglichkeit und damit Menge der Zufuhr genommen werden, indem (mögliche) Reaktionen auf (bestimmte) Energiefelder regelmäßig beklopft werden. Siehe hierzu das »unspezifische Klopfen« von Teil 1, Seite 85 ff., und das »Klopfen ganz allgemein« von Teil 1, Seite 95.

WEITERE FALLBEISPIELE

Bei **MARTIN** [von den Seiten 47 und 50] hatten wir ausgetestet, dass Kaffee eine Belastung für sein Energiesystem darstellte. Er hielt ein Teströhrchen mit Kaffee vor seinen Bauch und klopfte: »Auch wenn ich diese negative Reaktion auf Kaffee und möglicherweise deshalb diese schmerzhaften Darmprobleme habe, akzeptiere ich mich voll und ganz und löse diese Reaktionen jetzt auf.« Nach vier Klopfunden brachte der Test eine »starke« Muskelreaktion trotz Kontakt mit Kaffee. Die Störung war also (im Moment) aufgelöst. Ich beendete diesen Teil der Auflösung seiner Kaffeesensitivität mit folgenden Aussagen:

- »Die Anwendung ist vollständig.« – Muskel »stark.«
- »Die Anwendung ist 100% vollständig.« – Muskel »stark.«
- »Die Anwendung ist auch für die Zukunft vollständig.« – Muskel »schwach.«

Eine weitere Anwendung in der Folgezeit war also nötig. Mit zusätzlicher Muskeltestung fanden wir zudem heraus, dass er für zwei Wochen vollständig auf Kaffee verzichten sollte und dass ab diesem Zeitpunkt maximal eineinhalb Becher Kaffee am Tag diejenige Menge ist, die sein Energiesystem bereit ist zu tolerieren [zur Frage der Toleranz siehe auch Seite 74].

Beim Folgetermin einen Monat später berichtete Martin, dass er ab und zu »nur für ein paar kurze Momente noch ein leichtes Ziehen« im Darm verspüre, »das aber sofort wieder weg war«. Wir klopfen noch restliche Zweifel, seine Neigung, sich in der Arbeit zu stressen – bei Kaffee zeigte

er nun eine »stabile« Reaktion. Dennoch will er seinen Kaffeekonsum auch in Zukunft auf ein Minimum beschränken.

EDITH wurde immer wieder von Schwindelgefühlen mit Übelkeit heimgesucht, die auch gelegentlich dazu führten, dass sie einfach umkippte. Organische Befunde waren negativ. Kein Wunder also, dass sie sich mit der Zeit vermehrt unsicher fühlte und Ängste entwickelte, alleine unterwegs zu sein. An eigenes Autofahren war ebensowenig zu denken. Diese Symptome traten unvermittelt auf, ein emotionaler oder situationsbedingter Zusammenhang war für sie nicht auszumachen.

Auf die Frage, wann und wo sie diesen Schwindel erstmals erlebt hatte, berichtete sie von einem Stadtbummel mit ihrem Vater, bei dem sie plötzlich zusammengebrochen war. Beim Erwähnen dieser Situation trat bei ihr erneut ein Schwindelgefühl der Stärke Acht auf. Sie klopfte augenblicklich die Sequenz, während sie auf dieses Unwohlsein eingestimmt blieb. Nach ein paar Klopfunden verschwand dieser Schwindel vollständig. Dafür tauchte ein Gefühl der Unsicherheit auf, das mit dem Klopfen (»Auch wenn ich mich jetzt irgendwie unsicher fühle ...« und »Dieses Irgendwie-Gefühl der Unsicherheit ...«) ebenfalls auf Null geführt werden konnte.

Ich ging nun mit ihr die ganze Einkaufs-Situation im Detail durch. An dem Punkt, an dem sie nach dem Einkaufen ein Erdbeereis aß, entstanden in ihr wieder Übelkeit und Schwindelgefühle mit der Wahrnehmung, dass »es sie zur linken Seite zieht«. Die Einwertung ergab eine starke Zehn. Erneutes Klopfen der Sequenz in mehreren Klopfunden reduzierte die Belastung zu einer Vier. Jetzt war ihre Wahrnehmung auf eine starke Verspannung in den Augen gerichtet, die ebenfalls beklopft wurde und auf eine Null gebracht werden konnte.

Ich ließ sie die Geschichte von vorne erzählen. An der Stelle, wo das Eis ins Spiel kam, wurde es ihr erneut schwindlig, die Augen zeigten sich stark verspannt (eine Sechs). Wir lösten diese belastenden Wahrnehmungen mit dem Klopfen auf. Ein weiteres Mal ließ ich sie diesen Einkaufsbummel erzählen mit dem Ergebnis, dass beim Erinnern an das Eis Schwindel auftrat. Wir kamen also nicht voran.

Ich testete mit Hilfe der Mudras aus [siehe Seiten 46f.], welcher Hintergrund eine Rolle spielen könnte. Das Mudra »Daumen-Mittelfinger« ergab eine deutliche »schwache« Reaktion des Testmuskels, das Mudra »Daumen-Ringfinger« eine leichtere Instabilität. Es konnte also eine Sensitivitätsreaktion und eine schwache psychische Belastung vorliegen. Mit dem Eis hatten wir eine erste Spur, so dass ich mögliche Substanzen mit dem Substanztest [siehe Seite 24ff.] eingrenzen konnte. Letztendlich stießen wir auf »Lebensmittelzusatzstoffe«, bei denen der Muskel mit »Schwäche« reagierte. Also klopfte sie (während Sie das Kärtchen mit »Lebensmittelzusatzstoffe« vor den Bauch hielt): »Auch wenn ich diese negative Reaktion auf einen Zusatzstoff im Eis habe, der mich schwindlig macht, bin ich o.k. und löse diese Reaktion jetzt auf.« Nach ein paar Klopfunden wurde erneut der Muskel getestet: Er zeigte sich »stabil«. Ich ließ mir erneut den Einkaufsbummel schildern. An der Stelle mit dem Eis blieb sie jetzt ohne irgendwelche Schwindelreaktion, schilderte sogar neue Details des Einkaufsbummels und bemerkte, dass sie doch ganz schön »geschlaucht« gewesen sei und sich als Belohnung dieses Eis gönnen wollte. Da in ihr ein wenig Stress-Erinnerung auftauchte, klopfte sie noch den Stress. Sie fühlte sich jetzt sichtlich leichter und entspannt und war bei erneutem Erzählen ohne Reaktionen.

Zwei Wochen später rief sie mich an und berichtete, dass sie sich die ganze Zeit über »richtig gut« gefühlt habe.

In Ediths Fall ist anzunehmen, dass ein bestimmter Zusatzstoff im Eis für Ihre Schwindelanfälle mit verantwortlich war. Nach der körperlichen und seelischen Erschöpfung beim Einkaufen (viele Eindrücke, Menschengedänge, zahllose chemische Belastungen), die bereits auf eine Überreizung im Energiesystem hinweist, war diese Substanz im Eis wohl der entscheidende Faktor, der das »Fass überlaufen« ließ, also zu einer Störung im Energiesystem führte, die sich dann in einem Zusammenbruch manifestierte. Der Kontakt mit dieser Substanz löste von nun an immer wieder Reaktionen aus.

Durch gezieltes Anwenden der Klopfakupressur auf diese Substanz und das Verarbeiten der bedrohlichen Erlebnisse mit Hilfe der Klopfaku-

pressur wurde ein entscheidender Durchbruch erzielt. Es ist nicht zu erwarten, dass Edith nun gleich alle ihre Unsicherheiten und Ängste verliert. Dies wird Thema weiterer Behandlungen sein. Doch die Erfahrung, dass das Schwindelgefühl anhaltend ausbleibt, ist ein wesentlicher Faktor für ihre vollständige Gesundung.

KARIN kam zu mir wegen Kuhmilchintoleranz, die bei ihr unter anderem zu Atemnot, Hitzewallungen, Pusteln am Körper, Gesichtsschwellungen führte. Sie erwähnte auch ein Erlebnis vor etwa zehn Jahren, wo sie umgefallen war, der Notarzt sie in eine Klinik eingewiesen hatte und sie dort nochmals mit einem anaphylaktischen Schock zusammengebrochen war. In einer Klopf-Selbstbehandlung hatte sie bereits erste Erfolge erzielt, wobei sie leichtere Symptomatik, wie Kribbeln und Schluckbeschwerden bei Kontakt mit etwas Milch auflösen konnte.

Mit Hilfe des Muskeltestens fanden wir heraus, dass die Substanz Milch selbst kein »Energietoxin« für ihr System darstellte. Es zeigte sich bald, dass emotionales Erleben hinter ihren gegenwärtigen Reaktionen steckte – es tauchte das Erlebnis im Krankenhaus auf.

Sie war vom Notarzt eingewiesen worden, lag dort bereits drei Tage für Untersuchungen. Am dritten Tag wurden wieder Hauttests durchgeführt, wobei sie die Mitteilung erhielt, dass der Auslöser wohl Milch sei. Während der letzten Testung, die sich lange hinzog, wurde es ihr unwohl, was sie äußerte, aber nicht zur Kenntnis genommen wurde (wir klopften Themen wie: es macht jemand mit mir, was ich nicht will, es passiert etwas, was ich nicht will). Geschwächt trat sie nach den Tests wieder den Rückweg in ihr Zimmer an, fühlte sich zunehmend schwächer und sackte schließlich zusammen, bekam keine Luft mehr. Wir klopften in kleinen Schritten die jeweils noch belastenden Aspekte (unter anderem das Gefühl, nicht mehr laufen zu können, Tränen der Hilflosigkeit, das Gefühl, alleine zu sein, Traurigkeit, dass Vater nicht da ist – was einen Nebenschauplatz eröffnete, den wir ebenfalls auflösten –, Angst- und Panikgefühle: ich muss sterben, ich schaffe das nicht, das Gefühl aufzugeben). Durch das Klopfen der letzten Aspekte wurde ihr bewusst, dass sie es doch geschafft hat, dass dies ja alles nicht stimmt – die Belastung

sank auf eine Null und blieb auch dort, als sie erneut diese belastende Situation in allen Einzelheiten durchging.

Das Muskeltesten erwies sich jetzt als stark, wenn sie an diese Begebenheit und dann an Milch dachte. Mit der Milch »näher« konfrontiert, indem ich sie vorstellen ließ, dass sie Quark (etwas, das sie schon so lange nicht mehr gegessen hatte und wieder einmal probieren wollte) essen würde, führte noch zu Anspannung und Unsicherheit, »weil da noch diese Erfahrung in ihr war und sie dies nicht mehr erleben wollte«. Dieses Thema wurde beklopft, bis ihr die Vorstellung, Quark zu essen, kein Unbehagen mehr erzeugte.

Der Gedanke, dass sie Milch hinunterschluckt, rief in ihr eine »Nein-Reaktion« hervor. Auch dies wurde mit mehreren versteckten Aspekten aufgelöst (unter anderem Themen wie: Wenn sie krank war, war Mama für sie da; wenn das Problem noch da ist, hat sie mehr Beachtung durch andere; Erinnerung an ihre Einschulung, wo sie keine Beachtung fand; Erinnerung an die Schulzeit, wo ihre Cousine immer als cleverer und schlauer hingestellt wurde und sie viel Druck erlebte). Nach diesem Klopfen bemerkte sie, dass es jetzt so für sie sei, als ob ein Strick weg wäre, der sie immer eingeschnürt habe. Sie sehe jetzt eine weite Blumenwiese. Der erneute Blick auf den Quark (den ich mittlerweile vor ihr platziert hatte) führte zu keiner Anspannung mehr, es war sogar ein Gefühl der Sicherheit da, was bei ihr Tränen wegen dieser ungewohnten Freiheit erzeugte. Sie erlebte die Vorstellung eines Lebens mit diesem Quark als einen normalen Zustand. Die Nein-Reaktion auf Milch war verflogen.

Dennoch gingen wir weiterhin in kleinen Schritten Richtung Quark voran, wobei ich sie immer näher an den Verzehr von Quark heranführte, jeden Schritt mit Muskeltesten absicherte, noch verstecktes Zögern und verborgene Ängste mit dem Klopfen anging, bis sie soweit war, etwas Quark in den Mund zu nehmen und schließlich sogar hinunterzuschlucken – ohne Reaktion, aber mit ihrer Notfallmedikation in Bereitschaft.

Gerne und mit Karins Erlaubnis gebe ich ihre Rückmeldungen wieder.

– Sechs Tage später schreibt sie: »... jetzt wird es Zeit, dass ich Ihnen von meinen weiteren Erfolgen berichte. Ich bin jetzt so weit, dass ich von einem viertel Löffel Quark auf einen ganzen Löffel vorangeschritten bin

und das Ganze zweimal am Tag. Am Samstag sind wir zunächst Einkäufen gegangen, und dort habe ich mir meinen Lieblingsquark mit Erdbeeren gekauft. Gestern war ich zu einem Seminar gewesen und habe mich am Abendessen beteiligt und ohne Bedenken gegessen, was es gab, und es war fantastisch gewesen. Ein unglaublich schönes Gefühl, wieder ganz und gar genießen zu können! Das Einzige, was mich so etwas begleitet hat, ist, dass ich so sehr nach dem Gefühl suche, welches ich an den zwei Tagen hatte, als sie mit mir gearbeitet haben. Das war so ein ruhiges und ausgeglichenes Gefühl, mit dem Zustand, alles wird gut. Je weiter wir von Ihnen weggefahren sind, umso mehr kam das Gefühl auf, ich möchte den positiven Gefühlszustand beibehalten, und hatte innerlich so ein Gefühl, hoffentlich gelingt mir das ... ich fühle mich gut und auch ausgeglichen, aber eben anders als an den zwei Tagen. Da sucht mein Körper nach dem Gefühl von letzter Woche. Vielleicht ist es einfach auch nur ungewohnt, so frei zu sein und so innerlich angekommen. Auf jeden Fall bin ich sehr, sehr dankbar ...«

– Meine Antwort: »... das sind ja wirklich sehr gute Nachrichten – vielen Dank für die Rückmeldung. Suchen Sie aber nicht nach dem Gefühl, das Ihnen so angenehm in Erinnerung geblieben ist. Sie wissen, das ist in Ihnen, aber das Leben geht eben in Wellen, mal mehr da, mal weniger, Hauptsache, es ist irgendwie noch da – und es erinnert Sie daran, was in Ihnen möglich ist. Also weiterklopfen und immer mehr innere Befreiung erreichen, desto stabiler und stärker werden diese angenehmen Gefühle werden. Es ist ja wirklich schön, dass Sie noch immer sagen können: ›innerlich angekommen und frei zu sein‹.«

– Email sechs Tage später: »... ich habe mich ganz toll darüber gefreut, dass Sie mir geantwortet haben ... Ich möchte gerne sagen, als ich Ihre Zeilen gelesen habe zum Thema Gefühl, welches mir so gut tat, hatte ich gleich noch ein schöneres Gefühl, als ich gelesen habe, ich sollte es nicht suchen. Diese Worte taten mir richtig gut ...«

– Email zwei Monate später: »... Ich weiß kaum, wo ich anfangen soll, weil es einfach so schön ist. Nach meiner ersten Mail nach unseren Sitzungen habe ich Ihnen schon meine ersten Erfolge berichtet. Es ist so, dass auf einmal wieder alles einfach ist und alles so normal. Als ich

dachte, ich esse Quark mit Erdbeeren sehr gern, habe ich mich wohl getäuscht, oder ich kann sagen, das war einmal. Also Quark an sich mag ich kaum noch. Was ich jeden Tag mit Leidenschaft genieße, ist ein schöner Joghurt mit Müslianteilen. Das ist so irgendwie ein Muss geworden, total lecker und schön, so einen ganzen 250 Gramm-Becher einfach so nach Herzenslust zu genießen. Schokolade, da bin ich nach meiner zehnjährigen Pause etwas wählerisch geworden, scheint mir. Das ist für mich noch eine Sache, wo ich mir die Frage stelle, braucht mein Körper das? Meistens kann ich das mit einem Nein beantworten. Dafür komme ich meistens am Pralinengeschäft nicht vorbei, ohne mir ein besonderes Stück Schokolade zu gönnen ... Was ich sagen möchte ist, ich fühle mich wieder so komplett. So vollständig und erwachsen. Früher hatte ich immer das Gefühl, ich stecke in meinem Körper fest, äußerlich werde ich zwar älter, doch innerlich fühle ich mich immer noch so jung, so wie damals, als alles anfang. Und jetzt ist alles so schön, ich fühle mich wie eine Frau, wirklich auch 28 und einfach rundherum wohl.

Es ist ein wahrer Genuss, das erste Mal wieder nach so langer Zeit in einem Café zu sitzen und nach Herzenslust Kuchen zu genießen. Ohne Bedenken, ohne Herzklopfen, ohne alles. Ich habe mich selbst über mich gewundert, wie normal ich damit umging und mir einfach meinen Kuchen bestellte und genüsslich gegessen habe.

Ich kann Ihnen das alles gar nicht so recht in Worte fassen, wie ich mich fühle und wie schön es ist, dass alles wieder gut ist. Käse, Milch, Kuchen, Schokolade, Eis und all die vielen Sachen sind seit unseren Sitzungen kein Problem mehr ... In meinem Kopf ist es so aufgeräumt. Nichts mehr da, alles frei und sauber, wenn ich das so sagen kann. Ich weiß, dass viele Dinge geschehen sind, und dennoch fühlen die sich ganz weit weg an, und ich habe kein Gefühl dazu, ich kann das alles in Ruhe betrachten, wenn ich mag, und ich habe ein super Gefühl, dass ich sagen kann, ich habe es geschafft ... Ich habe mich in meinem Körper noch nie so wohl gefühlt wie jetzt. Vielen Dank für alles!«

– Letzte kurze Mitteilung ein paar Wochen später: »Es ist weiterhin alles Bestens. Noch nebenbei: Für diese erfolgreiche Arbeit haben wir zwei [längere] Sitzungen benötigt [die an zwei Tagen hintereinander stattfan-

den], also kein großer zeitlicher Aufwand und auch keine kostenexplodierende Angelegenheit. Dennoch hat sich die betreffende private Krankenversicherung geweigert, diese Kosten zu übernehmen – wohl aber die teure lebenslange Medikation etc.«

In einem meiner Allergiekurse erwähnte **ANNA**, dass sie an einer Katzenhaarallergie leiden würde. Wenn sie mit einer Katze in einem geschlossenen Raum sei, würden sich Reaktionen in den Augen einstellen, und sie müsse niesen. Der Substanztest [siehe Seite 24 ff.] zeigte eine Belastung. Wir beklopfen diese Reaktion [Substanzklopfen mit Katzenhaaren in einem geschlossenen Gefäß] mit zum Beispiel: »Auch wenn ich diese negative Reaktion auf Katzenhaare habe, warum auch immer, ich bin o.k. und löse diese Reaktion jetzt auf«, »Auch wenn ich diese Probleme in meinen Augen und dieses Niesen auf Katzenhaare habe, ich bin o.k. und löse diese Reaktion jetzt auf«, »Auch wenn ich diesen Stress in mir habe wegen Katzenhaaren, ich bin o.k. und erlaube mir, wieder Freundschaft mit Katzenhaaren zu schließen.« Das folgende Muskeltesten zeigte jedoch weiterhin eine Belastung hinsichtlich Katzenhaare. Es musste ein anderer Aspekt vorliegen.

Ich schlug Anna vor, erneut an eine Katze zu denken. Das Testen ergab wieder keinerlei Störung. Ich wollte genauer wissen, was sie sich vorgestellt hatte. Sie hatte an ihre eigene Katze [sie hatte in der Tat eine] gedacht. Also sagte ich zu ihr, dass sie an eine andere Katze, an eine schwarze Katze denken sollte [diese Eingebung von »schwarze Katze« tauchte einfach in mir auf]. Das Muskeltesten zeigte jetzt eine Belastung an. Doch hatte sie noch keinen Zugang zu diesem Sachverhalt. Wir klopfen zunächst allgemein: »Auch wenn ich diesen Stress habe, wenn ich an eine schwarze Katze denke ...« Auf meine Bemerkung: »Woher das wohl kommt?« berichtete sie von einem Druck vor der Brust und im Kopf. Wir klopfen in der Klopffolge: »Dieser schwarze Katzendruck vor der Brust und im Kopf ...« Sie konnte eine Verbesserung vermelden, es war nur noch ein Restdruck im Kopf vorhanden, den wir beklopfen. Während dem Klopfen fragte ich sie dann, ob sie schon einmal irgend etwas mit einer schwarzen Katze zu tun gehabt hatte. Sie sprach von

einem undeutlichen Bild, das in ihr entstand (in der Klopffolge: »dieses undeutliche Bild«), das dann plötzlich klar wurde. Sie hatte Kontakt zu der Erfahrung, dass sie als Zweijährige eine schwarze Katze am Schwanz gezogen hatte, die sich daraufhin wehrte und nach ihr schlug. Bei dieser Erinnerung traten unvermittelt Tränen auf, die wir beklopfen. Als weiterer Aspekt, der zu stärkerem Weinen führte, erschienen Schuldgefühle in ihr, die wir ebenfalls klopfen, bis sie dann bei der Vorstellung lachen musste, wie sie die Katze am Schwanz zieht.

Das folgende Muskeltesten zeigte jetzt Stressfreiheit, wenn sie an eine schwarze Katze dachte. Wir testeten dann noch in vivo Katzenhaare in mehreren annähernden Schritten [siehe Vorgehen und Hinweise ab Seite 31 ff.]. Schließlich rieb ich ihr Katzenhaare ins Gesicht, sie zeigte keine Reaktion mehr – auch im weiteren Verlauf des Tages nicht.

Ein paar Tage nach dem Kurs erhielt ich folgende Rückmeldung: Anna war bei einer Bekannten. Sie wusste nicht, dass diese eine Katze hatte. Normalerweise hätte sie auch ohne die Anwesenheit der Katze bereits Reaktionen gezeigt. Sie war dann überrascht, als die Katze auftauchte (da sie ja keine Reaktionen gehabt hatte), und noch mehr überrascht, dass sie auch dann keine Reaktionen hatte, als die Katze ihr auf den Schoß sprang und dort sitzen blieb. Auch im weiteren Verlauf des Besuchs und des Tages blieb Anna reaktionsfrei.

ROSWITHA, Mitte Vierzig, kam wegen ihrer Allergien auf Gräser, Heu, Tannen, Hausstaub, Pferde, Obst und Melonen zu mir. Die Allergien hatten sich bereits in ihrer späteren Kindheit entwickelt und von da an ihr Dasein begleitet. Die Verwendung von Cortisonpräparaten half ihr, das Leben einigermaßen erträglich zu gestalten. Der Substanztest auf Heu, Gräser, Staub und Apfel bestätigte die Sensitivitäten.

Da Roswitha bereits viele Jahre an diesen Reaktionen litt und zu erwarten war, dass sich entsprechende Denkmuster über die »Gefahr« dieser Substanzen gebildet hatten, entschied ich mich, zunächst die mentale Ebene zu bearbeiten. Der Mentaltest führte zu einer »schwachen« Reaktion, wenn sie das Wort Heu, Staub oder Gräser aussprach. Wir klopfen unter anderem: »Auch wenn ich mich schwach mache, wenn ich an Heu

(Staub, Gräser) denke, bin ich vollkommen o.k. und will mir und dem Heu (dem Staub, den Gräsern) eine neue Chance geben.« Der Muskel blieb »stabil«, wenn sie beim erneuten Test an Heu usw. dachte und sich dabei lebhaft vorstellte, damit in Kontakt zu sein.

Roswitha hielt dann ein größeres Glasgefäß mit Pollen aller Art, Heu und Staub an ihren Bauch (ich wagte den Versuch, drei Substanzen auf einmal zu bearbeiten). Der Muskel reagierte »schwach«, also klopfen wir: »Auch wenn ich diese negativen Reaktionen auf diese Mischung aus Heu, Blüten und Staub habe, ich bin o.k. und löse diese Reaktion auf« und »Diese negative Reaktion auf den Inhalt in diesem Glas.« Nach einigen Klopfunden testete ich erneut: Der Muskel zeigte sich »stark«.

Nach »grünem Licht« durch das Testen auf die Fragen nach Vollständigkeit und direktem Prüfen [Seite 32f.] ging ich zum spezifischen Testen über [Seite 34ff.], dessen erste Schritte durchgehend positiv verliefen.

Schließlich öffnete ich das Pollenglas und ließ Roswitha daran riechen. Ein leichtes Jucken in der Nase: »Auch wenn ich dieses leichte Jucken in der Nase habe, wenn ich an dieser Blüten-Heu-Staub-Mischung rieche, akzeptiere ich mich voll und ganz und mache mich frei davon« und »Dieses leichte Jucken in der Nase.« Beim nächsten Riechversuch blieb alles ruhig, ebenso nach dem Aufschütteln des Glasinhaltes und folgendem tieferen Einatmen.

Ich warf etwas von diesem feinen, staubhaltigen und pollenreichen Heustaub in die Luft und ließ sie dabei leicht einatmen: keinerlei Reaktion. Erneuter Versuch mit tieferem Einatmen - ebenfalls keine Reaktion, auch der Muskeltest brachte ein stabiles Ergebnis.

Selbst nach mehreren Jahren ist Roswitha weiterhin frei von Reaktionen auf Staub, Pollen und Heu, obwohl sie sich seit ihrer Klopf-Anwendung vermehrt diesen Substanzen aussetzt: Sie hilft an einem Reiterhof aus, kehrt dabei den Stall, wirft das Heu vom Heuboden und füttert die Pferde damit. Wenn die Bauern Heu machen, bleibt sie jetzt draußen auf der Terrasse (früher musste sie sich »einsperren«). Mir gegenüber bemerkte sie einmal spaßeshalber »Mein Mann wird Ihnen eine Rechnung schreiben für die Gartenmöbel, die er jetzt kaufen musste, weil wir uns endlich draußen aufhalten können.«

SENSITIVITÄTSREAKTIONEN BEI BABYS UND KINDERN

In Teil 1 haben Sie Informationen erhalten, wie Sie mögliche Sensitivitätsreaktionen bei Babys und kleineren Kindern ohne Muskeltesten aufspüren und – wenn gegeben – gezielt beklopfen können. Mit dem Muskeltesten können Sie nun Ihren »Werkzeugkasten« sinnvoll erweitern.

Es dürfte klar sein, dass Babys und kleinere Kinder die EFT-Technik und auch den Muskeltest noch 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.

DER »SURROGAT«-MUSKELTEST BEIM KIND

Beim »Surrogattest« wird das Muskeltesten nicht direkt am Kind angewendet, es wird vielmehr eine Ersatzperson (ein »Surrogat«) zwischen Tester und Baby/Kind geschaltet. Hierbei berührt das »Surrogat« (zum Beispiel die Mutter) das Baby/Kind, während der Tester das Muskeltesten am »Surrogat« anwendet. Sie gehen auf folgende Art und Weise vor:

- Bevor Sie an das Testen herangehen, sollte sicher gestellt sein, dass Tester und »Surrogat« in einem geeigneten Testzustand sind (beide sollten zunächst die Vorübungen zum Muskeltesten durchführen (siehe Seite 15 ff.).

- Zunächst sollte sichergestellt sein, dass das »Surrogat« einen »starken« Muskel aufweist, wenn es an das Problem des Kindes denkt. Ist der Muskel »schwach«, sollte dies beklopft und gegebenenfalls ein anderes »Surrogat« zum Einsatz kommen.
- Sind die Grundvoraussetzungen gegeben, berührt das »Surrogat« die Testperson (Baby/Kind). Auch jetzt sollte der Muskel »stark« testen.
- Das Surrogat stimmt sich *auf das Problem des Kindes* ein: Der Muskel zeigt eine »instabile« Reaktion.
- Sollten Sie Tester sein, prüfen Sie den Muskel des »Surrogats« mit den Mudras von Seite 46 f., um die Hintergründe für die kindliche Störung zu finden (bei unbekannter Ursache), und spezifizieren mit weiteren Tests mögliche Störfelder (siehe Seite 49 ff.).
- Wurde eine Substanz ausgemacht bzw. war der Sachverhalt einer »Allergie« auf eine Substanz bereits gegeben, wird das »Surrogat« auf diese Substanz getestet (Mental- und Surrogattest), ohne dass das »Surrogat« Kontakt zum Kind hält. Ist der Muskel »schwach«, muss diese Störung mit KnB aufgelöst werden. Testen Sie dann erneut, ob der Muskel beim Denken an bzw. beim Kontakt mit der Substanz nun »stabil« reagiert. Gelingt dies nicht, sollte eine andere Person als »Surrogat« fungieren, die sich auf diese Substanz »stark« erweist.



- Ist der Muskel »stark«, nimmt das »Surrogat« Kontakt zum Baby/Kind auf (siehe Abbildung oben). Bringen Sie die Substanz in das Ener-

giefeld des Babys/Kindes (halten lassen, auf den Bauch legen, an den Bauch halten) und testen Sie den Muskel des »Surrogats«. Reagiert der Muskel »schwach«, weist dies auf eine Sensitivität des Kindes auf diese Substanz hin.

! **Anmerkungen:**

- Wie bereits auf Seite 14 erwähnt, ist es wichtig, eine neutrale und offene Haltung einzunehmen, um die Ergebnisse nicht zu beeinflussen. Dies gilt sowohl für den Tester als auch für das »Surrogat«.
- Diese Art des Testens kann sowohl beim wachen als auch beim schlafenden Kind durchgeführt werden.
- Sollte die Substanz nicht vorhanden sein, können Sie den Namen der Substanz auf einen kleinen Zettel schreiben und in beschriebener Weise verfahren (siehe Seite 20).
- Die Vorgehensweise beim »Surrogatklopfen«, also beim Klopfen für das Kind, können Sie Teil 1 ab Seite 122 entnehmen. Ergänzend führen Sie jeweils vor und nach dem Klopfen das Muskeltesten durch.

Die junge Mutter kam zu mir, weil ihr vier Monate alter **JUNGE** am Kopf an Neurodermitis litt, sich immer wieder kratzte, so dass sich schon blutige Spuren zeigten. Auch Cortison konnte keine Erlösung für den Kleinen bringen. Nachdem wir bei der Mutter sichergestellt hatten, dass sie einen »starken« Indikatorermuskel hatte, nahm sie ihren Jungen auf den Schoß. Der Muskel blieb »stabil«, dann konzentrierte sie sich auf das Problem ihres Kindes: Der Muskel reagierte »schwach«. Der Test mit den Mudras ergab einen psychischen Hintergrund.

Im Gespräch stellte sich heraus, dass vor der Geburt große Sorge vorhanden war, der Sohn könnte die starke Neurodermitis seines Vaters »erben«. Dieses Problem war ständig Thema und wurde außerdem immer wieder von der Schwiegermutter angeheizt, was die Mutter zunehmend verunsicherte und in Spannung versetzte. In diesem energetisch spannungsreichen Umfeld wuchs der Junge heran und zeigte bereits in den ersten Wochen leichte Symptomatik. Ich klärte die Mutter über den energetischen Zusammenhang auf und darüber, dass ihr Junge

sich diesen energetischen Einflüssen nicht entziehen kann, und riet ihr, die Gespräche innerhalb der Familie auf andere Themen zu lenken.

Dann klopfen wir mit Hilfe des »Surrogatklopfens« für den Kleinen: »Auch wenn du immer wieder diesen lästigen Juckreiz am Kopf hast, warum auch immer, bist du Mamas Liebling«, »Auch wenn du dieses Problem mit der Kopfhaut hast, vielleicht weil dir Stress mit diesem Thema gemacht wird, bist du Mamas Liebling, und Mama hilft dir, indem sie dir und deiner Gesundheit mehr vertraut.«

Die Mutter bekam als Aufgabe, jeden Tag (vor allem am Abend) am Bettchen des Kleinen Sätze dieser Art zu klopfen, sich dabei auf dessen Problem und die eigene Unsicherheit zu konzentrieren und alles aufzugreifen, was an Themen in ihr auftaucht.

Drei Wochen später rief ich sie an und fragte nach dem Befinden des Kleinen. Ihr erfreulicher Kommentar: »Da habe ich gar nicht mehr darauf geachtet. Mir ist nichts mehr aufgefallen. Die Haut ist richtig gut, keine Kratzspuren mehr, auch scheint er sich überhaupt nicht mehr zu kratzen, und ich »schmiere« auch kein Cortison mehr drauf. Die Neurodermitis ist kein Thema mehr, wir wenden uns jetzt mehr den erfreulichen Erscheinungen seiner Entwicklung zu.«

RITA, neun Jahre, saß mit ihrer Mutter vor mir. Ritas Hände waren stark zerkratzt und von einer Hautreaktion gerötet. Seit einem Jahr wurden diese juckenden Erscheinungen immer stärker, auch medizinische Interventionen veränderten an diesem Prozess nichts. Als Hintergrund fanden wir »Allergie« heraus, und zwar eine Reaktion auf Milch und Weizen [Mental- und Substanztest].

Diese negative Reaktion wurde beklopft, ebenso die akuten Juckbeschwerden in beiden Händen, die sich mit jeder Klopfunde verbesserten, bis sie schließlich zum Erstaunen von Rita gänzlich verschwunden waren. Ebenso verwunderlich war für sie, dass sich die Rötung der Haut sichtlich zurückbildete. Mit dem Rat, auftretendes akutes Erscheinen in den Händen und diese negative Reaktion auf Milch und Weizen weiterhin zu beklopfen und Milch und Weizen in nächster Zeit möglichst zu vermeiden, bis sich das System wieder erholt hat, ging sie nach Hause.

In einer ersten Rückmeldung von der Mutter einen Tag später hieß es: »Rita hat seit der Sitzung gestern keine Beschwerden mehr. Ihre Hände jucken nicht mehr, es ist wunderbar.«

JULIANE, vier Jahre, war mit ihrer Mutter bei mir. Sie hatte schon seit einiger Zeit mit Schlafproblemen zu tun. Sie konnte oft nur schlecht einschlafen, weil Unruhe sie quälte, und neuerdings wachte sie in der Nacht immer wieder wegen Alpträumen auf. Da sich in der Anamnese kein psychischer Anhaltspunkt ergab, testeten wir das »Surrogat Mutter« und erhielten den Hinweis auf einen allergischen Hintergrund. Auf die Frage, ob es Veränderungen im Speiseplan des Kindes gab, als die Probleme erstmals auftraten, stellte sich heraus, dass Juliane als »Betthupferl« (vor dem Zähneputzen) immer auf ihr neuentdecktes »buntes Leckerli« bestand. Das Wort »bunt« ließ mich aufhorchen. Wir testeten deshalb einen Muskel bei der Mutter auf Farbstoffe, indem Juliane mit dem Teströhrchen in der Hand im Schoß der Mutter saß: Der Muskel zeigte sich äußerst »schwach«. Die Frage nach weiteren belastenden Substanzen wurde durch den Muskel verneint. Bei Juliane schien also eine starke Reaktion auf einen künstlichen Farbstoff vorzuliegen.

Das Kind im Schoß mit dem Kärtchen in der Hand, klopfte die Mutter unter anderem für ihr Kind: »Auch wenn du diese Unruhe und diese Probleme wegen diesem Farbstoff hast, bist du meine ganz tolle Juliane, und wir jagen diese Nacht-Unruhegeister jetzt einfach weg.« Obwohl das anschließende Testen zu einer »starken« Muskelreaktion führte, riet ich dennoch der Mutter, dass Juliane möglichst auf Farbstoffe verzichten sollte, um den kindlichen Organismus nicht unnötig zu belasten. Gelegentliches Anwenden der Klopfakupressur auf diese Reaktion gegenüber Farbstoffen schien für eine Art »Immunisierung« angezeigt, da Farbstoffe für Kinder nicht gänzlich zu vermeiden sind. Juliane ist seitdem weitgehend ohne Schlafprobleme geblieben, die Unruhe ist verschwunden und Alpträume gehören der Vergangenheit an.

KLAUS, zwölf Jahre, war unstat in seinen schulischen Leistungen. Einmal ging ihm alles leicht von der Hand, ein andermal schien er in der

Schule einfach nichts aufnehmen zu können, war unkonzentriert und wirkte schläfrig. Seine Eltern wussten sich keinen Rat mehr. Wir testeten positiv auf »Allergie«. Da sich die Leistungsschwankungen weitgehend auf den Vormittag beschränkten, war es naheliegend, danach zu fahnden, was er in dieser Zeit zu sich nimmt bzw. womit er in Kontakt kommt. Klaus und seine Mutter führten für zwei Wochen ein Journal, woraus zu ersehen war, dass seine Lieblingsriegel, die er immer wieder auf dem Schulweg kauft, möglicher »Übeltäter« waren. Das Muskeltesten bestätigte diese Vermutung: Der Testmuskel zeigte sich »schwach« in Kontakt mit diesem Riegel (sie hatten ein Exemplar dabei). Wir testeten dessen Bestandteile und konnten Erdnüsse isolieren. Die Klopf-Anwendung auf Erdnüsse und ein eingeschränkter Verzehr solcher Riegel (das Muskeltesten ergab einen Riegel pro Woche) führten rasch zu einer positiven Stabilisierung seiner schulischen Leistungen.

STEFAN, neun Jahre, ein aufgeweckter Junge, kam zu mir in die Praxis mit der Diagnose Kälteurtikaria. Wie sich herausstellte war er am Bein von einem Insekt gestochen worden, was dazu führte, dass sein ganzes Bein eine Woche lang geschwollen war. Als er nach dieser Woche in Kontakt mit kaltem Wasser kam, haben ihn die Füße stark gekribbelt, einen Tag später juckten seine Hände beim Händewaschen. Als er dann etwas später in einen See zum Baden ging, erlitt er einen allergischen Schock mit Quaddelbildung am ganzen Körper und Verlust seiner Sehfähigkeit. Seine Körpertemperatur war stark gesunken, ebenfalls der Blutdruck. Mit Rettungshubschrauber wurde er ins Krankenhaus eingeliefert, wo er drei Tage lang behandelt wurde. Allergische Tests blieben ohne Ergebnis. Mit dem Rat, sich vor Kälte zu hüten, und mit Notfallmedikation im Gepäck wurde er schließlich entlassen. Nachdem er ein Eis gegessen hatte, reagierte er erneut mit Schleimhautschwellungen, die dank Medikation schnell wieder abgeklungen waren. Ich ließ ihn an das See-Erlebnis denken. Das Ergebnis war »schwach«. Zunächst klopfen wir eine ganze Weile verschiedenste Aspekte des Themas »Reaktion auf Kälte« und ein paar Aspekte seines traumatischen Erlebnisses im und am See, wobei er nur wenig Einzelheiten beisteuerte.

So bearbeiteten wir diese Geschichte genauer, indem ich in die Rolle von Stefan schlüpfte und wichtige Details ansprach: »Ich kann mir vorstellen, dass ...« Dabei klopfen wir ununterbrochen.

Nach dem Klopfen überprüfte ich die Klopfresultate mit dem Muskeltesten, indem ich ihn an Kälte denken ließ, dann an das See-Erlebnis. Der Muskel blieb jetzt stark.

Als weiteren Test schlug ich vor, dass er nun etwas Kaltes ausprobieren könnte: Der Muskel reagierte schwach. Diese Reaktion, seine Unsicherheit wurden dann ebenfalls eine ganze Zeit lang geklopft. Weiteres Muskeltesten zeigte dann keinerlei Stressreaktion mehr. Nach positiven Ergebnissen beim Abfragen [siehe Seite 31 f.] gingen wir mit der Kälteexposition sehr vorsichtig und langsam voran (wobei die Mutter sogleich mit entsprechender Medikation eingreifen konnte, falls sich irgendein beginnendes Anzeichen einer Reaktion einstellen sollte): zunächst eine kalte Stuhllehne an seinem Unterarm, dann kälteres Wasser, in das er seine Hände eintauchte, bis hin zu Eiswasser, mit dem wir seine Arme einrieben, dann Eisdübel, die er in seinen Händen hielt und sich damit – auch im Gesicht – einrieb. Er blieb jeweils ohne Reaktion, auftretende Unsicherheit klopfen wir solange, bis er es sich zutraute. Jeder Schritt wurde zusätzlich mit dem Muskeltesten begleitet.

Dann nahm er sogar kaltes Wasser ganz kurz in seinen Mund, dann – weil eine Reaktion ausblieb – auch länger; es folgten ein Eisdübel und schließlich Eisdübel, von der er etwas hinunterschluckte – alles ohne Reaktion. Bei all diesem Vorgehen begleitete ich ihn mit Erinnerungen, wie er zuvor Spaß mit Schneebällen, mit Schnee gehabt hatte und wie angenehm es immer war, wenn er sich im Sommer im kalten See abkühlte. Während er mit Kälte in Kontakt war, habe ich ihn wieder auf das See-Erlebnis angesprochen, wobei sich leichtes Beinjucken zeigte. Auch dies wurde mit Klopfen aufgelöst. Und auch weitere See-Einzelheiten blieben jetzt ohne Reaktion. Er beendete die Sitzung mit: »Es ist jetzt alles o.k., ich will jetzt ein Eis essen.«

Ich machte noch einen weiteren Test, indem ich ihn fragte :»Wenn du jetzt an den See denkst und dir vorstellst, da hineinzugehen, ist da noch etwas?« Er meinte dazu: »Nein, aber ich gehe dann erst mit den Beinen

bis zum Knie rein.« Ich bestärkte ihn in seiner vorsichtigen Herangehensweise. Ein abschließender Muskeltest untermauerte diese Stressfreiheit. Ich gab den Eltern mit auf den Weg, dieses Thema in nächster Zeit nicht mehr allzu »hoch zu hängen« und alles mehr mit sicherem Abstand zu beobachten, denn er zeigte sich trotz aller positiven Stimmung noch vorsichtig genug. Auf die Notwendigkeit einer weiteren Sitzung wurde hingewiesen.

Wie mir die Mutter mitteilte, war das Eisessen zunächst gut, doch zeigten sich dann leichtere Reaktionen [vielleicht doch etwas zu viel am Anfang], die jedoch rasch wieder abklangen. Ich unterstützte die Mutter darin, auf diesem Klopffwege fortzufahren, da auch der Junge das Klopfen interessiert aufgenommen hatte.

In einer zweiten Sitzung erfuhr ich, dass das Händewaschen keine Probleme mehr mache, Stefan auch sonst keine Reaktionen im Alltag mehr zeige. Ich erfuhr nebenbei, dass er das erste Mal wieder alleine eingeschlafen sei und auch durchschlafe, auch zeige er keine Alpträume mehr. Sie würden aber demnächst im Urlaub an einen See fahren, und Stefan würde sich noch unsicher wegen dem kalten See fühlen. Ich ging nochmals zum Thema See, das er gar nicht gerne ansprach. Das Muskeltesten zeigte beim Gedanken an See (der ja wieder unmittelbar bevorstand) und an das Thema »Ich sehe nichts mehr, ich bin blind« »schwach«. Wir klopften unter anderem: »Auch wenn ich noch diesen Schrecken wegen diesem See-Erlebnis in mir habe ...«, »Auch wenn ich noch immer diese Panik in mir habe, nichts mehr zu sehen ...«. Stefan war nun sichtlich bei diesen Themen entspannter, was sich auch im Muskeltesten bestätigte. Doch wollte er einfach nicht tiefer in die Einzelheiten des See-Erlebnisses hineingehen, was ich ihm auch zugestand. Wir testeten erneut mit Eiswürfeln. Erst bei länger anhaltendem Kontakt mit dem Eis zeigte sich eine leichte lokale Quaddelbildung, die wir mit Klopfen rasch wieder zum Verschwinden brachten.

Es war klar, dass Stefan sich vorsichtig dem Wasser nähern sollte.

Nach dem Urlaub erfuhr ich in einem weiteren Telefonat, dass die Zeit am See für Stefan insgesamt gut gelaufen sei, er jeden Tag Eis gegessen und kalte Getränke zu sich genommen habe, ohne Probleme damit zu

haben, dass er weiterhin besser schlafe. Stefan sei nur mit den Beinen im Wasser gewesen, habe noch leichtere Reaktionen gezeigt, wenn er großflächig mit Wasser in Kontakt kommt. »Doch es wird weitergeklopft.« Einige Zeit später erhielt ich eine Email: »Wollten Sie nur schnell wissen lassen, dass Stefan diese Woche das zweite Mal erfolgreich am Schulschwimmen teilgenommen hat [was zuvor ja nicht mehr möglich gewesen war]. Das Wasser hat zwar 28 Grad, aber ganz warm ist das auch nicht. Auf jeden Fall kommen wir immer weiter voran und Stefan macht gute Fortschritte im »Umgang« mit der Kälte.«

Eine weitere Mail zwei Monate später enthielt folgende Nachricht: »Stefan geht es so viel besser!!! Nicht nur in Sachen Kälteempfindlichkeit, sondern auch was sein Selbstbewusstsein, seine Selbstachtung und die schlechten Träume angeht! ... Wir haben bei einem Freund neulich seine Allergie auf Honig weggeklopft. Immer wieder eindrucksvoll, wie das Klopfen funktioniert.«

Die Mutter von Stefan berichtete einige Monate später, dass Stefan jetzt keinerlei Probleme mehr habe. Im Urlaub seien sie am Meer gewesen. Stefan sei mit seiner Schwester, nachdem sie das Meer im Blick hatten, noch »in Klamotten« zum Wasser gelaufen und habe sich ohne Probleme in das 14 Grad kalte Wasser hineingestürzt. Den ganzen Urlaub über habe er problemlos das Wasser und das Eisessen genießen können, so als ob es nie diese lebensbedrohende Störung gegeben hätte. Auch den richtig großen Test am See, wo das »Unglück« seinen Beginn genommen habe, habe er ohne Auffälligkeiten bestanden: Er sei wieder im See geschwommen, ohne irgendwelche negativen Reaktionen zu zeigen.

RUDI, vier Jahre, kam mit seiner Mutter zu mir. Vor etwa eineinhalb Jahren war eine Allergie auf Weizen und eine Fruktoseintoleranz festgestellt worden. Seine Hauptsymptome: ständiger Blähbauch, krampfartige Bauchschmerzen, Durchfälle. So war die Nahrung von Rudi immer mehr eingeschränkt worden, so dass sich sein Befinden stark verbessert hatte. Aber der Bauch blieb dennoch empfindlich bis schmerzhaft und produzierte nicht gerade erfreuliche »Abgase«.

Der Substanztest bestätigte Reaktionen auf Weizen, Zucker, Fruktose und Milch. Das Substanzklopfen wurde in einer kindlich angepassten Form [mit Bauchgeistern etc.] teils an ihm durchgeführt [die Mutter klopfte an ihm], teils klopfte er selbst, während er in Kontakt mit den betreffenden Substanzen war.

Dieses Klopfen sollte in nächster Zeit regelmäßig durchgeführt werden. Weiterhin regte ich eine Stuhluntersuchung mit anschließender Symbioselenkung an, da Rudi bereits drei Antibiotikakuren hinter sich hatte.

Wie ich einige Monate später erfuhr, hatte die Mutter immer wieder mit Rudi geklopft [vor allem vor dem Einschlafen; siehe hierzu und auch zum kindgerechten und altersgemäßen Klopfen das Buch *Kinderglück mit KnB*], mit ganz erfreulichen Ergebnissen, wie die Mail der Mutter unterstreicht: »Wir haben schlicht gesagt nicht sehr regelmäßig, aber immer, wenn Bauchschmerzen anstanden, geklopft. Rudis Weizen- und Fruktose-Unverträglichkeit haben wir in einzelnen Zyklen geklopft. Meist abends beim Einschlafen. Am Vorabend seines 5. Geburtstages hatte er »ein wenig« (wie er selbst sagte) Bauchschmerzen und sagte: »Mama, jetzt klopfen wir noch EIN mal und dann kann ich wieder alles essen, denn die Geister sind dann alle aus meinem Bauch!« Und tatsächlich – es ist so. Rudi kann wieder ALLES essen. Er verträgt sogar Apfelsaftschorrle. TOLL!.«

DIE BEHANDLUNG VON TIEREN

Grundlegend können Sie mit Tieren ähnlich verfahren wie bei Kindern. Indem Sie das »Surrogattesten« (siehe ab Seite 85) und das »Surrogatklopfen« (Teil 1, Seite 122) entsprechend anwenden, sind Sie in der Lage, mögliche Hintergründe und gegebenenfalls ganz spezifische Sensitivitäten aufzuspüren und zu beseitigen.

Vermuten Sie eine »allergische« Reaktion auf eine bestimmte Substanz bzw. auf ein bestimmtes Energiefeld, stellen Sie auch hier zunächst sicher, dass das Surrogat (am besten die Tierbesitzerin bzw. der Tierbesitzer) eine neutrale Haltung gegenüber dem Tier und seinem Problem aufweist und auf diese Substanz bzw. dieses Feld selbst nicht »schwach« reagiert, indem Sie a) das *Mentaltesten* (es wird an das Problem des Tieres gedacht) und b) das *Substanztesten* an dieser Person durchführen: Der Muskel muss in beiden Fällen »stark« bleiben (wenn nicht, sind entsprechende Themen zu beklopfen oder eine andere Person als Surrogat zu wählen).

Ist eine »starke« Situation gegeben, wird dieses (vermutete) Energietoxin in Kontakt mit dem Tier gebracht, indem die Substanz an den Körper des Tieres gehalten, darauf gelegt oder irgendwie daran befestigt wird oder das Tier in dieses Feld (zum Beispiel die Box) geführt wird. Während das Surrogat das Tier berührt (oder in mentalem Kontakt zum Tier ist) und an das Problem des Tieres denkt (auch deshalb sollte vorher ein Testen mit dem Gedanken an das Problem des Tieres gemacht werden und sich ein »starkes« Resultat ergeben haben), wird am Surrogat das Muskeltesten angewendet. Zeigt sich ein »schwacher« Muskel, ist

dies ein Hinweis auf einen Zusammenhang, bleibt der Muskel »stark« liegt dem Problem des Tieres wahrscheinlich ein anderes Thema zugrunde. Hier hilft dann

- das »direkte Abfragen« von Seite 48 f., nachdem das Ja-Nein-Signal (siehe Seite 18 f.) über das Surrogat testen installiert wurde
- oder die Anwendung von Mudras (siehe Seite 46 f.).

In beiden Fällen nimmt das Surrogat direkten (ist vorzuziehen, soweit es möglich ist) oder mentalen Kontakt zum Tier auf und stimmt sich auf das Problem des Tieres ein. Dann kommt das Muskeltesten zum Einsatz. Je nach Ergebnis folgen Sie dieser Spur.

ZUM ABSCHLUSS

Emotional Freedom Techniques ist an sich ein höchst wirkungsvolles Instrumentarium zur Auflösung von Sensitivitätsreaktionen, zu denen auch die bekannten »Allergien« zu rechnen sind. Mit dem Muskeltesten erweitern Sie Ihre Möglichkeiten, Klopfthemen und mögliche Hintergründe und Klopfsergebnisse anschaulich zu überprüfen. Dies ist gerade in Fällen von Vorteil, wenn trotz Klopfen die Reaktionen weiter bestehen und man dann in »Dunkeln tappt«.

Sind Sie mit dem kinesiologischen Testen bestens vertraut, können Sie KnB leicht in Ihre eigenen Verfahren einbauen und so Ihren »Werkzeugkasten« beachtlich erweitern. Möglicherweise haben Sie in diesem Buch hierzu einige wertvolle Anregungen erhalten und können so erfolgreiche Synergien bilden.

Waren Sie noch »Neuling« auf dem Feld des Muskeltestens, kann sich Ihnen hier vielleicht eine weitere Möglichkeit eröffnen, Ihre Themen und insbesondere den Bereich der »Allergien« und Unverträglichkeiten auf eine erweiterte Weise anzugehen.

Die energetische Herangehensweise auch bei Sensitivitätsreaktionen bedarf in vielen Fällen noch der Übung und Erfahrung, doch wird mit jedem »Klopfen« Ihr Erfahrungsschatz erweitert, so dass Sie mehr und mehr von Erfolgen berichten können, auf die Sie bislang vergebens gewartet haben. Ich wünsche Ihnen viel Freude und viele positive Überraschungen in der Anwendung der Inhalte dieser Allergiereihe.

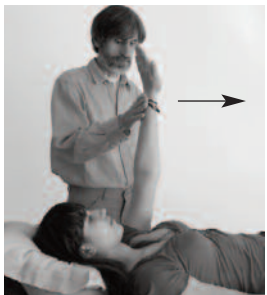
Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen.

ANHANG

MUSKELTESTVARIANTEN

Hier finden sie Varianten des Muskeltestens. Sie können anhand Ihrer Erfahrungen und Vorlieben sowie den gegebenen Situationen entscheiden, welche Form Sie jeweils bevorzugen. Letztendlich können Sie jeden beliebigen Muskel zum Testen heranziehen. Doch haben sich einige Verfahren in der Praxis mehr durchgesetzt als andere.

Testvarianten mit Partner

- Der Standardtest (Seite 16) lässt sich auch *im Sitzen* durchführen. Der Tester sitzt zum Beispiel links vor der Testperson, während diese den rechten Arm zur Seite streckt. Mit der linken Hand drückt der Tester auf den rechten Arm der Testperson (etwas oberhalb des Handgelenks), die linke Hand ruht zur Stabilisierung auf der linken Schulter der Testperson. Während Druck auf den Muskel ausgeübt wird, versucht die Testperson, den Arm in der Waagerechten zu halten. 
- Die stehende Testperson hält zum Beispiel den rechten Arm *waagrecht nach vorne*, der Handrücken zeigt nach oben, die Hand ist locker geöffnet. Der Tester befindet sich seitlich von der Testperson und drückt mit den Fingern der rechten Hand auf den ausgestreckten Arm (etwas oberhalb des Handgelenks).
- Letzteren Test können Sie auch *im Liegen* machen. Die Testperson liegt auf einer Liege und streckt einen Arm mit geöffneter Hand nach oben, der Handrücken weist in Kopf-richtung. Der Tester steht an der entsprechenden Seite auf Schulterhöhe und drückt den Arm in Richtung Füße, während die Testperson versucht, den Arm in der Senkrechten zu halten. 

- In der stehenden Position: Die Testperson drückt den *gestreckten Arm an die Körperseite*. Der Tester versucht nun mit einer Hand, den Testarm vom Körper wegzuziehen, während die andere Hand zur Stabilisierung auf der Schulter des getesteten Armes ruht.



Selbsttests

Hier finden Sie einige Varianten, wie Sie sich selbst testen können, denn nicht immer wird jemand zur Verfügung stehen, dem Sie sich anvertrauen können und der mit der Anwendung des Muskeltests vertraut ist.

Diese Form des Testens ist jedoch fehleranfälliger, da Sie sich womöglich mit Ihren (unbewussten) Erwartungen und Zweifeln selbst im Wege stehen und nicht die nötige Neutralität aufbringen können. Dies führt dann zu einer Verfälschung der Ergebnisse. Werfen Sie also stets einen selbstkritischen Blick auf sich selbst und Ihre Erwartungshaltungen und gewinnen Sie die nötige Sensibilität und das nötige Vertrauen durch vielfaches Üben. Erweist sich dies als allzu schwierig (und dies geht vielen so), ziehen Sie eine weitere Person zum Testen hinzu (dies ist für den Mentaltest unumgänglich).

Wählen Sie eine für Sie geeignete Variante aus, die Ihr ständiger Begleiter beim Selbsttest sein wird.

Beintest

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, die Beine parallel, die Füße auf dem Boden. Heben Sie nun bei abgewinkeltem Knie ein Bein leicht an, so dass Unterschenkel und Fuß entspannt frei hängen. Zum Testen drücken Sie mit dem Handballen leicht auf das Knie schräg nach vorne, während Sie das Bein in der vorgegebenen Position zu halten versuchen.



O-Ring-Test

Berühren Sie mit Ihrem Daumen den Zeigefinger derselben Hand. Dadurch entsteht ein Ring. Sie führen nun den Zeigefinger der anderen Hand in diesen Ring, haken sich dort ein und versuchen, den Ring zu »sprengen«, indem Sie mit dem Zeigefinger an der Verbindung Daumen–Zeigefinger ruckartig ziehen. Machen Sie zunächst den Vortest im »neutralen« Zustand, bei dem der Ring diesem Druck standhalten können muss. Verwenden Sie für das Zusammenhalten des »Ringes« lediglich so viel Kraft, dass sich bei Stress oder einem »Nein« der Ring lösen kann.



»Schnabel«-Test

Bilden Sie einen Ring mit Daumen und Zeigefinger der gleichen Hand. Führen Sie dann von unten Daumen und Zeigefinger der anderen Hand (sie bilden eine Art spitzen »Schnabel«) in den Ring ein. Versuchen Sie nun durch Öffnen des Schnabels, den Ring auseinander zu drücken.



Körperpendeln

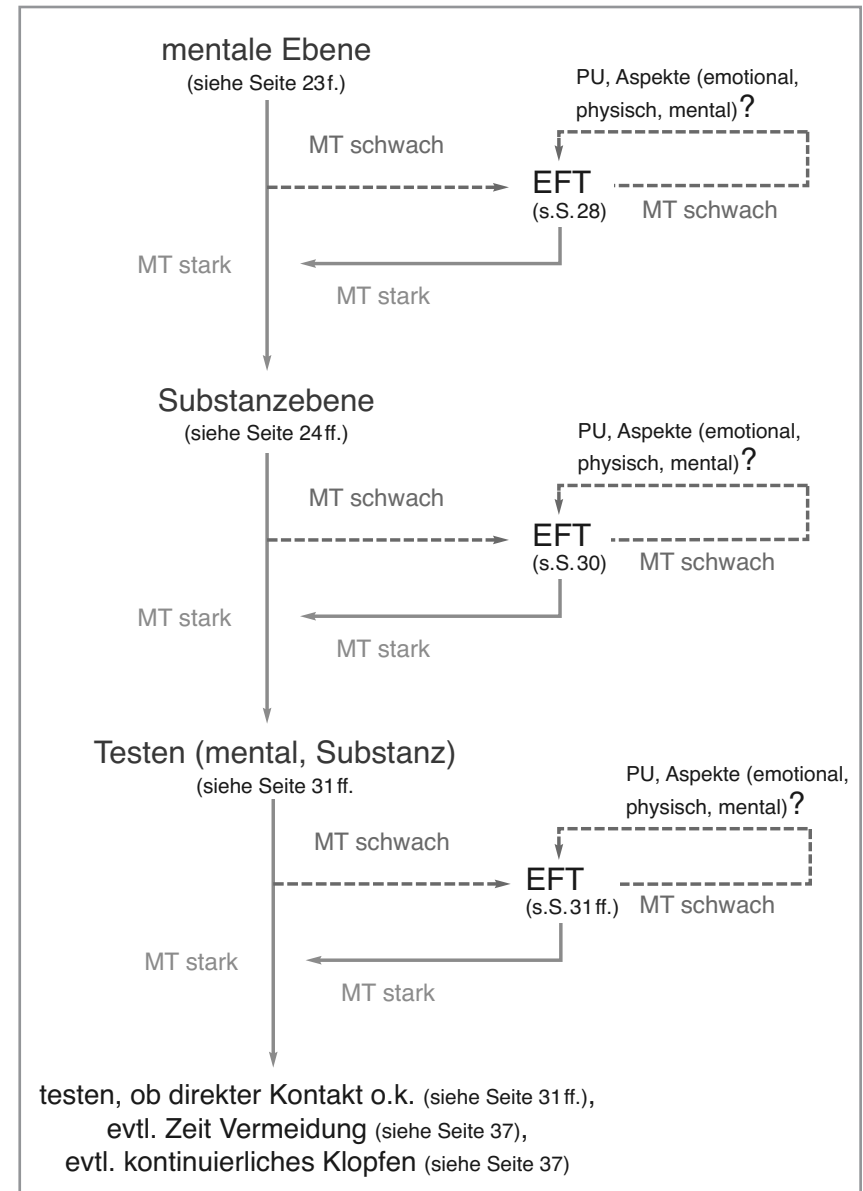
Stellen Sie sich aufrecht hin, so dass Ihr Schwerpunkt senkrecht über Ihren Füßen liegt. Legen Sie für sich fest, dass ein Pendeln bzw. ein Gefühl der Bewegung nach vorne ein »Ja« (bzw. Stressfreiheit) bedeutet, eine Bewegung nach hinten ein »Nein« (bzw. ein Hinweis auf Stress). Wenn sie nun auf Aussagen testen, bleiben Sie passiv und warten Sie ab, was geschieht – Ihr Körper bzw. Ihre innere Wahrnehmung wird es Ihnen zeigen.



! Anmerkung:

Denken Sie bei all diesen Varianten des Selbsttestens stets daran, vor dem Testen die »Aufwärmübungen« von Seite 15 ff. zu machen.

TEST- UND KLOPFSCHEMA



KLOPF-TEXTBLATT

(als Anregungen für »Hausaufgaben«)

AKUT (siehe Teil 1, Seite 72 ff.)

»Auch wenn ich diese(s) ... [hier Symptom einsetzen] wegen dieser ... [hier Energietoxin einsetzen] habe, ich akzeptiere mich voll und ganz ...« und »Diese Reaktion ... wegen dieser ... diese Reaktion ... wegen dieser ...«

AKUT und MENTAL (siehe Teil 1, Seite 72ff. und 95ff.)

»Auch wenn ich diese(s) ... [hier Symptom einsetzen] wegen dieser ... [hier Energietoxin einsetzen] habe und erwarte, dass ich jetzt wieder in diese allergische Reaktion gehen muss, ich bin o.k. ...«

SUBSTANZ (siehe Teil 1, Seite 49ff.)

»Auch wenn ich diese negative Reaktion auf ... [hier Energietoxin einsetzen] habe, ich bin o.k. ...« und »Diese negative Reaktion auf ... diese negative Reaktion auf ...«

»Auch wenn ich eine negative Reaktion auf ... [hier Energietoxin einsetzen] haben sollte, ich bin o.k. ...« und »Diese mögliche negative Reaktion auf ... diese mögliche negative Reaktion auf ...«

MENTAL (siehe Teil 1, Seite 40ff. und 95ff.)

»Auch wenn ich diesen Stress in mir habe, allein nur wenn ich an ... [hier Toxin einsetzen] denke, ich bin o.k.. Ist doch klar, dass ich diesen Stress habe bei meiner ... [hier Toxin einsetzen]-Geschichte, dass ich ... [hier Toxin einsetzen] als Feinde ansehen muss bei meinen Erfahrungen und dem, was mir Ärzte und andere gesagt haben. dass ich da nichts mehr machen kann, dass ich mich wohl damit abfinden muss, mein ganzes Leben lang diese Feinde zu vermeiden, obwohl andere mit ... kein Problem haben ...« und »Dieser Stress in mir, wenn ich an ... denke, dieser verständliche Stress in mir beim Gedanken an ... was ja kein Wunder ist bei meinen ... -Erfahrungen und dem, was mir Ärzte und andere gesagt haben ... dass ich mich wohl damit abfinden muss ... diese Feinde mein ganzes Leben lang zu vermeiden ... obwohl andere kein Problem mit ... haben ... Aber vielleicht ist doch mehr möglich ... und ich kann mir erlauben ... dass es bei mir auch so sein darf ... wie bei anderen ...«

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

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 von Angst – Mit der KnB Klopfakupressur zu neuer Lebensqualität*, benesda-Verlag, Nagyöörbő (Ungarn) 1. Online-Ausgabe 2023

Benesch, H., und Benesch, D.: *Kinderglück mit KnB – Die Anwendung der KnB-Klopfakupressur bei Kindern*, benesda-Verlag, Nagyöörbő (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

Clark, Hulda R.: *Heilung ist möglich – Eine revolutionäre Technik zur Behandlung chronischer Erkrankungen*, Droemer Knaur, München 1997

Gallo, F. P.: *Energetische Psychologie*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2000

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.: *Handbuch der Energetischen Psychotherapie*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2002

Gallo, F. P. (Hrsg.): *Energy Psychology in Psychotherapy*, W. W. Norton, New York 2001

Gallo, F. P., und Vincenzi, H.: *Gelöst, entlastet, befreit*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2001

Keding, Dr. med. C.: *Gesund durch analytische Kinesiologie – Der Muskeltest als Brücke zu ganzheitlicher Heilung*, Oesch Verlag, Zürich 2005

Keding-Pütz, Dr. med. C.: *Gesund durch psychologische Kinesiologie – Die Kraft der Psyche als Tor zur Heilung*, Oesch Verlag, Zürich 2003

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

Thurnell-Read, J.: *Effektive Fragetechniken in der Kinesiologie*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2005

Ergänzende Literatur

Bagley, S.: *Neue Gedanken Neues Gehirn*, Goldmann, 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. 42008

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

Goswami, A.: *Das bewusste Universum*, Lüthow 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., 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

Bücher 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, D.: *Ist das Ihr Kind? – Versteckte Allergien bei Kindern und Erwachsenen aufdecken und behandeln*, Promedico Verlag, Hamburg 2005
 Scott, J., und Goss, K.: *Allergie und der Weg, sich in wenigen Minuten davon zu befreien*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2003

FORSCHUNGEN

Nähere Angaben zu der mittlerweile stark angewachsenen Zahl an Forschungen im Bereich der energetischen Psychologie und insbesondere zur Klopfakupressur finden Sie auf meiner Website unter
www.knb-klopfen.de/info/studien,

ÜBER DEN AUTOR

HORST BENESCH, Jahrgang 1950, studierte Lehramt an Gymnasien und Psychologie, ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychologie. Er ist Heilpraktiker (eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie), Begründer der KnB-Klopfakupressur, KnB-Therapeut und KnB-Trainer



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 Klopfakupressur*
- *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*

Horst Benesch ist anerkannter Trainer in KnB. Er bietet Vorträge, Kurse und Ausbildungen zu 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 ihn unter:

Tel.: +49 151-58 12 41 02

E-Mail: mail@knb-klopfen.de

Werden im Teil 1 dieser zweiteiligen Reihe KnB selbst sowie die reine Anwendung der KnB-Klopfakupressur auf »Allergien« und Unverträglichkeiten vorgestellt, gibt dieser zweite Teil ausführliche Anleitungen und praktische Anregungen für eine sinnvolle und fruchtbare Synthese von KnB mit dem kinesiologischen Muskeltesten beim Thema »Allergie«. Mit dieser »erweiterten« Klopfanwendung ergeben sich sowohl für Muskeltest-Anfänger als auch für Erfahrene im privaten wie auch beruflichen Einsatz zusätzliche wertvolle Ansätze, die hilfreich dazu beitragen, sich anhaltend von der »Geisel Allergie« zu befreien. Dieser zweite Teil ist ein Ergänzungsband zu Teil 1 und setzt die Inhalte der KnB-Klopfakupressur aus Teil 1 voraus.

Ein weiteres Grundlagenbuch zu KnB!

