

Horst Benesch

Klopf dich gesund

Mit der **KnB-Klopfakupressur**
körperliche und
emotionale Problem lösen



benesda..

Horst Benesch
Klopf dich gesund

Horst Benesch

Klopf dich gesund

Mit der KnB-Klopfakupressur
körperliche und emotionale Probleme lösen

benesda.„

Ein wichtiger Hinweis

Den Empfehlungen und Anregungen in diesem Buch zur (Selbst-)Anwendung liegen natürliche Methoden der Heilung zugrunde. Erfahrungen unterschiedlicher Anwender weltweit belegen Linderungen und Heilungen bei verschiedensten Schweregraden von Erkrankungen und Belastungen. Die Autoren und der Verlag weisen jedoch darauf hin, dass Selbstbehandlungen und Anwendungen in eigener Verantwortung geschehen. Im Zweifelsfall, bei akutem Geschehen oder bei bestehender Erkrankung ist für eine korrekte Diagnose bzw. entsprechende Behandlung stets ein Arzt, Heilpraktiker oder eine andere qualifizierte Fachperson aufzusuchen.

Eine Haftung irgendwelcher Art von Seiten des Autors oder des Verlages wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen. Siehe auch »Wichtige Hinweise« auf Seite 14.

1. Online-Ausgabe 2023 zum freien Download

Copyright © 2023 benesda-Verlag, Nagygörbő (Ungarn)

Umschlag: Sona Zinkl, Waal

Copyright Umschlaggrafik: Adobe Stock 176257070, Urheber: scusi;
bearbeitet von Sona Zinkl, Waal

Fotos und Grafiken: Doris Benesch (Nagygörbő, Ungarn), 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.

Mauer
soweit
das
Auge
reicht

Und doch:
ein
Schritt
nach
vorne
nur ...

sie weicht!

Aus: Horst Benesch
»Stolpersteine auf dem Weg«

INHALT

Vorwort zur Neuerscheinung	9
Einleitung	10
Wichtige Hinweise	14
Geschichte – kurz und bündig	15
Das ist KnB	16
Was ist besonders an KnB?	16
Weiteres zu KnB	18
Anwendungsbereiche von KnB	19
Physische Störungen	20
Psychische Störungen	21
Bei Kindern	22
Anderes	23

Die Praxis

Die Klopfpunkte	27
Die Grundtechnik	29
Spezifische Bestimmung des Problems und seine Einwertung ..	29
Spezifisch sein	30
Einwertung	32
Das Setup – annehmen, was ist	33
Der Setupsatz	33
Der Handkantenpunkt	34
Die Klopffsequenz	35
Der Erinnerungssatz	36
Die Sequenz	36
Das Nachttesten	38
Ergebnis Anders	39
Ergebnis Gleich	40
Ergebnis Weniger – Folgedurchgänge	40
Ergebnis Null	41
Die Grundtechnik – eine Zusammenfassung	42

Einige Beispiele	45
Erweiterungen im Klopfen	52
Fingerpunkte (Klopfen in der Öffentlichkeit)	52
Die »Erlebnistechnik«	56
Notfallklopfen	59
Physisch	59
Emotional	61
Wenn KnB scheinbar nicht wirkt	62
Aspekte	62
Anfängerfehler 1: Nicht spezifisch genug	63
Anfängerfehler 2: Fehlende Ausdauer	68
Hilfe, das Problem verschlechtert sich!	70
Mentale Blockierung	72
Drei besondere Techniken	78
Technik bei unspezifischen Problemen	78
Einfach nur »klopfen«	79
Gezieltes Aufräumen	80
KnB mit Kindern	81
Eine Grundübung mit Kindern	86
Was noch zu sagen ist	89

Anhang

Adressen und Informationen	92
Weiterführende Literatur	92
Literatur zur Klopfakupressur	92
Literatur zu verwandten Themen	93
Forschungen zur Klopfakupressur	94
Die Klopfpunkte auf einen Blick	99
Über den Autor	102

VORWORT ZUR NEUERSCHEINUNG

Nachdem im Jahr 2004 das Grundlagenbuch »Klopf dich gesund« im Kösel-Verlag erschienen war, erwies sich dieses Buch bald als ein Standardwerk für die Anwendung der Klopfakupressur. Mit Freude können wir heute feststellen, dass es einen bedeutenden Anteil daran hat, dass das »Klopfen« im deutschsprachigen Raum – und darüber hinaus, wenn die Auslandslizenzen mit einbezogen werden – mittlerweile eine »bekanntere Größe« geworden ist und immer mehr Zuspruch findet.

War zu jenem Zeitpunkt die Klopfakupressur noch weitgehend Neuland und befand sie sich im »Experimentierstadium«, so haben sich im Verlauf der Zeit mit wachsender Klopf-Erfahrung vereinfachende Veränderungen im Klopfen selbst ergeben. Und auch für den Autoren selbst blieb dieser »Klopf-Reifungsprozess« nicht ohne Spuren: Nach geleisteter jahrelanger »Pionierarbeit« für die EFT-Klopfakupressur entwickelte sich ein ganz eigenes Verständnis über das, was das »Klopfen« ist und wie es effektiver zu handhaben ist. Dies mündete schließlich in die KnB®-Klopfakupressur (Klopfen nach Benesch).

Fazit: Eine aktualisierte und vollständig überarbeitete Neuerscheinung von »Klopf dich gesund« war dringend erforderlich, um die Leserschaft am aktuellen Stand der Entwicklung teilhaben zu lassen.

Dieses Buch richtet sich in erster Linie an Klopfanfängerinnen und Klopfanfänger und bietet komprimiert das Nötigste für einen erfolgreichen Einstieg in die Welt der Klopfakupressur.

Eine vertiefende Einführung in die KnB-Klopfakupressur wird einem eigenen Buch vorbehalten sein.

Möge dieses Buch den gleichen Erfolg wie sein Vorgänger haben.

Waal im November 2019

Horst Benesch

EINLEITUNG

Marianne litt seit Jahren an asthmatischen Beschwerden, ein Atmen ohne Einschränkung war ihr nicht mehr möglich. Mithilfe der Anwendung von Klopfakupressur war sie innerhalb von wenigen Minuten in der Lage, wieder tief und frei durchzuatmen, ein Zustand, den sie seit langem nicht mehr gekannt hatte und von dem sie auch nicht mehr erwartet hatte, ihn jemals wieder erleben zu dürfen. Umso tiefer war ihre innere Berührung über diese neugewonnene Freiheit, die ihr Freudentränen bescherte.

Neuem begegnet man gewöhnlich mit einer Portion Skepsis, wenn nicht sogar auch irrationaler Ablehnung, wenn dieses Neue nicht in die Schubläden bestehender und gewohnter Denk- und Erfahrungsmuster passt und diese auf den Kopf zu stellen scheint. Die Geschichte der Menschheit ist voller Beispiele für dieses Phänomen. Und dennoch, dieses Neue ist geboren, erhebt seine Stimme und verschafft sich zunehmend Aufmerksamkeit. Über die Jahre hat sich erwiesen, dass diese noch immer relativ neue Methode der Klopfakupressur und insbesondere KnB® (Klopfen nach Benesch) in diesem Spannungsverhältnis zwischen Neugierde und Ablehnung bestehen und durch ihre nicht zu leugnenden Erfolge auch größere Skeptiker auf Dauer überzeugen können.

Wie weit sind Sie bereit, Ihre gewohnten Muster fallen zu lassen? Muster darüber, wie die Welt funktioniert, wie sie zu sein hat, was möglich sein darf und was nicht sein kann? Die in diesem Buch dargestellte Methode wird Sie möglicherweise an Ihre Grenzen führen, mögen Sie noch so sehr davon überzeugt sein, ein aufgeklärter und offener Geist zu sein.

Auf meinem fast 40 Jahre langen Weg durch das weite Feld der helfenden und heilenden Berufe bin ich immer wieder mit Neuem konfrontiert.

tiert worden, das unabhängige, mutige und kreative Geister zu Tage förderten – darunter viel Wertvolles, das ich in meine Arbeit integrieren konnte. Ein wichtiger Aspekt dabei war stets, Möglichkeiten und Techniken zu finden und zu entwickeln, mit denen sich die Probleme meiner Klienten noch wirkungsvoller, effektiver, einfacher und sanfter auflösen oder zumindest lindern ließen. Ich war in dieser Richtung schon ganz gut vorangekommen, indem ich zu einem Ansatz gelangte, der zunehmend die kreativen, imaginativen und intuitiven Fähigkeiten unserer rechten Gehirnhemisphäre sowie tiefere Gehirnbereiche in den Therapieprozess mit einbezog und bei dem eine Sichtweise Einzug hielt, die sich mit »Bioenergie« und deren Mechanismen von Störung und Gleichgewicht beschäftigte.

Dann begegnete ich der Klopfakupressur und insbesondere EFT (Emotional Freedom Techniques). Einerseits erkannte ich darin meine Energie-Sichtweise und das Bemühen um Effektivität und Simplizität wieder, doch ließ mich die erstaunliche Einfachheit dieser Methode meine eigenen Grenzen spüren: »Es kann doch nicht sein, dass es derart einfach und zugleich wirkungsvoll ist. Lediglich mit den eigenen Fingern Körperpunkte klopfen und ein paar Worte murmelnd – das soll es in zahlreichen Fällen schon gewesen sein?«

Doch meine Zweifel lösten sich bald auf. Die Liste der erfolgreichen Berichte anderer sowie meine eigenen positiven Versuche an mir selbst wie auch an Freunden, Bekannten, Verwandten und dann auch die kontinuierliche Anwendung bei Klienten ließen einfach keinen anderen Schluss zu:

»Es ist so einfach und effektiv!«

Wie sollte ich auch zu einem anderen Urteil kommen angesichts der Tatsache, dass ich selbst Zeuge war, wie sich auf erstaunlich einfache Weise Kopfschmerz, Nackenschmerz, Verspannungen, Herpesbrennen, Juckreiz, Atembeschwerden, Ängste, Traumata und auch komplexere seelische und seelisch bedingte körperliche Symptome in nichts auflösten? Ja, meine Grenzen wurden getestet, und ich für meinen Teil habe aus meiner Sicht diesen Test bestanden – auch wenn sich zuweilen immer

noch durch ein winziges Hintertürchen eine leise Stimme Gehör verschaffen möchte: »Das kann doch gar nicht sein, dass ...«

So war es mir und meiner Frau Doris vergönnt, mit dazu beizutragen, dass die Klopfakupressur, das »Klopfen« im Laufe der Jahre aus den »Kinderschuhen« heraus- und zu einer ansehnlichen Größe heranwachsen konnte. Zugleich führten unser Experimentieren und die daraus gewonnenen Erfahrungen im »Klopfen« mit unseren Klienten dazu, dass sich – wie bereits im Vorwort erwähnt – ein eigener Zugang zum Verständnis der Klopfakupressur, ihrer Vorgänge und Anwendung entwickelte. Dies mündete schließlich in die Entscheidung, dass meine Frau und ich die KnB®-Klopfakupressur ins Leben riefen, um unserem Ansatz mehr Raum und Entfaltungsmöglichkeit zu bieten.

Ich lade Sie ein, liebe Leserin, lieber Leser, mit diesem Buch eine Methode kennen zu lernen, die es Ihnen ermöglicht, auf ganz simple Art und Weise und ohne fachliche Vorkenntnisse, lediglich mithilfe Ihrer eigenen Finger und Ihres gesunden Menschenverstands, einfache körperliche wie auch seelische Probleme selbst anzugehen und zu lindern bzw. zu lösen. Mit dieser Methode steigen Ihre Chancen, Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihren persönlichen Erfolg im wahrsten Sinne des Wortes wieder selbst in die eigenen Hände nehmen zu können. Zwar ist nicht davon auszugehen, dass jedes Problem auf diese Weise zu lösen sein wird, da KnB jedoch ein breites Wirkungsspektrum hat, können Sie berechnete Hoffnung haben, dass es Ihnen auch bei Ihrem Problem zumindest hilfreich zur Seite stehen kann.

Im Folgenden erhalten Sie zunächst einige allgemeine Hintergrundinformationen zu KnB, die sehr kurz gehalten sind. Denn die Intention dieses Buches ist es, eine *praktische Anleitung* zu KnB für Klopfanfänger zu geben. Um den Nutzen der Elektrizität zu erfahren, brauchen Sie ja auch nichts von der Physik der Elektrizität zu verstehen, sondern lediglich ein paar gelernte Handgriffe anzuwenden und die Warnhinweise im Umgang mit dieser Energieform zu beachten. Wer tiefer gehende Informationen zu KnB und Klopfakupressur haben möchte, sei auf den

Anhang dieses Buches verwiesen, wo Angaben zu Literatur und wissenschaftlichen Studien zu finden sind.

Dieses Buch gibt Ihnen grundlegende Techniken zur Hand, die nach ein paar Versuchen leicht zu merken und anzuwenden sind und mit denen Sie erstaunliche Erfolge erzielen können. Dies heißt aber nicht, dass Sie damit bereits »ein Meister des Klopfens« sind. Um mit KnB und Klopfakupressur im Allgemeinen auch bei komplexeren Themen erfolgreich sein zu können, bedarf es einer Ausbildung durch erfahrene Klopfausbilder. Damit wird es möglich, das Potential von KnB noch mehr ausschöpfen zu können. Interessierte finden im Anhang entsprechende Hinweise.

WICHTIGE HINWEISE

Bevor Sie KnB anwenden, sollten Sie folgende Hinweise in jedem Falle beachten:

Diese Methode ersetzt bei bestehenden Beschwerden keinen Besuch bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder (Psycho-)Therapeuten. Eine sichere fachliche Diagnose muss – wo angezeigt – einer gewählten Selbstbehandlung stets vorangehen! Auch wird nicht angeraten, irgendwelche Medikation von sich aus abzusetzen. Besprechen Sie dies stets mit Ihrem behandelnden Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten. Im besten Falle führen Sie KnB - wo nötig – parallel zur medizinischen oder auch psychotherapeutischen Behandlung durch. Im Allgemeinen sind durch diese Methode Nebenwirkungen zwar nicht zu erwarten, doch kann eine Anwendung unerwünschte Wirkungen im besonderen Falle nicht ausschließen.

Insofern ist es wichtig, dass Sie die volle Verantwortung in körperlicher wie in psychischer Hinsicht übernehmen, wenn Sie diese Methode bei sich anwenden. Ebenso ist es wichtig, sollten Sie anderen mit dieser Methode helfen wollen, diese an ihre eigene Verantwortlichkeit zu erinnern.

Eine Haftung irgendwelcher Art von Seiten des Autors, des Verlages oder anderer, die mit KnB arbeiten, wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.

Und denken Sie stets daran: Versuchen Sie sich nicht an etwas, das Sie überfordern könnte.

Anmerkung: Bei den Fallbeispielen in diesem Buch wurden aus Gründen der Anonymität die Namen verändert und keine Altersangaben vorgenommen.

GESCHICHTE – KURZ UND BÜNDIG

Schon vor über 5000 Jahren erkannten die Menschen in China die Bedeutung der Lebensenergie „chi“ und des Systems der Energiebahnen (Meridiane) und entwickelten daraus ein Heilsystem, das zunehmend auch im Westen Anerkennung findet. Akupunktur ist eines der Ergebnisse dieses Heilansatzes.

In neuerer Zeit entstanden weitere Methoden, die auf diesem alten Heilwissen basieren. Eine bekannte Methode ist die Kinesiologie (Dr. Goodheart, Dr. Diamond). Als neueste Entwicklung aus dieser Beschäftigung mit Lebensenergie und Meridianen bildeten sich im Rahmen der »energetischen Psychologie« Energietechniken heraus, die auch als »Klopfakupressur« bezeichnet werden. Dr. Callahan (ein Psychotherapeut und »Urvater« der Klopfakupressur) machte letzteren Ansatz mit seiner *Thought Field Therapy* (TFTTM) einem breiteren Publikum bekannt. Schüler von Dr. Callahan entwickelten aus TFT weitere Formen der Klopfakupressur. Eine der bekanntesten Entwicklungen stammt von Gary Craig, der mit seinem EFTTM (*Emotional Freedom Techniques*) TFT stark vereinfachte und die Klopfakupressur damit für jederman handhabbar machte, ohne jedoch an Wirksamkeit einzubüßen.

Aus EFT erwuchs dann *KnB*[®] (*Klopfen nach Benesch*), ein energetisch umfassenderer Ansatz, der als Grundlage Energie und Information in den Mittelpunkt stellt und ein Verständnis von Therapie und Herangehensweise an die menschliche Psyche aufweist, das in wichtigen Bereichen mit dem EFT nach Gary Craig nicht mehr kompatibel ist, aber weiterhin in Tradition mit TFT und EFT steht.

DAS IST KNB

Beim KnB-Klopfen werden bestimmte Körperpunkte (Akupunkturpunkte) mit den Fingern beklopft, während man sich auf ein emotionales, körperliches oder mentales Problem eingestimmt hat und Sätze formuliert.

WAS IST BESONDERS AN KNB?

KnB basiert im Gegensatz zu anderen Klopfakupressur-Methoden auf der *weiter reichenden wissenschaftlichen Annahme*, dass letztendlich alles nur aus Information und Energiefeldern (Schwingungsfeldern) besteht. Ein körperliches oder emotionales Problem ist demzufolge ein »Störfeld im hochkomplexen menschlichen Energiesystem aufgrund einer bestimmten Störinformation«. Missbefinden (»Missklang«) = »Krankheit« stellt sich in diesem Zusammenhang als ein gesunder Hinweis eines funktionierenden menschlichen Systems auf eine Störung in den harmonischen (»gesunden«) Schwingungen dieses Systems dar. Indem man auf das Problem eingestimmt bleibt und dabei Körperpunkte beklopft, wird die zugehörige Energiestörung und damit das wahrnehmbare Problem vermindert bzw. beseitigt.

Dies wird – sehr vereinfachend gesagt – erreicht, indem durch das spezielle Vorgehen beim KnB-Klopfen Informationswellen (die »Klopfwelle« und die »Störwelle«) überlagert werden (man kann hier also von einer Interferenz von Wellen sprechen), sodass es zu einer neuen Welle (einem neuen Schwingungsmuster) und damit zu einer neuen Informationslage kommt. Klopfanwender können dies dann als eine Veränderung in der Befindlichkeit wahrnehmen.

Als zentralen Satz können wir formulieren: *Die Ursache für alle emotionalen und (emotional bedingten) körperlichen Probleme ist eine Störung im Energiesystem aufgrund einer Störinformation, die sich im System festgesetzt hat.*

Das »Klopfen nach Benesch« (KnB) ist *vielseitig und kreativ*. Neben der flexiblen Handhabung bei Erwachsenen ist das KnB-Klopfen für Kinder aller Altersstufen altersspezifisch einsetzbar – hierfür haben wir das Vorgehen entsprechend kreativ angepasst (siehe Literatur im Anhang: »Kinderglück mit EFT«, Seite 93) – und kann auch Schwangeren und Gebärenden eine große Hilfe sein. Ebenso gehört unser »Systemisches Integrieren« (eine besondere Form der »Arbeit mit dem inneren Kind«) und das imaginative Klopfen mit Metaphern dazu.

Die KnB-Klopfakupressur ist *prozessorientiert*, das heißt, sie richtet sich stets am jeweiligen Ist-Zustand des Anwenders aus, ohne sich mit irgendwelchen Interpretationen, »Wahrheiten« oder Erwartungen einmischen zu wollen. Die dabei entstehende Dynamik erlaubt dem System, wichtige, versteckte Informationen (Inhalte) an die Oberfläche zu bringen, die entscheidend für die Lösung des Problems sind. Dieser Prozess, der auf die »innere Weisheit« des Systems begründet ist, fördert das Konzept des »Weniger ist mehr« und die »Kunst der urteilsfreien Beobachtung und der Zurückhaltung« in allen Bereichen der Anwendung des Klopfens.

Beim KnB steht der einzelne Mensch mit seinem *ganz individuellen Erfahren* im Mittelpunkt, das keinen Raum für »Schubladen« und theoretische Konzepte lässt. So wird jeder Klopfprozessverlauf äußerst individuell sein, geführt von den Informationen, die aus dem Inneren vom Klopfenden wahrgenommen werden.

Dieses *absolute Vertrauen in die Funktionsfähigkeit des menschlichen Systems*, das immer *für* den Menschen arbeitet, ist Leitmotiv bei KnB und stellt Begriffe wie »Krankheit«, »Unnormal sein« und ähnliche in Frage. KnB betrachtet daher »Krankheitserscheinungen« als einen gesunden Hinweis auf vorhandene Störinformationen im System.

WEITERES ZU KNB

Das KnB-Klopfen ist eine *ganzheitliche Methode*, die auf allen unseren Wahrnehmungsebenen (körperlich, emotional und mental) zum Einsatz kommen kann und die in allen Bereichen unseres Daseins seine positive Wirkung entfaltet. Dies können erstaunte Anfänger und selbst überzeugte Klopfanwender immer wieder erfahren.

Eines der faszinierendsten Aspekte ist, dass die *Grundform nahezu von jedem* erlernt und in Selbstanwendung auf zahlreiche »einfachere« Probleme angewendet werden kann.

Auch wenn bereits ungeübte Klopfanfänger von der Wirksamkeit des KnB-Klopfens profitieren können, bedarf es doch einer *gründlicheren Ausbildung bzw. umfassenderen Kenntnis* über das »Klopfen« und über energitherapeutische Prozesse, um komplexere und tiefgreifendere (Lebens)Themen lösen zu können. Das »Klopfen« selbst ist einfach, der Mensch bleibt dennoch ein komplexes Geschöpf. Unser Kursangebot und unsere Klopf-Bücher werden diesem Sachverhalt gerecht und machen Sie sowohl für Selbstanwendung als auch für den beruflichen Einsatz des KnB-Klopfens bei anderen fit.

Das KnB-Klopfen ist ein sehr *flexibles, anpassungsfähiges Werkzeug*. Im therapeutischen und beraterischen Kontext kann es als alleinige Methode angewendet oder mit Tools aus anderen Verfahren angereichert werden. So lässt es sich auch sehr gut in bestehende Verfahren und Methoden integrieren, wie dies bereits in zahlreichen Fällen geschieht.

ANWENDUNGSBEREICHE VON KNB

Da KnB die Prämisse zu Grunde liegt »*Die Ursache für alle emotionalen und (emotional bedingten) körperlichen Probleme ist eine Störung im Energiesystem aufgrund einer Störinformation, die sich im System festgesetzt hat*, heißt das, dass *alle diese Probleme nur eine einzige Ursache* haben. Wenn es eine Methode gibt, die diese Ursache beheben kann, dann lassen sich mit dieser *einen* Methode *alle* diese Probleme – egal welcher Art – angehen. Dies zeigt sich auch in folgender Übersicht, die bei weitem nicht vollständig ist und nur einen Eindruck von der Spannweite der möglichen Anwendungsfelder geben soll.

Die Unterteilung der Aufzählung in *physisch* und *psychisch* bezieht sich auf das *vorherrschende* Symptombild und ist der Übersicht halber künstlich erzeugt, da physische Probleme oft auch psychische Hintergründe haben und umgekehrt oder komplexere Symptombilder sowohl physische als auch psychische Anteile in sich vereinen können.

Diese Aufzählung wird gespeist von den jahrelangen Erfahrungen in meiner Klopfpraxis und der meiner Frau sowie von den zahlreichen Fallberichten über die Anwendung der Klopfakupressur weltweit.

Eine Garantie der Wirksamkeit von KnB bei den aufgeführten Bereichen kann nicht gegeben werden, da jeder einzelne Fall gesondert betrachtet werden muss. Die Aufzählung kann lediglich einen Hinweis darauf geben, dass es möglich war, in diesen Bereichen mit KnB bzw. der Klopfakupressur erfolgreich sein zu können. Die zunehmende Anzahl an wissenschaftlichen Forschungsergebnissen bestätigen zwar die positiven Ergebnisse aus der Praxis, doch sind noch weitere Studien vonnöten, um die Wirksamkeit der Klopfakupressur und insbesondere von KnB weiter wissenschaftlich zu untermauern (Angaben zu Forschungen siehe ab Seite 94).

PHYSISCHE STÖRUNGEN

- Schmerz (akut und chronisch): Kopfschmerz, Migräne, Rückenschmerzen, Ischiasschmerzen, Schulter- und Nackenschmerzen, postoperative Schmerzzustände, menstruelle Beschwerden, Schmerz bei Verbrennungen, Gelenkschmerz, Fibromyalgie, Sehnenscheidenentzündung etc.
- degenerative, chronische Erkrankungen
- allergische Reaktionen
- Asthma und andere Atembeschwerden
- Verdauungsprobleme
- Verspannungen
- Hautprobleme: Hautjucken, Psoriasis, Aphten, Ekzem etc.
- Verschiedenes: Muskelkrämpfe, Herpesbrennen, Übelkeit, Schluckauf, Seekrankheit etc.

ANNA hatte sich den Daumen gebrochen. Der Gips war tags zuvor entfernt worden. Erwartungsgemäß konnte sie den Daumen nicht bewegen (Verkürzung der Sehne). Nach einer Klopf Sitzung (emotionales Thema) wollte sie einen ersten Termin beim Physiotherapeuten wahrnehmen, um den Daumen wieder etwas beweglicher zu machen (gewöhnlich benötigt man für eine volle Funktionsfähigkeit mehrere Termine). Wir beklopften die Unbeweglichkeit des Daumens und auch ihr Denken, dass es einige Zeit brauchen würde, bis der Daumen wieder »ganz der Alte« sein kann. Nach wenigen Minuten testete sie den Daumen. Ihr traten Tränen in die Augen: Der Daumen war ohne Einschränkung wieder voll beweglich.

MARGOT hatte eine fortgeschrittene Arthrose in beiden Knien, war bereits zweimal operiert worden und konnte trotz Einnahme von Schmerzmitteln nur unter Schmerzen gehen und kaum Treppen steigen. Nach zwei Klopfanwendungen war sie schmerzfrei und schrieb einige Zeit später eine Karte aus dem Urlaub, in der es heißt: »... ganz liebe Grüße aus dem eindrucksvollen Verzasca-Tal, das wir durchwandert haben. Dank Ihrer Klopftechnik habe ich 25 Kilometer geschafft.«

SIMON litt bereits seit Jahrzehnten an Heuschnupfen. Der Aufenthalt im Freien war in den entsprechenden Monaten stets eine Qual gewesen. Nach zwei Klopfanwendungen konnte er sich den »Plagegeistern« ohne Probleme stellen. Er zeigt auch nach Jahren keine Reaktion mehr.

PSYCHISCHE STÖRUNGEN

- Ängste und Phobien: Angst vor öffentlichem Sprechen und Auftreten, Platzangst, Angst vor Wasser, Höhenangst, Spinnenphobie, Flugangst, Angst vor Hunden, Angst vor Operationen, Prüfungsangst, Angst vor Injektionen, Panickattacken etc.
- Stress, innere Unruhe etc.
- Belastende Erlebnisse (Trauma): unerledigte Kindheitserlebnisse, sexueller Missbrauch (Vergewaltigung), posttraumatische Belastungsstörung, Unfälle, Kriegs-, Katastrophen- und Gewalterlebnisse, Unfälle etc.
- Aggression, Wut, Ärger etc.
- Selbstbild, Selbstwert etc.
- Depression und andere emotionale Verstimmungen
- Zwänge, Stottern
- Süchte: Rauchen, Zucker, Kaffee etc.
- Gewichts- und Essprobleme
- Schlafstörungen
- Partnerschaftsprobleme, Sexualstörungen

SIGRID hatte seit Jahrzehnten Platzangst, die sich in verschiedensten Situationen zeigte. So konnte sie im Restaurant nicht einmal zwischen Wand und einer Person sitzen, sie musste immer »freie Bahn« haben. Nach erfolgreichem Beklopfen einer Angstbegebenheit aus ihrer Kindheit war der »Angstspuk« vorbei.

GERLINDE war dem Süßen hilflos ausgeliefert und musste stetig naschen. Nach mehreren erfolgreichen Klopfanwendungen mit tiefem Ein-

blick in ihre Geschichte von Mangel und Entsagen hat sie den Griff zu Süßigkeiten jetzt ohne Schwierigkeiten gut im Griff.

HANS war abends oft ausgepowert, weil ihm die Arbeit »alles abverlangte«. Wie sich rasch herausstellte, machte er sich viel Druck, alles perfekt erledigen zu müssen, um nicht blöd dazustehen. Nach einigen emotional geladenen Klopfanwendungen, die sein Lebensthema »Ich bin nicht gut genug« betrafen, stellten sich mehr Gelassenheit und Selbstsicherheit ein, wovon dann auch seine Familie zu Feierabend profitierte.

BEI KINDERN

Zu den bislang angeführten Problemfeldern, die bei Kindern natürlich ebenso zum Vorschein kommen und mit KnB angegangen werden können, gibt es zudem kindheitsspezifische Problembereiche (Anregungen zum altersspezifischen Klopfen finden Sie im Buch »Kinderglück mit EFT«, siehe Seite 93).

- Ängste: Trennungsangst, Schulangst, Angst vor Dunkelheit, Angst vor Monstern und Geistern etc.
- Lernstörungen, Konzentrationsstörungen, ADHS, Dyslexie etc.
- Verschiedenes: Einnässen, Sprechstörungen, Tics etc.

SABINE wehrte sich plötzlich heftig dagegen, in die Schule zu gehen. Wie sich herausstellte, hatte sie Angst vor einigen Mitschülerinnen, die ihr das Leben schwer machten. Zwei Klopfanwendungen ließen sie ihre eigene Stärke spüren, sodass sie selbstbewusster der Begegnung mit diesen Kindern entgegensetzen konnte. Zu ihrer Überraschung ließen sie sie seither in Ruhe.

BENNO war ständig in Bewegung, zappelte, konnte sich nicht konzentrieren, war ohne soziale Kontakte – ein Nervenbündel und Fall für Ritalin. Das erfolgreiche Bearbeiten von emotionalen Themen mit »Klopfen« ließen ihn ruhiger, konzentrierter, umgänglicher und sozialer werden.

Schließlich entschied er, dass er kein Ritalin mehr brauchen würde, was sich dann auch als richtig herausstellte.

ANDERES

- Steigerung der Leistungsfähigkeit und damit größerer Erfolg in Beruf, Sport, Hobby etc.

ERWIN vermied es, beruflich weiterzukommen, obwohl er entsprechende Angebote erhielt. Er hatte schlicht Angst, den gestiegenen Anforderungen nicht gerecht zu werden. Das erfolgreiche Beklopfen von dahinter liegenden Themen ließen diese Angst schwinden, sodass er heute sein berufliches Potenzial viel mehr leben kann.

LUDWIG hatte bereits eine ganz gute Trefferquote beim Freiwurf im Basketball. Dank »Klopfen« konnte er diese Erfolgsquote anhaltend noch steigern.

Sollte Ihre Symptomatik/Ihr Problem in dieser Aufzählung fehlen, heißt das nicht, dass die KnB-Methode Ihnen nicht helfen könnte. Zum einen soll diese Übersicht lediglich einen ersten Einblick gewähren, zum anderen erweitert sich das erprobte Leistungsspektrum von KnB ständig, des weiteren sind mir sicherlich nicht alle Erfahrungsberichte bekannt. Als Klopfakupressur-Anwender bin ich selbst nach all diesen Jahren noch immer wieder erstaunt von der Wirksamkeit dieser Methode, wenn ich mich an eine neue Problematik wage. Versuchen Sie sich auch an dem »Unmöglichen«. Seien Sie sich jedoch in dieser Hinsicht auch stets Ihrer Verantwortung und Ihrer Grenzen bewusst.

Die Praxis

Bevor Sie sich nun der Praxis zuwenden, möchte ich Sie nochmals darauf hinweisen, dass Sie die volle Verantwortung für Ihr Handeln übernehmen müssen, wenn Sie diese Methode an sich selbst oder anderen anwenden. Im Zweifelsfalle empfehle ich Ihnen, sich mit Ihrem behandelnden Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten abzusprechen bzw. sich eine gesicherte Diagnose erstellen zu lassen (siehe auch »Wichtige Hinweise« auf Seite 14).

Ist diese Prämisse erfüllt, steht einem Einsatz von KnB nichts mehr im Wege. Machen Sie nun eigene Erfahrungen und lassen Sie sich an die Grenzen Ihres eigenen Weltbildes führen.

DIE KLOPPUNKTE

Im Folgenden lernen Sie die Meridianpunkte kennen, die bei der Grundanwendung von KnB zum Einsatz kommen. Dabei ist es unwichtig, ob Sie die Punkte der linken oder rechten Seite des Körpers heranziehen. Ich stelle Ihnen diese Punkte in der Reihenfolge vor, wie sie dann auch für die Klopfdurchgänge verwendet werden (siehe Seite 36 ff.): Sie beginnen im Gesicht und wandern über den Brustkorb bis zur Achsel (die Bezeichnungen der Akupunkturpunkte sind in Klammern angegeben).

1. Innenseite Augenbraue (Blase 2):

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



2. Außenseite des Auges (Gallenblase 1):

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



3. Unter dem Auge (Magen 1):

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

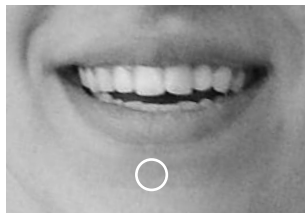


4. Unter der Nase (Gouverneursgefäß 27):

Sie finden diesen Punkt zentral zwischen Nase und Oberlippe.

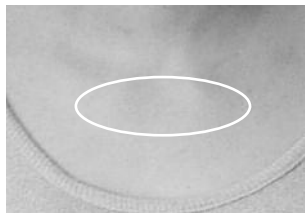
**5. Auf dem Kinn** (Zentralgefäß 24):

Dieser Punkt liegt zentral zwischen dem Kinnpunkt und der Unterlippe.

**6. Unter Schlüsselbein/Brustbein**

(Niere 27 und Thymusdrüse):

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

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

Dieser Punkt liegt an der Seite des Körpers, eine Handbreit unter der Achselhöhle.



DIE GRUNDTECHNIK

Ich stelle Ihnen nun die grundlegenden Elemente für das Klopfen in einer bestimmten Reihenfolge vor. Wie bereits erwähnt, brauchen Sie für eine erfolgreiche Anwendung keine Spezialkenntnisse, um körperliche und/oder (körperlich) emotionale Themen erfolgreich bearbeiten zu können. Sie erreichen mit diesem Vorgehen die Ihren Problemen zugrunde liegende Störung des Energiesystems und können die positiven Wirkungen oftmals unmittelbar bei oder nach der Anwendung an sich wahrnehmen. Die Durchführung ist einfach und benötigt – sobald Sie sich den Vorgang gut eingeprägt und einige Versuche absolviert haben – für einen Durchgang nicht mehr als wenige Minuten. Als KlopfanfängerIn sollten Sie stets alle Schritte wie beschrieben durchführen. Klopf-erfahrene können später variabler mit diesen Elementen umgehen. Und das Beste daran ist: *Was auch immer Sie gerade als Thema haben, Sie können stets dieses gleiche Vorgehen verwenden.*

SPEZIFISCHE BESTIMMUNG DES PROBLEMS UND SEINE EINWERTUNG

Vor Beginn des eigentlichen »Klopfens« ist es von zentraler Bedeutung, zu einem zu bearbeitenden Problem Kontakt aufzunehmen und die dabei wahrgenommene *akute* Störung *möglichst spezifisch* zu benennen.

Sollten Sie von physischen Problemen geplagt sein, zum Beispiel von Kopfschmerz, fällt es gewöhnlich leicht, in Kontakt mit diesem Schmerz zu treten, da dieser ja gerade vorhanden ist.

Anders ist es bei emotionalen Themen wie beispielsweise Höhenangst. Wenn Sie sich auf sicherem Grund befinden, auf der Couch sitzen und

Zeitung lesen, wird diese Angst nicht gegenwärtig sein. Dies ändert sich jedoch, *wenn Sie sich vorstellen*, in luftiger Höhe zu sein. Allein der Gedanke daran kann in Ihrem Energiesystem eine Störung aktivieren, die so stark ist, dass diese Angst in Ihnen akut in Erscheinung tritt.

Diesen Sachverhalt nutzt KnB, indem es Sie dazu aufruft, sich dieses Problem gedanklich und bildlich vorzustellen, das heißt, Sie denken an ein Ereignis, bei dem Sie sich in luftiger Höhe befanden und Angst verspürten. Dieses Denken an das momentan nicht akute Problem kann dann seinerseits eine Störung im Energiesystem erzeugen, sodass Sie – auf sicherem Boden – diese Angst wieder verspüren.

Erst dann, wenn *tatsächlich diese Störung Ihres Energiesystems* (in unserem Fall der Kopfschmerz bzw. die Angsterscheinungen) *vorhanden ist*, wenn also eine aktivierte Störung des Energiesystems vorliegt, kann KnB am besten ausgleichend Einfluss nehmen. Fragen Sie sich also: *Was ist JETZT an Störung vorhanden?*

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

Spezifisch sein

Sie nehmen jetzt also *akut* Kopfschmerz bzw. Höhenangst als Störung wahr und könnten versucht sein, »Kopfschmerz« bzw. »Höhenangst« als Thema zu beklopfen. Dies wäre noch sehr allgemein gefasst und würde nur schwerlich die erhofften Ergebnisse bringen. *Seien Sie spezifischer in der Benennung des Klopfthemas!* Dies wird die Effektivität einer KnB-Anwendung erheblich steigern. Spezifisch sein heißt: Spüren Sie in sich,

- **wie** sich das Unwohlsein genau zeigt: zum Beispiel, wie sind die Schmerzen – stechend, ziehend, brennend, pulsierend ... bzw. wie erkennen Sie diese Angst in Ihnen – Gefühl der Enge, Schwitzen, Gefühl der Hilflosigkeit ...?

- **wo** es wahrnehmbar ist: zum Beispiel in der linken Schläfe bzw. im Brustkorb ...,
- **wann** bzw. **in welchem Zusammenhang** es auftritt: bei einer bestimmten Bewegung oder körperlichen Haltung bzw. bei einem bestimmten Gedanken, einer bestimmten Vorstellung, einer bestimmten Erinnerung ...

und fügen Sie diese Elemente in der gegebenen Reihenfolge zu einem Satz zusammen, zum Beispiel:

- *Stechender Schmerz (**was**) in der linken Schläfe (**wo**), selbst wenn ich jetzt den Kopf nicht bewege (**wann**).*
- *Gefühl der Enge (**was**) im Brustkorb (**wo**), wenn ich mir vorstelle, ich schaue vom Balkon des 10. Stockwerks hinunter (**wann**).*

Weitere Beispiele:

- *Ziehender Schmerz (**was**) im rechten Knie Außenseite (**wo**), wenn ich im Sitzen das Bein etwas anhebe (**wann**).*
- *Traurigkeit (**was**), wenn ich an ... denke (**wann**).*
- *Schwere Traurigkeit (**was**) in meinem Herzen (**wo**), wenn ich mich daran erinnere, wie ich ... (**wann**).*
- *Nervendes Zucken (**was**) im linken Auge (**wo**), das mich ständig verfolgt (**wann**) oder verkürzt: Nervendes ständiges Zucken (**was, wann**) im linken Auge (**wo**).*
- *Schmerzhafte Verspannung (**was**) im Schulter-Nackebereich (**wo**), wenn ich den Kopf drehe (**wann**).*

Sollten körperliche Störungen auf beiden Körperseiten vorhanden sein, ist es von Vorteil, sich lediglich auf eine Seite zu fokussieren. Fragen Sie sich, auf welcher Körperseite die Störung momentan stärker wahrnehmbar ist. Ist dies nicht auszumachen, raten Sie einfach, welche Seite Sie gerade mehr »magnetisch anzieht«. Es könnte dann heißen:

- *Schmerzhafte Verspannung (**was**) im linken Schulter-Nackebereich (**wo**), wenn ich den Kopf nach rechts drehe (**wann**).*

Wenn Sie auf diese Weise das Thema spezifisch benennen, werden Sie im Klopferlauf eintretende Veränderungen viel früher und leichter wahrnehmen können.

Einwertung

Nachdem Sie das Klopfthema spezifisch benannt haben, gehen Sie daran, diese Wahrnehmung von Belastung in einer GERADE JETZT bestehenden Intensität einzustufen. Um es nochmals deutlich zu machen: *KnB wirkt auf die aktuelle Störung im Energiesystem ein, während Sie auf das Problem eingestimmt sind.*

Für diese subjektive Einstufung wird eine Skala zwischen null und zehn herangezogen, um die Ergebnisse während und nach der Klopfanwendung überprüfen zu können.

- Nehmen wir noch einmal an, Sie leiden an Kopfschmerzen. Dann würden null: JETZT *keine* Kopfschmerzen, zehn: JETZT *maximal* erlebter Kopfschmerz bedeuten. Innerhalb dieser Grenzen bewerten Sie dann Ihren Schmerzpegel, wie er GERADE JETZT von Ihnen erlebt wird.
- Leiden Sie zum Beispiel an Höhenangst, wird diese Angst – wie bereits erwähnt – nicht gegenwärtig sein, wenn Sie sich zu Hause befinden. In diesem Falle schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich so lebendig wie möglich eine Situation vor, in der Sie diese Angst erlebt haben. Bewerten Sie dann das dabei JETZT auftretende Unbehagen anhand der Bewertungsskala von null bis zehn. Null steht hier für *keine* Angst und zehn für die *maximale* Angst.

Durch die Anwendung von KnB soll dieser Schmerz bzw. diese Angstsymptomatik den Wert null auf der Skala erreichen, was bedeutet, dass die Störung im Energiesystem bezogen auf dieses Problem aufgelöst worden ist.

Sie beginnen damit, KnB anzuwenden, indem Sie zunächst das Problem möglichst eindeutig definieren, sich auf Ihr Unwohlsein einstimmen und das momentane Unbehagen auf einer Skala von null bis zehn einwerten.

DAS SETUP – ANNEHMEN, WAS IST

Der Einstieg in das eigentliche »Klopfen« (also die Stimulierung von Klopfpunkten) erfolgt mit dem Setup, das aus zwei Elementen besteht:

- a) dem Setupsatz und
- b) dem Beklopfen des Handkantenpunktes (siehe folgende Seite).

Der Setupsatz

Im Setupsatz wird die spezifische Bestimmung des Klopfthemas in folgende allgemeine Form »gegossen«: *»Auch wenn ich dieses ... [hier das Thema einsetzen] habe, ich akzeptiere mich voll und ganz.«*

Nehmen wir unsere Beispiele von Seite 31, lautet es dann:

- *»Auch wenn ich diesen ziehenden Schmerz (**was**) im rechten Knie Außenseite (**wo**) habe, wenn ich im Sitzen das Bein etwas anhebe (**wann**), ich akzeptiere mich voll und ganz.«*
- *Auch wenn ich diese schwere Traurigkeit (**was**) in meinem Herzen (**wo**) habe, wenn ich mich daran erinnere, wie ich ... (**wann**), ich akzeptiere mich voll und ganz.«*

Es wird jeweils die Störung erkannt (ich habe diesen Schmerz bzw. ich habe diese Traurigkeit) und gleichzeitig Selbstakzeptanz angestoßen (»ich akzeptiere mich voll und ganz«), obwohl dieses Problem vorhanden ist. Mit diesem Vorgehen wird ein Problem nicht geleugnet, sondern anerkannt. Es ist eine Anregung, in diesem Moment nicht mehr gegen sich zu kämpfen, sondern sich mit diesem Problem anzunehmen, weil es eben noch da ist. Dies setzt Entspannungsimpulse in das System, die dazu beitragen, dass sich das System für eine positive Veränderung durch das eigentliche »Klopfen« in der Klopfsequenz öffnet.

Wenn Sie diesen Grundgedanken berücksichtigen, sind Ihrer Kreativität in der Gestaltung eines derartigen Satzes keine Grenzen gesetzt. So können Sie zum Beispiel Variationen des Akzeptanzteiles nach eigenem Belieben vornehmen, statt *»ich akzeptiere mich voll und ganz«* auch *»ich bin o.k.«*, *»ich bin vollkommen o.k.«*, *»ich nehme mich an, wie ich bin«*, *»ich gebe mir die Chance, dass ich vielleicht doch irgendwie o.k. sein könnte«* ...

In *fortgeschrittener Anwendung* von KnB wird mit diesen Setupsätzen »gespielt«, um gezielter den Klopfprozess zu gestalten. Für den Zweck des Buches genügt es jedoch, wenn Sie diese Grundform des Setupsatzes kennen und anwenden. In einigen der folgenden Fallbeispiele verzichten wir manchmal auf das Setup und verwenden gleich die Klopfsequenz. Sie können aber immer das Setup verwenden.

Noch ein paar Hinweise:

- Verwenden Sie das Wort »diese(r,s)« im Setupsatz, denn es ist kein beliebiger Schmerz bzw. keine beliebige Traurigkeit, sondern etwas ganz Bestimmtes.
- Selbst wenn Sie von der Wahl des Akzeptanzteiles (noch) nicht überzeugt sind, wenden Sie diesen dennoch an. Einmal damit begonnen, stellen sich oft bald die richtigen Formulierungen ein. Auch hier ist manchmal ein Vorantasten erforderlich. Und: Sie brauchen nicht daran zu glauben. Verwenden Sie es einfach!
- Sie können die Wirkung des Akzeptanzteiles noch steigern, wenn Sie diesen mit mehr Gefühl und (auch übertriebener) Betonung sagen.

Der Handkantenpunkt

Während Sie den gewählten Setupsatz etwa dreimal (kann auch mehr oder weniger sein) laut vor sich hinsagen bzw. in sich sagen, beklopfen Sie mit den Fingern den Handkantenpunkt (Dünndarm 3). Dieser Punkt liegt an der Handkante zwischen Handgelenksknochen und Basisgelenk des kleinen Fingers auf Höhe der oberen Handfalte (»Herzlinie«).



Beim Setup klopfen Sie mit den Fingerspitzen den Handkantenpunkt, während Sie den gewählte Setupsatz etwa dreimal vor sich hinsprechen bzw. in sich sagen.

Das Setup haben Sie damit erfolgreich bewältigt und können zum nächsten Schritt der Grundtechnik schreiten, die *Klopfsequenz*, die das eigentliche Kernstück der KnB-Methode darstellt.

DIE KLOPFSEQUENZ

Die Klopfsequenz ist eine leicht zu merkende Abfolge des »Klopfens« der Punkte, die Sie auf den Seiten 27 und 28 kennen gelernt haben. Sie können eine beliebige Hand zum »Klopfen« verwenden (wahrscheinlich vorwiegend die dominante Hand) und können auch Punkte auf der linken und rechten Körperhälfte während eines Durchganges heranziehen. Sie können sogar während des »Klopfens« die Körperseite und/oder Klopffhand wechseln. Oder beklopfen Sie mit beiden Händen gleichzeitig beide Körperhälften.

Verwenden Sie zum Klopfen am besten Zeige- und Mittelfinger, um so eine größere Fläche abzudecken und die Punkte damit leichter zu treffen. Es kann auch von Vorteil sein, wenn Sie für den Handkantenpunkt und für den Unter-dem-Arm-Punkt mit vier Fingern »klopfen«.



Da sich die zu beklopfenden Punkte nahe an der Körperoberfläche befinden, reicht es vollkommen aus, lediglich mit sanfter Stärke vorzugehen (so als ob Sie auf einer Tastatur schreiben würden). Es ist völlig unnötig, irgendwelches Unbehagen oder Schmerz durch das Klopfen zu erzeugen.



Jeder Punkt wird innerhalb von zwei bis mehreren Sekunden in einem intuitiven Rhythmus beklopft – eben so, wie es sich für Sie gut anfühlt. Erzeugen Sie keinen Stress in Ihnen, die Punkte *genau* treffen zu müssen. Und wenn sie mal einen Punkt auslassen bzw. vergessen, ist es auch in Ordnung und wirkt dennoch.

Der Erinnerungssatz

Vor und während des Setups haben Sie den Fokus auf das Problem, das Sie mit KnB bearbeiten wollen, aufrechterhalten. Es ist erforderlich, auch während der Klopfsequenz stets in Kontakt mit diesem Thema zu bleiben. Wie Sie sich erinnern können, geht KnB davon aus, dass einem Problem eine Störung des Energiesystems zugrundeliegt. Und es ist Ihnen mit der Einstimmung auf das Unwohlsein (Phasen vor und während des Setups) gelungen, diese Verbindung zwischen Problem und Störung des Energiesystems herzustellen (die Bewertung ergab ja einen Wert über Null). Diese Verbindung halten Sie nun in der Klopfsequenz aufrecht, indem Sie eine verkürzte Version des Setupsatzes, den *Erinnerungssatz*, während des Klopfens der Punkte aussprechen bzw. in sich sagen.

Wenn Sie den Setupsatz verwendet haben: *»Auch wenn ich . . . [hier das Problem einsetzen] habe, ich akzeptiere mich voll und ganz«*, lautet der Erinnerungssatz: *»Dieses . . . [hier das Problem einsetzen].«*

Auf unsere Beispiele bezogen, ergeben sich folgende Sätze:

Setupsatz: *»Auch wenn ich diesen ziehenden Schmerz im rechten Knie Außenseite habe, wenn ich im Sitzen das Bein etwas anhebe, ich akzeptiere mich voll und ganz.«*

Erinnerungssatz: *»Dieser ziehende Schmerz im rechten Knie, wenn ich im Sitzen das Bein etwas anhebe.«*

Setupsatz: *»Auch wenn ich diese schwere Traurigkeit in meinem Herzen habe, wenn ich mich daran erinnere, wie ich alleine bin, ich akzeptiere mich voll und ganz.«*

Erinnerungssatz: *»Diese schwere Traurigkeit in meinem Herzen, wenn ich mich daran erinnere, wie ich alleine bin.«*

Der Erinnerungssatz verwendet also nur noch die Elemente *was*, *wo* und *wann* des Setupsatzes ohne den Akzeptanzteil.

Die Sequenz

Während Sie nun den Erinnerungssatz aussprechen bzw. in sich sagen, klopfen Sie kontinuierlich die Punkte in der hier angegebenen Reihenfolge für mindestens drei bis vier Klopfunden.



1. Innenseite Augenbraue



2. Außenseite Auge



3. Unter dem Auge



4. Unter der Nase



5. Auf dem Kinn



6. Schlüsselbein



7. Unter dem Arm

Das Beklopfen der Sequenzpunkte und der Erinnerungssatz sind völlig unabhängig voneinander, das heißt, Worte und Klopfpunkte gehen nicht synchron. Sie brauchen also nicht bei jedem einzelnen Punkt den ganzen Erinnerungssatz verwenden oder bestimmte Satzteile bestimmten Punkten zuordnen. Hier zwei Beispiele, die dies verdeutlichen sollen (die Punkte im Text markieren einen Klopfpunktwechsel; klopfen Sie beim Lesen mit, um einen Eindruck zu erhalten):

- »Dieser ziehende Schmerz ... dieser ziehende Schmerz ... im rechten Knie Außenseite ... wenn ich im Sitzen ... das Bein etwas anhebe... dieser ziehende Schmerz ...«
- »Diese schwere ... Traurigkeit ... diese ... schwere Traurigkeit ... in meinem ... Herzen ... wenn ich mich ... daran ... erinnere ... wie ich ... so alleine bin ... diese schwere Traurigkeit ...«

Folgen Sie also ganz Ihrem eigenen »Klopfrhythmus«.

Bei der Klopfsequenz sprechen Sie die Kurzfassung des Setupsatzes (den Erinnerungssatz), während Sie die Punkte in der vorgegebenen Reihenfolge für einige Klopfunden beklopfen.

DAS NACHTESTEN

Testen Sie im Anschluss an das »Klopfen« Ihr Klopfergebnis. Spüren Sie erneut nach, wie es um das beklopfte Thema steht: Hatten Sie ein körperliches Problem, das bei einer bestimmten Bewegung oder Haltung eintrat, führen Sie diese Bewegung wieder aus bzw. nehmen Sie diese Position wieder ein. Handelte es sich um ein emotionales Thema, das sich bei einer bestimmten Vorstellung oder Erinnerung zeigte, gehen Sie wieder in dieses innere Bild.

Hierbei ist darauf zu achten, dass Sie *genau in die gleiche Ausgangssituation* wie vor dem »Klopfen« gehen. Wenn Sie sich erinnern, besteht ein spezifisches Klopfthema (Aspekt) aus den drei Elementen »Wie nehme ich es in mir wahr?« = wie, »Wo zeigt es sich in mir?« = wo und

»In welchem Zusammenhang tritt es auf?« = wann (siehe Seite 30 f.).
Schauen wir die möglichen Klopf Ergebnisse genauer an.

Ergebnis Anders

Es ist nicht selten, dass beim Testen zum Beispiel der Kopf jetzt weiter gedreht wird, bis sich der Schmerz erneut zeigt, dass der Schmerz statt stechend jetzt ziehend ist, dass sich der Schmerz jetzt an einer anderen Stelle befindet oder als mehr punktuell wahrgenommen wird oder dass sich die Traurigkeit mehr in eine traurige Einsamkeit verwandelt hat oder die Traurigkeit zwar noch vorhanden ist, aber bereits zu einem anderen Inhalt in der Erinnerung gegangen wurde. In diesen Fällen haben sich die drei Elemente »Was«, »Wo« oder »Wann« verändert, die Ausgangslage ist jetzt eine andere. Wird dann wieder in die ursprüngliche Situation vor dem Klopfen gegangen, stellt sich meist heraus, dass sich das beklopfte Thema weitgehend bis ganz aufgelöst hat.

Wenn dieser Sachverhalt beim Testen nicht beachtet wird, könnten Sie leicht zum Ergebnis kommen, dass der Schmerz bzw. die seelische Belastung trotz »Klopfens« noch vorhanden ist, das »Klopfen« also nicht wirkt. Die Folge: Sie lassen die »Klopferei« sein, obwohl Sie – oftmals sogar zu 100 Prozent – erfolgreich waren.

Zeigt das Testen also, dass sich das beklopfte Thema jetzt anders darstellt, beklopfen Sie dies als neues Thema weiter (Näheres zu Aspekten siehe Seite 62 ff.):

Setupsatz: *»Auch wenn ich jetzt diesen ziehenden Schmerz im rechten Knie Außenseite habe, wenn ich im Sitzen das Bein noch mehr anhebe, ich akzeptiere mich voll und ganz.«*

Erinnerungssatz: *»Dieser ziehende Schmerz ... im rechten Knie ... wenn ich im Sitzen ... jetzt das Bein ... noch mehr anhebe.«*

Setupsatz: *»Auch wenn ich jetzt diese schwere Traurigkeit in meinem Herzen habe, wenn ich mich daran erinnere, dass ich nicht gesehen werde, ich akzeptiere mich voll und ganz.«*

Erinnerungssatz: *»Diese schwere Traurigkeit ... in meinem Herzen ... wenn ich mich ... daran erinnere ... dass ich nicht gesehen werde.«*

Ergebnis Gleich

Kommen Sie beim Testen zum Ergebnis, dass sich tatsächlich nichts verändert hat (*alle drei Elemente zum Spezifisch-sein sind identisch geblieben*), klopfen Sie das gleiche Thema erneut. Ausdauer ist oftmals der Schlüssel zum Erfolg. Kommen Sie dennoch nicht weiter, versuchen Sie sich doch mal mit:

Setupsatz: *»Auch wenn ich an diesem ziehenden Schmerz im rechten Knie Außenseite nichts verändern kann, wenn ich im Sitzen das Bein etwas anhebe, ich akzeptiere mich voll und ganz.«*

Erinnerungssatz: *»Dieser ziehende Schmerz ... im rechten Knie ... wenn ich im Sitzen ... das Bein etwas anhebe ... er bleibt ... wie er ist ... als ob ich da ... nichts bewegen kann.«*

»Setupsatz: *»Auch wenn ich an dieser schweren Traurigkeit in meinem Herzen nichts verändern kann, wenn ich mich daran erinnere, wie ich alleine bin, ich akzeptiere mich voll und ganz.«*

Erinnerungssatz: *»Diese schwere Traurigkeit ... in meinem Herzen ... die ich nicht verändern kann ... wenn ich mich ... daran erinnere ... wie ich alleine bin.«*

Ergebnis Weniger – Folgedurchgänge

Es kann durchaus sein, dass die Störung nach der einmaligen Anwendung der Grundtechnik (also bereits nach wenigen Minuten) ganz verschwunden ist, oft erfährt man jedoch auch nur eine teilweise Erleichterung. Sind Sie bei dieser erneuten Bewertung auf der Skala also nicht bei null angelangt, sind beispielsweise Kopfschmerz oder Höhenangst noch vorhanden (die drei spezifischen Elemente *was*, *wo* und *wann* sind identisch!) – wenngleich in geringe ... rer Ausprägung als zu Beginn der Anwendung von KnB –, wird das »Klopfen« von vorne begonnen. Lediglich Setupsatz und Erinnerungssatz erfahren eine kleine Abänderung folgender Art:

Setupsatz: *»Auch wenn ich noch dieses restliche ... [hier Problem einfügen] habe, ich akzeptiere mich voll und ganz.«*

Erinnerungssatz: *»Dieses restliche ... [hier Problem einfügen].«*

Unsere Beispiele ergeben die Sätze:

Setupsatz: *»Auch wenn ich noch diesen restlichen ziehenden Schmerz im rechten Knie Außenseite habe, wenn ich im Sitzen das Bein etwas anhebe, ich akzeptiere mich voll und ganz.«*

Erinnerungssatz: *»Dieser restliche ziehende Schmerz ... im rechten Knie ... wenn ich im Sitzen ... das Bein etwas anhebe.«*

Setupsatz: *»Auch wenn ich noch diese restliche schwere Traurigkeit in meinem Herzen habe, wenn ich mich daran erinnere, wie ich alleine bin, ich akzeptiere mich voll und ganz.«*

Erinnerungssatz: *»Diese restliche schwere Traurigkeit ... in meinem Herzen ... wenn ich mich daran erinnere ... wie ich alleine bin.«*

Nach weiteren Folgedurchgängen nehmen Sie erneut eine Einwertung vor, wie sich GERADE JETZT diese Störung zeigt. Hier kann es wiederum sein, dass sich für die Einwertung die Null (also Symptomfreiheit) ergibt, es kann aber auch sein, dass Sie zwar erneut einen niedrigeren, aber von null verschiedenen Wert feststellen. So könnten Sie zum Beispiel einen Ausgangswert von acht gehabt haben, der nach den ersten Klopfsequenzrunden auf beispielsweise den Wert fünf und nach Folgedurchgängen auf dem Wert drei gesunken ist. Das heißt, Sie sollten noch weitere Durchgänge anschließen, um zum Wert null zu gelangen – vielleicht lediglich ein Aufwand von wenigen Minuten.

Ergebnis Null

Sind Sie wirklich bei null angelangt, sollten Sie versuchen, das bearbeitete Symptom wieder zu erzeugen.

Im Fall einer Höhenangst: Gehen Sie zunächst im Geiste in die Höhe. Sind Sie erfolgreich bei dieser »Trockenübung«, zeigen sich also keine Höhenangst-Symptome mehr, können Sie es auch wagen, tatsächlich auf eine Leiter zu steigen, einen Balkon zu betreten etc. – stets in herantastenden Schritten und mit absichernder Begleitung.

Ist das Problem aufgelöst, werden Sie erfreut bemerken, dass Sie sich entspannt diesen Höhengenerationen stellen können, ohne dabei die gesunde Vorsicht zu verlieren. Es tritt sogar der Effekt ein, dass vormals

Ängstliche sich in luftiger Höhe entspannter fühlen können als viele andere, bei denen bislang keine Höhenangst festgestellt wurde.

Im Fall der Knieschmerzen: Bewegen Sie Ihr Bein und führen Sie vorsichtig Belastungen aus, die Sie sonst vermieden haben.

Taucht erneut Unbehagen bzw. eine körperliche Symptomatik auf, unterbrechen Sie sofort Ihre »Gehversuche« und wenden sich der jetzt bestehenden Problematik mithilfe der KnB-Methode zu. Wie Sie später erfahren werden (ab Seite 62 ff.), ist ein neuer Aspekt aufgetreten, der bearbeitet werden muss.

DIE GRUNDTECHNIK – EINE ZUSAMMENFASSUNG

Somit haben Sie alle Elemente für die KnB-Grundtechnik kennen gelernt. Sie können nun damit beginnen, KnB in seiner Grundform anzuwenden. Wenn Sie sich einmal dieses Vorgehen einverleibt haben, werden Sie leicht feststellen können, wie simpel und schnell diese Methode im Grunde ist.

Sie können erfahren, wie sich emotionale Themen wie Angst, Wut, Traurigkeit, depressive Zustände, belastende Erlebnisse oder körperliches Unwohlsein wie Schmerzzustände, Atemprobleme und vieles mehr erstaunlich einfach verbessern bzw. auflösen lassen.

Ist diese positive Wirkung erst einmal erreicht, kann es gut sein, dass das Ergebnis dauerhaft anhält. Sollten die Beschwerden jedoch erneut auftreten, so hat dies damit zu tun, dass es noch nicht beklopfte ursächliche Kräfte (wir sprechen hier von »Aspekten«, von »mentaler Blockierung« oder »energetischen Toxinen«) gibt, die das »Feuer« des Unwohlseins erneut entfachen bzw. das Thema nicht zum positiven Ergebnis kommen lassen. Diese Situation wird das Thema im Kapitel ab Seite 62 sein.

Um Ihnen diesen Anfang zu erleichtern, wiederhole ich hier noch einmal kurz die nötigen Schritte:

1. Sie wählen sich ein Problem, das Sie lösen möchten. Hierbei kann es sich um ein körperliches Symptom (zum Beispiel Knieschmerz) oder um ein psychisches Thema (zum Beispiel Höhenangst) handeln.



2. Nehmen Sie eine bestimmte körperliche Position ein bzw. erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie diese Emotion wahrgenommen haben, und stufen Sie den Grad der Belastung, die dabei **GERADE JETZT** in Ihnen verursacht wird, auf der Skala von null bis zehn ein.



3. Klopfen Sie den Handkantenpunkt, während Sie etwa dreimal den Setupsatz sagen in der Form: *»Auch wenn ich [hier Thema einsetzen] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«*

Seien Sie möglichst spezifisch dabei (denken Sie an das *Was*, *Wo* und *Wann*, siehe Seite 30 f.)!



4. Klopfen Sie in mehreren Durchgängen die Sequenzpunkte mit Zeige- und Mittelfinger bzw. mit vier Fingern, während Sie den »Erinnerungssatz« sagen: *»Diese/dieses [hier das Thema einsetzen] ...«*



5. Gehen Sie nochmals in sich und spüren Sie nach, wie stark Sie das ursprüngliche Unbehagen (siehe Punkt 2) JETZT IN DIESEM AUGENBLICK noch wahrnehmen. Führen Sie dabei eine erneute Bewertung auf der 10er-Skala durch.



6. Das Ergebnis ist nicht null: Nehmen Sie das »Klopfen« mit dem gleichen (Ergebnis gleich oder weniger) oder einem anderen Thema (Ergebnis Anders) wieder auf und testen Sie danach erneut.



6. Sind Sie bei Null angelangt, geben Sie sich noch ein paar Momente, entspannt diese Freiheit von der Belastung mit ein paar tiefen Atemzügen zu genießen.



EINIGE BEISPIELE

ANTON kam wegen akuter Rückenschmerzen. Er war bereits wegen dieser Probleme schon bei einem Arzt, dann bei einem Osteopathen gewesen, was ihm nur bedingt geholfen hatte. »Richtig frei« war er in seinem Rücken schon lange nicht mehr gewesen. Akut hatte er wieder Schmerzen im linken Lendenbereich. Es war kein großer anhaltender Schmerz, sondern es waren immer wieder kleinere, aber dennoch heftigere Schmerzstöße bei Bewegungen, die dann auch rasch wieder nachließen.

Ich ließ ihn auf einer Liege eine Position »auf allen Fünfen« (auf den Knien und auf den Unterarmen, die Stirn auf der Matte) einnehmen. Dann sollte er – ohne Bewegung – in den Bereich der Lendenwirbelsäule nachspüren. Er bemerkte eine Art Wundsein. Wir klopfen: *»Dieses Wundsein ... in meiner linken Lendenwirbelsäule ... in dieser Position ...«* (er blieb dabei auf allen Fünfen). Nach mehreren Klopfunden verspürte er zunehmende Wärme bis leichtes Brennen. Wir beklopfen diese Wahrnehmung des Brennens: *»Dieses leichte Brennen ... dieses leichte Brennen ... das ich jetzt in der linken Lendenwirbelsäule verspüre ... in dieser Position ...«* Nach einer Weile war dieses Brennen verschwunden, auch fühlte er kein Wundsein mehr, nur noch diese Wärme, die er auf Nachfrage als angenehm beschrieb.

Ich ließ ihn (weiterhin auf allen Fünfen) leicht mit dem Gesäß kleine Bewegungen machen. Er meinte, das sei alles so angespannt. Er beschrieb diese Anspannung genauer als »steif und hart«, was kein Wunder sei bei diesen Schmerzen, die plötzlich wieder auftauchen könnten. Ein neuer Aspekt zum Beklopfen: *»Diese steife und harte Anspannung ... an meiner Lendenwirbelsäule ... bei dieser Bewegung mit meinem Gesäß ... was*

kein Wunder ist ... bei all diesen Schmerzerfahrungen ... die plötzlich immer wieder auftauchen können ...« Es dauerte wieder eine Weile, bis sich mehr und mehr ein »Loslassen« zeigte (wir beklopfen hier dann die *»restliche Anspannung, die jetzt nicht mehr so hart/steif ist«*).

Ich ließ ihn wieder leichte Bewegungen mit dem Gesäß ausführen (auf allen Fünfen), wobei er die Bewegungen mit zunehmender Amplitude machen sollte, um mögliche Anfangs-Schmerzpositionen ausfindig zu machen. Er wurde fündig: »Nach rechts oben seitlich ... ein ziehender bis scharfer Schmerz ... auf der linken Seite.« Wir klopfen: *»Dieser ziehend-scharfe Schmerz ... an der linken Lendenwirbelsäule ... wenn ich das Gesäß nach rechts oben seitlich bewege ...«* Wir klopfen einige Runden, dann sollte er langsam testen, indem er wieder diese Bewegung ausführte. Der Schmerz trat erst wieder auf, wenn er das Gesäß noch weiter nach rechts bewegte, der Schmerz war aber nicht mehr so scharf, mehr ziehend: *»Dieser jetzt mehr ziehende Schmerz ... an der linken Lendenwirbelsäule ... wenn ich das Gesäß noch weiter nach rechts seitlich bewege ...«* Ein erneuter Test ließ ihn - für ihn überraschend - schmerzfrei. Er sollte dann noch weitere Bewegungen ausführen (weiter auf allen Fünfen) und den Schmerz suchen. Bei zwei Bewegungen trat der Schmerz - reduziert - erneut auf. Dies beklopfen wir auf die beschriebene Weise. Auch hier mit Erfolg.

Er nahm seine Lendenwirbelsäule jetzt als ungewohnt entspannt und angenehm warm wahr, kein Wundseingefühl mehr. Wir beklopfen dieses angenehme Gefühl der Wahrnehmung von Entspanntheit in der Lendenwirbelsäule.

Ich bat ihn, sich aufzurichten und hinzustellen. Ein kurzes Zögern nahmen wir zum Anlass (weiter auf allen Fünfen), diese Verunsicherung zu beklopfen (ein mentaler Aspekte, siehe Seite 72 ff.): *»Diese verständliche Unsicherheit ... ob nicht doch der Schmerz wieder auftaucht ... wenn ich mich jetzt aufrichten soll ... wer weiß ... ob er sich jetzt nicht gleich wieder meldet ... denn das kann nicht sein ... dass er sich nicht meldet ...«*

Dieses Klopfen ließ ihn erkennen, dass diese Erwartung nicht gerade sinnvoll sei, dass er es ja nicht wissen könne, ob es nicht doch besser geworden sei. Er wollte sich überraschen lassen.

Er stand ohne Problem auf. Im Stehen sollte er weiter sein Becken bewegen und nach Schmerz suchen, was ihm für den Moment nicht gelang. Sichtlich erfreut und bewegt erlebte er diese Befreiung. Auch dies wurde zum Anlass für das Klopfen genommen: *»Diese verständliche positive Berührung ... diese Freiheit zu erfahren ...«* (diese Berührung ist Ausdruck für die Zeit seines Schmerzleidens).

Ich klärte ihn noch darüber auf, dass wir nicht wissen könnten, ob es wieder kommt, er aber diese Freiheit ja solange genießen könne. Und er wisse jetzt, wie er erneutes Schmerzgeschehen angehen könne. Sollte Schmerz immer wieder auftreten (ärztlicherseits gab es keinen ersichtlichen Befund), könne dies ein Hinweis auf tiefer liegende Themen sein, die für anhaltende Befreiung aufgespürt und beklopft werden sollten. Ich hörte längere Zeit nichts mehr von ihm. Bei einem Anruf verkündete er mir, dass er nur noch ein paar Mal »kleine Ausreißer« gehabt habe, die er dann – so wie er es gelernt habe – mit dem Klopfen habe lösen können. In letzter Zeit sei »nichts mehr gekommen«, und er fühle sich richtig gut mit seiner Lendenwirbelsäule.

BRITA hatte keine Lust mehr auf Ihren Job, wollte alles hinwerfen und sich eine neue Stelle suchen. Andererseits schien es ihr, als ob sie damit vor etwas fliehen würde. Auf die Frage, was bei ihr vor allem diesen Stress auslösen würde, wurde sie schnell fündig: Es war eine neue Kollegin, die sich ständig »nach vorne drängt, alles besser weiß, ihr den Raum nimmt«, und das, obwohl sie, Brita, schon so lange in diesem Betrieb und auch höhergestellt sei. Aber sie könne nichts dagegen tun, fühle sich irgendwie hilflos dabei, auch jetzt, wenn sie wieder daran denke.

Dies war der Einstieg in das »Klopfen«: *»Auch wenn ich mich wieder so hilflos fühle, wenn ich an diese Frau denke, die sich immer in den Vordergrund drängt, alles besser weiß, obwohl ich doch mehr Erfahrung und Wissen habe ...«,* und in der Klopfsequenz: *»Dieses Gefühl von Hilflosigkeit ... diese Hilflosigkeit ... wenn ich an diese Frau denke ... die sich ständig nach vorne drängt ... alles besser weiß ... wo ich doch mehr Erfahrung und Wissen habe ... aber ich bin da hilflos ... kann nichts dagegen tun ... dieses Gefühl von Hilflosigkeit ...«*

Wir klopfen diesen Aspekt eine Weile, während ich Brita in ihrer Vorstellung immer auf diese Frau schauen ließ. Brita ergänzte dann, dass diese Kollegin sie in die zweite Reihe zu drängen versuche, »als ob ich nicht existieren würde ... als ob man ihr einfach so alles nehmen könne ...« Sie stockte bei diesen Worten, und Tränen traten aus ihren Augen. Wir klopfen diesen Seelenschmerz (während nur ich dabei sprach, sie sollte sich ganz auf diesen Schmerz konzentrieren): »Dieser große Schmerz in mir ... dieser große Schmerz in mir ... bei diesem Thema ... als ob ich nicht existieren würde ... als ob man mir alles ... so einfach nehmen könne ... dieser große Schmerz in mir ...«

Nach etlichen Klopfrunden kehrte in Brita wieder zusehends Ruhe ein. Mit einem tiefen Atemzug meinte sie dann, dass sie jetzt wisse, woher dies komme – und sie musste wieder weinen. Wir klopfen erneut »diesen Schmerz bei dieser großen Erkenntnis«.

Bei den Worten »als ob man ihr einfach so alles nehmen könne« war im Klopferlauf unversehens ihre kleinere Schwester aufgetaucht, und ein wichtiger Teil ihrer frühen Geschichte stand vor ihr: Seit der Geburt ihrer Schwester war Brita nicht mehr wichtig, die Schwester konnte sich einfach die Sachen von Brita nehmen, Widerspruch war vergebens. Ihre Mutter meinte dann nur: »Lasse sie doch ... du bist doch die Große ... du bist doch die Vernünftige ...« Der kleinen Brita blieb nur der schmerzvolle Rückzug und das »Aufgeben«.

Immer mehr Inhalte aus dieser Zeit drangen an die Oberfläche und wurden bei Auftreten von Seelenschmerz, Gefühlen der Hilflosigkeit, Ohnmacht, Verzweiflung ... erfolgreich beklopft. Bei der Erinnerung an die Worte der Mutter (Große, Vernünftige) drängten Gefühle der Wut nach draußen: »Diese große Wut ... immer die Große sein ... verständig sein ... sie darf alles ... sie ist ja die Kleine ... was ist mit mir? ... diese große Wut ... so eine Scheiße ... immer verständig sein ... alles hinnehmen ... sie darf mir alles nehmen ... auch wenn ich es nicht will ... es gehört doch mir! ... darf ich gar nichts für mich haben? (wieder weinen, vermischt mit dieser Wut) ... immer nur sie ... was ist mit mir? ... ICH BIN AUCH NOCH DA! ... Brita hielt plötzlich inne, war fast erschrocken über ihre Worte. Dann wiederholte sie die Worte leiser und bewusster, als ob sie diese »Ungeheu-

erlichkeit« nochmals hören musste. Sie begann schließlich zu lächeln: »Ja, ich bin auch noch da, es fühlt sich komisch, noch irgendwie fremd, aber gut an.« Wir beklopfen dieses gute Gefühl: *»Dieses gute Gefühl zu erkennen, dass ich auch noch da bin ... was ich irgendwie ganz vergessen hatte ...«*

Brita atmete ein paar Mal tief ein und aus, sie fühlte sich jetzt größer und stärker und »das war höchste Zeit, dass ich da mal hingeschaut habe. Es fühlt sich jetzt gut an.« Ich ließ Brita als Test nochmals auf die Kollegin schauen, dass sie sich vordrängt etc. Es blieb jetzt stressfrei. Brita meinte noch: Von der lasse ich mir meinen Job nicht nehmen. Ich zeige eben, dass ich auch da bin, kann sagen, was mir passt und nicht passt.«

Nach einiger Zeit erhielt ich die Nachricht, dass jetzt alles gut mit dieser Kollegin sei, dass sie sich jetzt gut ergänzen würden.

[Hinweis: Das Thema Schwester und Mutter wurde in weiteren Sitzungen noch eingehender mit dem »Klopfen« angegangen und entspannt.]

CHRISTIAN sollte einen Vortrag halten. Er hatte mich dazu eingeladen, und ich war schon frühzeitig am Veranstaltungsort. Als er mich begrüßte, bemerkte ich seine Unruhe, er schwitzte und zitterte leicht. Auf Nachfrage gestand er mir, dass er sehr aufgeregt sei und nicht wisse, wie er diesen Vortrag überstehen solle. Er habe eine schreckliche Zeit hinter sich. Je näher der Vortrag gerückt sei, sei er immer unruhiger geworden. Die letzte Nacht habe er kaum noch geschlafen.

Ich fragte ihn, ob er mit mir kurz klopfen wolle. Er wusste, dass ich so etwas Komisches mache, hatte sich aber nie dafür interessiert. Ich überzeugte ihn auch damit, dass ich ihm sagte, er würde dabei ja nichts verlieren und er würde dadurch auch etwas abgelenkt (obwohl das ja nicht stimmte, denn er sollte sich eben NOCH MEHR diesem Stress stellen). Da er die Punkte und das Klopfen noch nicht kannte, sollte er mir alles nachmachen und nachsprechen.

Ich fragte ihn also gleich, was er jetzt am meisten in sich spüre, wenn er an den Vortrag in einer 3/4-Stunde denkt. Starke Hitze und Zittern im ganzen Körper. Wir beklopfen also ein *»starkes heißes Zittern, wenn er an den kurz bevorstehenden Vortrag denkt«*. Er brauchte gar nicht lange,

bis er erstaunt erste Erleichterung wahrnahm. Wir klopfen diesen Rest weiter. Er wurde zunehmend ruhiger und beschrieb es jetzt nur noch als »Aufregung, bei der er jetzt den Kopf oben halten könnte«. Ich griff dieses Thema auf: »*Diese restliche Aufregung ... die es mir erlaubt ... dass ich den Kopf jetzt oben halten kann ...*«. Er atmete nach ein paar Runden tief durch und meinte: »Jetzt ist mir schon leichter, aber Aufregung ist immer noch da.« Ich bestätigte ihm, dass das ganz normal sei.

Er sollte wieder an den Vortrag denken. Es blieb jetzt entspannter – mit dieser restlichen Aufregung. Er sollte sich vorstellen, wie er vor den vielen Leuten steht. Die Aufregung stieg wieder etwas an, was wir erfolgreich beklopften, sodass er wieder auf seinem »normalen« Aufregungspegel war. Er sollte sich dann noch vorstellen, wie er den Vortrag hält. Er stellte zufrieden fest, dass es schon klappen würde.

Insgesamt brauchten wir etwa 20 Minuten für das Klopfen. Der Vortrag war ein Erfolg. Christian bedankte sich danach noch bei mir und meinte, dass das Klopfen wohl doch ein »Zauberwerk« sei, »komisch, aber doch«. [Hinweis: Tritt dieser hohe Stress immer wieder auf, sollte noch tiefer in das Thema vorgedrungen werden, um die Hintergründe für diesen Stress mit dem Klopfen anzugehen und zu lösen.]

DAGMAR hatte vor zwölf Jahren ein ungutes Erlebnis (vgl. hierzu »Die ›Erlebnistechnik‹«, Seite 56 ff.) – einen Autounfall, der seine Spuren bis in den heutigen Tag vor allem mit wiederkehrenden Kopfschmerzen hinterließ. blieb sie beim Gedanken daran, dass sie ein derartiges Erlebnis gehabt hatte, noch unbelastet, änderte sich dies durch wiederholte Nennung der Überschrift »Corado«. Unangenehme Wärme der Stärke drei stieg in ihr auf. Dies wurde erfolgreich beklopft: »*Auch wenn ich diese unangenehme Wärme in mir spüre, wenn ich ›Corado‹ sage ...*«. Nach ein paar kurzen Klopfrunden war die Wärme verschwunden.

Bei der Vorstellung, dieses Erlebnis nun genauer betrachten zu sollen, zeigte sich Herzklopfen (eine Zwei): »*Auch wenn ich jetzt dieses Herzklopfen habe, wenn ich daran denke, dieses Erlebnis anzuschauen, ohne es aber jetzt anzuschauen ...*«. Auch dieses Herzklopfen löste sich nach kurzer Zeit auf. Sie war bereit und offen dafür, sich erneut mit den Erin-

nerungen an dieses Erlebnis zu konfrontieren – ohne jetzt irgendwelches Unwohlsein zu verspüren.

Sie erinnerte sich also, wie sie mit ihrem Freund (sie selbst war Beifahrerin) an einem frühen Abend auf der Straße unterwegs war, ein grauer Jeep vor ihnen. Nachdem sie eine Kreuzung passiert hatten, waren sie dabei, den Jeep zu überholen. Dagmar verspürte bei diesem Erinnerungstück eine ungute Verspannung im Bauch (Stärke fünf), was auf eine Zweibeklopft wurde. Sie erinnerte sich dann, dass sie bemerkte, dass am Jeep während des Überholmanövers plötzlich der linke Blinker aufleuchtete, wobei sie erneut diesen Schrecken im Brustraum und Herzklopfen der Stärke sechs wahrnahm: *»Auch wenn ich jetzt wieder diesen Schrecken im Brustraum und dieses Herzklopfen verspüre, wenn ich mich daran erinnere, wie der Blinker am Jeep aufleuchtet ...«*. Dieser Stress reduzierte sich nach kurzem Klopfen auf eine Drei, dann auf eine Eins.

Sie war bereit, sich das nächste »Bild« anzuschauen: die Erinnerung, wie der Jeep nach links herüberzieht. Sie verspürte ein Gefühl der Erstarrung und Lähmung, das sich nach einigem Klopfen vollständig auflöste. Sie erinnerte sich dann lebhaft an den Aufprall – an das Geräusch eines »dumpfen Bumms«, was erneut Herzklopfen auslöste (eine Fünf). Dieses wurde mit dem »Klopfen« auf null reduziert. Dann erinnerte sie sich, wie ihr Körper nach vorne und gleich wieder nach hinten geworfen wurde, was mit der Wahrnehmung eines schmerzhaften Drucks im Nackenbereich einherging (eine Vier). Alle diese Aspekte wurden erfolgreich beklopft.

Schließlich stellte sie fest, dass jetzt alles gut sei und sie sich positiv fühlen würde. Die Erinnerung an das mehrfache Überschlagen des Jeeps nahm ihr nochmals den Atem »vor Schreck«, was sich rasch durch das Beklopfen verabschiedete. Dann erinnerte sie sich, wie sie sieht, wie die Insassen unversehrt dem Jeep entsteigen.

Dagmar war sichtlich erstaunt, dass noch so vieles an Störungen in ihr vorhanden gewesen war, ein erneutes Durchgehen der Details dieses Erlebnisses blieb jetzt gänzlich ohne Unwohlsein. Es wird sich zeigen, ob diese Ergebnisse für Dagmar anhaltend sind und ob diese erreichten Entstörungen dazu führen werden, dass ihre immer wieder auftretenden Kopfschmerzen weiter oder gänzlich verschwinden.

ERWEITERUNGEN IM KLOPFEN

FINGERPUNKTE (KLOPFEN IN DER ÖFFENTLICHKEIT)

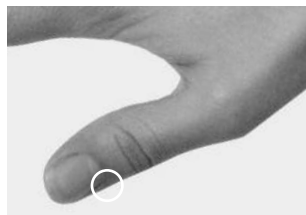
Die Fingerpunkte waren in den Anfangsjahren der Klopfakupressur fester Bestandteil der Grundtechnik, verloren im Laufe der Erfahrungen aber immer mehr an Bedeutung, weil sich die positiven Ergebnisse auch ohne diese Punkte einstellten. Wichtig werden diese Punkte vor allem in öffentlichen Situationen (z.B. in U-Bahn, Flugzeug, vor und während Prüfungen oder öffentlichen Auftritten etc.), wo das »Klopfen« wegen akuter Belastung angebracht wäre, man sich jedoch den Blicken anderer nicht stellen möchte bzw. das »Klopfen« von Körperpunkten nur stören würde. So kann man unbemerkt die Fingerpunkte stimulieren, indem man sie beklopft (was auffälliger ist) oder eben nur Druck auf sie ausübt (was so aussieht, als würde man mit den Fingern spielen) und dabei in Kontakt mit dem Unwohlsein ist.

Darüber hinaus kann man natürlich jederzeit die Fingerpunkte in die gängige Klopfroutine einbeziehen, so wie es in den Anfängen üblich gewesen war.

8. Daumen

(Lunge 11):

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



9. Zeigefinger

(Dickdarm 1):

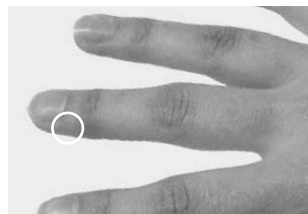
Dieser Punkt befindet sich an der Seite des Zeigefingers, die zum Daumen zeigt, auf Höhe der Nagelbasis.



10. Mittelfinger

(Kreislauf-Sexus 9):

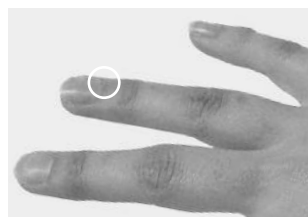
Dieser Punkt liegt an der Seite des Mittelfingers, die zum Daumen zeigt, auf Höhe der Nagelbasis.



11. Ringfinger

(Dreifacher Erwärmer 1):

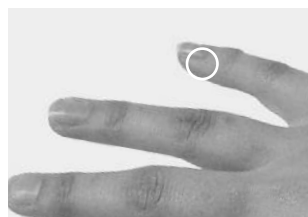
Dieser Punkt liegt an der vom Daumen *abgewandten* Seite des Ringfingers, auf Höhe der Nagelbasis.



12. Kleiner Finger

(Herz 9):

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



Das Fingerklopfen lässt sich auf verschiedene Weise durchführen:

a) **beidhändiges Klopfen**

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

Dieses Beklopfen der Finger ist auch dann sehr gut geeignet, wenn sich eine andere Person in starken Emotionen befindet: Nehmen Sie dabei eine Hand dieser Person (stets um Erlaubnis fragen!) und beklopfen Sie deren Fingerpunkte solange, bis sich diese emotionale Belastung wieder beruhigt (Abbildung siehe Seite 60).



8. Daumen



9. Zeigefinger



10. Mittelfinger



11. Ringfinger



12. Kleiner Finger

b) beidhändiges Drücken

Werden die Finger lediglich gedrückt statt beklopft, ist dies weniger auffällig. Auch hier werden alle fünf Fingerpunkte herangezogen, die entweder mit rhythmischem Druck (eine Art »Klopfen«, ohne jedoch die

Berührung zum jeweiligen Finger ganz aufzugeben) oder mit konstantem Druck (wie ein seitliches Quetschen der Finger) für jeweils ein bis zwei Sekunden stimuliert werden. Dabei können auch die Finger beider Hände abwechselnd »bearbeitet« werden.



8. Daumen



9. Zeigefinger



10. Mittelfinger



11. Ringfinger



12. Kleiner Finger

c) einhändiges Drücken bzw. Klopfen

Wenn Sie nur eine Hand frei haben (z.B. beim Telefonieren) oder Sie es noch unauffälliger gestalten wollen, bietet es sich an, mit der gleichen Hand die Fingerpunkte zu stimulieren. Um den Daumenpunkt zu drücken bzw. zu beklopfen, greift der Zeigefinger über den Daumen zum

Daumenpunkt. Bei den anderen Finger, geht der Daumen jeweils zum Punkt des jeweiligen Fingers. Der Punkt des Ringfingers liegt dabei auf der dem Daumen *abgewandten* Seite.



8. Daumen



9. Zeigefinger



10. Mittelfinger



11. Ringfinger



12. Kleiner Finger

DIE »ERLEBNISTECHNIK«

Diese Technik wird dafür verwendet, um belastende Erlebnisse gründlich aufzuarbeiten. *Greifen Sie als Laie oder Anfänger jedoch zunächst nur auf weniger stark belastende Lebensgeschehnisse zurück. Erlebnisse,*

die mit (sehr) starken Emotionen einhergehen, gehören in die Hände von erfahrenen Klopfanwendern.

Mit dem folgenden Vorgehen gelingt es sehr gut, auch versteckte Aspekte einer Begebenheit, die aktuell noch negativen Einfluss ausüben, aufzuspüren und auf sanfte und rasche Weise aufzulösen. Das erfreuliche Ergebnis: Diese Geschichte aus Ihrem Leben hat ihre belastende Kraft verloren und ist zu einer neutralen Erinnerung geworden.

Gehen Sie in dieser vereinfachten Grundfassung der Erlebnistechnik folgendermaßen vor:

- Sie wissen, dass es eine belastende Begebenheit gibt. Bleiben Sie aber zunächst in Ihnen noch weiter davon entfernt, das heißt, *Sie sollen noch nicht an Inhalte dieser Geschichte denken*. Vielmehr fragen Sie sich ganz neutral: »Ich weiß, dass es da *ein Ding in meinem Leben* gibt. Löst dieses Wissen um dessen Existenz bereits Belastung aus?« Tritt kein oder kaum Stress ein (Einwertung null bis zwei), gehen Sie gleich zum nächsten Schritt über, ansonsten klopfen Sie zum Beispiel: *»Auch wenn ich dieses Herzklopfen habe, weil es da dieses Ding in meinem Leben gibt, das mich jetzt aber nichts angeht, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«*, und während Klopfsequenz: *»Dieses Herzklopfen ... dieses Herzklopfen ... weil es da dieses Ding in meinem Leben gibt ... dieses Herzklopfen ... dieses Herzklopfen ... weil es da dieses Ding in meinem Leben gibt ... das mich jetzt aber nichts angeht ... dieses Herzklopfen ...«*
- War die Belastung beim ersten Schritt zwei und weniger bzw. haben Sie solange geklopft, bis Sie keine Belastung mehr aufspüren können, die größer als zwei ist, finden Sie für diese Begebenheit eine *Überschrift* (dies können ein oder mehrere Worte sein, z.B. »Kein Entrinnen mehr«), ohne jedoch bereits die Inhalte selbst in den Fokus zu nehmen. Sprechen Sie diese Überschrift mehrmals vor sich hin und achten Sie darauf, ob sich eine Reaktion in Ihnen einstellt. Wenn ja, werten Sie die aktuelle Belastung ein (beispielsweise vier) und beklopfen Sie dieses Thema, zum Beispiel: *»Auch wenn ich jetzt diese Atembeklemmung in meinem Brustkorb verspüre, wenn ich diese Überschrift ›Kein Entrinnen mehr‹ ausspreche, ich bin o.k.«*, und

während Klopfsequenz: *»Diese Atembeklemmung in meinem Brustkorb ... diese Atembeklemmung in meinem Brustkorb ... wenn ich diese Überschrift ›Kein Entrinnen mehr‹ ausspreche ... diese Atembeklemmung in meinem Brustkorb ... wenn ich diese Überschrift ›Kein Entrinnen mehr‹ ausspreche ... diese Atembeklemmung in meinem Brustkorb ...*

Hinweis: Wählen Sie die Worte so, dass der dabei auftretende Stress nicht höher als fünf ist. Wenn Sie eine derartige Überschrift erfolgreich beklopft haben (Belastung zwei und weniger), finden Sie dann noch mindestens eine weitere Überschrift, die ebenfalls Stress erzeugt, und beklopfen Sie diese ebenso.

- Blieb bei Erwähnen der Überschrift alles ruhig bzw. hat sich die Belastung durch das Klopfen bis auf höchstens eine Zwei reduziert, greifen Sie aus diesem Ereignis eine kurze »Filmsequenz« heraus (Länge etwa zwei Minuten), in der die entscheidenden Stressmomente stattfanden. Beginnen Sie mit einer *Vorsequenz* kurz vor Eintreten der negativen Erfahrung, in der »die Welt noch in Ordnung war«, um ersten näheren Kontakt zu dieser vergangenen Begebenheit herzustellen und sich darauf einzustimmen (wie lange ist es her, wo waren Sie da, was machen Sie da, ist da noch jemand ...?). Sollte bereits beim Erinnern an die Vorsequenz Belastung eintreten, stellen Sie sicher, dass nicht bereits in Inhalte der folgenden Begebenheit gegangen wurde. Sollte dennoch Belastung gegeben sein, beklopfen Sie diese, zum Beispiel: *»Auch wenn ich dieses mulmige Gefühl im Bauch spüre, wenn ich mich erinnere, wie ich in der Küche Gemüse schneide und mir noch nichts dabei denke ...«*
- Lassen Sie dann den »Film« *ablaufen*. Betrachten Sie dabei Bild für Bild dieser Filmsequenz. Sobald Sie bei einem Bild eine Belastung wahrnehmen, frieren Sie dieses Bild sogleich ein und beklopfen das betreffende spezifische Stress-Element in diesem Bild, während Sie weiterhin auf dieses innere Erinnerungs-Bild schauen, zum Beispiel: *»Auch wenn ich wieder diese kalte Erstarrung in mir verspüre, wenn ich mich erinnere, wie ich den Telefonhörer abnehme und diese Stimme höre, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«*, und während

Klopfsequenz: *»Diese kalte Erstarrung noch immer in mir ... diese kalte Erstarrung noch immer in mir ... wenn ich mich erinnere ... wie ich den Telefonhörer abnehme ... und diese Stimme höre ... diese kalte Erstarrung noch immer in mir ... wenn ich mich erinnere ... wie ich den Telefonhörer abnehme ... und diese Stimme höre ... diese kalte Erstarrung noch immer in mir ...«*

- Beklopfen Sie dieses Unwohlsein bei dieser Erinnerung an dieses Erlebnisfragment bis auf zwei und weniger und *gehen Sie dann wieder zur Vorsequenz*, wo Sie den »Film« erneut von Anfang an bis zum nächsten belastenden Bild durchlaufen, bei dem Sie diesen neuen Aspekt mit dem »Klopfen« angehen. Nachdem Sie auch diese Störung beseitigt haben, fangen Sie erneut bei der Vorsequenz an usw.
- Ist die »Filmsequenz« vollständig zu Ihrer Zufriedenheit bearbeitet, lassen Sie *nochmals den gesamten »Film«* vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen und achten Sie dabei auf Reststörungen, die Sie ebenfalls gleich beklopfen. Bleiben Sie schließlich von negativen Wahrnehmungen verschont, obwohl Sie intensiv dieses Erlebnis von allen Seiten betrachten, haben Sie tiefgreifende emotionale Befreiung erreicht.

NOTFALLKLOPFEN

Physisch

Treten akute physische Probleme auf, beklopfen Sie diese möglichst umgehend (nach erforderlichen Erste Hilfe-Maßnahmen), damit sich keine Erinnerungsspuren im System festsetzen können – zu Hause, auf dem Weg in ein Krankenhaus, nach einer Operation ... Und beachten Sie dabei auch mögliche emotionale Komponenten, die Sie in den Klopfprozess mit einbeziehen sollten.

Gerade bei *Unfallgeschehen* ist dieses Erste Hilfe-Klopfen wichtig, um körperliche und vor allem emotionale Störungen möglichst rasch zu entspannen. So sollte das »Klopfen« Bestandteil der Erstversorgung

beim Notarzt sein, denn unerledigte emotionale Anteile auch bei einem »körperlichen« Stresserleben können zu stagnierenden Heilvorgängen und negativen Folgeerscheinungen körperlicher wie emotionaler Art (zum Beispiel posttraumatische Belastungsstörung) führen.

Sie brauchen sich bei diesem »Klopfen« nicht an die beschriebene Prozedur zu halten, sondern beklopfen lediglich Punkte der Klopfsequenz (also keine Einwertung und kein Setup) und benennen dabei das offensichtliche Thema: *»Dieser große brennende Schmerz ... dieser große brennende Schmerz ... in meinem Unterschenkel ... dieser große brennende Schmerz ...«*

Eine (mögliche) emotionale Beteiligung können Sie in diesen Klopfsequenzen auch mit einfließen lassen: *»Dieser große brennende Schmerz ... in meinem Unterschenkel und dieser große Schreck ... dieser große brennende Schmerz in meinem linken Unterschenkel ... und dieser Schrecken in mir ... dieser große brennende Schmerz ...«*

Leisten Sie »Erste Klopfhilfe« bei jemand anderem, klopfen Sie auf beiden Seiten seitlich entlang der Wirbelsäule stets von oben nach unten (beachten Sie hierbei eventuelle Verletzungen) bzw. nehmen eine Hand und beklopfen die Fingerpunkte (siehe Abbildungen). Fragen Sie dabei nach der Befindlichkeit der Person, um das zu klopfende Thema zu bestimmen oder – wenn Sie keine Angaben erhalten – nehmen Sie das für Sie Offensichtliche. Sprechen Sie dabei die Klopfsätze laut aus.



Hinweise:

- Beachten Sie, dass Sie das Einverständnis der Person benötigen, wenn Sie an dieser »klopfen« (und diese damit berühren) wollen.
- Stellen Sie immer sicher bzw. verweisen Sie stets darauf, dass eine ärztliche Abklärung stattfindet. Das »Klopfen« ersetzt keine Diagnose und ärztliche Behandlung.

Emotional

Sind Sie in akuter emotionaler Not und werden Sie von Emotionen »überrannt«, macht es auch hier wenig Sinn, Setup und Erinnerungssätze zu formulieren und das gesamte Klopfprozedere durchzuführen. Halten Sie den Kontakt zu dieser Belastung aufrecht und beklopfen Sie unentwegt einen oder mehrere Punkte. Folgen Sie instinktiv Ihren »Klopfimpulsen«, die Sie ganz automatisch und intuitiv ausführen werden, wenn das »Klopfen« für Sie zur Routine geworden ist.

Da Sie in dieser akuten Notlage auf Ihr Problem eingestimmt sind, bräuchten Sie nicht unbedingt Sätze formulieren, doch kann dies durchaus auch in dieser Situation von Vorteil sein – sofern Sie dazu noch fähig sind. Klopfen Sie also und sprechen Sie zu sich, was Ihnen in den Sinn kommt, zum Beispiel: *»Diese große Angst ... diese große Angst ... ich überstehe das nicht ... vielleicht muss ich jetzt sterben ... diese unheimliche Angst ... wie soll ich das schaffen ... ich bekomme keine Luft mehr ... ich halte es nicht aus ... ich muss hier raus ... Hilfe, ich sterbe! ... ich überstehe das nicht ... diese große Angst ...«* Klopfen Sie ohne Pause, bis sich wieder Entspannung bemerkbar macht. Und atmen Sie möglichst tief dabei ein und aus.

Sollten Sie bei jemand anderem in einer derartig heftigen Situation klopfen wollen, nehmen Sie die Hände dieser Person, um die Finger zu beklopfen, bzw. klopfen Sie entlang der Wirbelsäule stets von oben nach unten (siehe Abbildungen Seite 60). Auch hier gilt: Fragen Sie dabei nach der Befindlichkeit der Person, um das zu klopfende Thema zu bestimmen oder – wenn Sie keine Angaben erhalten – nehmen Sie das für Sie Offensichtliche. Sprechen Sie dabei die Klopfsätze laut aus.

Hinweise:

- Auch hier ist die Erlaubnis erforderlich, diese Person berühren und an ihr »klopfen« zu dürfen.
- Diese Anregungen gelten für eine Notsituation. Treten diese Anfälle gehäuft auf, ist es dringend angeraten, medizinische und/oder fachlich therapeutische Unterstützung aufzusuchen!

WENN KNB SCHEINBAR NICHT WIRKT

Sie haben nun bereits einige Durchgänge der Grundtechnik hinter sich und dennoch keine oder nur eine geringe positive Veränderung der Symptomatik erfahren (in seltenen Fällen kann sich das Symptom auch etwas verstärken). Es liegen hier möglicherweise besondere Sachverhalte vor, die jedoch mit KnB bewältigt werden können.

ASPEKTE

Die Beachtung von verschiedenen Aspekten einer Störung ist von immenser Bedeutung bei der Anwendung von KnB. Probleme setzen sich oft aus zahlreichen Teilen, eben Aspekten, zusammen, die jeweils ein eigenständiges Klopffthema darstellen. So finden wir – in verschiedener Ausprägung, Zusammensetzung und gegenseitiger Durchdringung – immer wieder ein Gemisch aus a) körperlichem Unwohlsein, b) emotionalen Anteilen, c) belastenden Erinnerungen an Ereignisse und d) hindernden und das Problem nährenden Gedankenmustern. Das Problem, das sich aus verschiedenen Teilen gebildet hat, wird nicht weichen, bis zentrale Teilaspekte – jeder speziell für sich – mit KnB gelöst worden sind.

Lassen Sie mich diesen Sachverhalt anhand einer Metapher veranschaulichen: Nehmen wir an, Ihre Problempalette sei ein Labyrinth aus einzelnen Mauern, die teils schon in die Jahre gekommen sind – der ein oder andere Teil ist bereits weggebrochen –, die sich aber dennoch gegen den Lauf der Zeit zu stemmen wissen und den Blick und den Zugang auf »neues Land« verwehren. Die jeweilige Mauer, die sich aus mehr oder minder zahlreichen Einzelsteinen zusammensetzt und deren Größen

und Formen vielfältig sind, repräsentiert ein bestimmtes, allgemeines körperliches und oder emotionales Problem. Die Einzelsteine stellen dann die Aspekte dieses Problems »Mauer« dar.

Wenn Sie nun versuchen, KnB auf dieses globale Problem (also auf die Mauer insgesamt) anzuwenden, kommt dies kleineren Erschütterungen gleich, denn Sie »klopfen« ja an diese Mauer, mit dem Resultat, dass sich an vereinzelt Stellen Mörtel und zuweilen auch ein kleinerer Stein zu lösen vermögen und sich vielleicht dadurch winzige Lücken auftun. Zwar wird man mit dieser Vorgehensweise gewisse Ergebnisse erzielen (siehe das Kapitel »Zwei besondere Techniken« ab Seite 78 ff.), doch auf das umfassende Problem »Mauer« bezogen wird sich zunächst wohl kaum eine Veränderung feststellen lassen – die Mauer steht noch immer scheinbar unberührt vor uns.

Neulingen unterlaufen in dieser Hinsicht zumeist zwei Hauptfehler bei der Anwendung von KnB, die dann fälschlicherweise zur Annahme führen können, dass KnB nicht wirkt: Sie sind *nicht spezifisch* und *nicht ausdauernd genug*.

Anfängerfehler 1: Nicht spezifisch genug

Dies ist einer der häufigsten Fehler, die bei der Durchführung von KnB gemacht werden: *Das Problem ist allzu allgemein, allzu global gefasst* (siehe auch unter »Das Setup«, Seite 33 f.). Wird dieser Fehler korrigiert, stellt sich dann oftmals der gewünschte Erfolg ein.

Einige Beispiele mögen diesen Sachverhalt veranschaulichen:

»Ich habe Schmerzen.«

»Ich habe in der Arbeit Probleme.«

»Ich kann es meiner Mutter nie recht machen.«

Diese allgemeinen Aussagen – wie Sie leicht erkennen können – stellen jeweils eine ganze »Mauer« dar, die sich aus spezifischen »Einzelsteinen« aufbaut. Wenden Sie sich möglichst diesen Einzelsteinen zu, indem Sie zum Beispiel fragen: »Wie genau zeigt sich der Schmerz?«, »Worin zeigen sich genau die Probleme in der Arbeit?«, »In welchen Situationen während der Arbeit habe ich das Gefühl, nichts wert zu sein?« oder

»Welche Erfahrungen habe ich konkret mit meiner Mutter gemacht, in denen ich dies erfahren musste?«

Anstatt zu verwenden *»Auch wenn ich immer wieder diese Schmerzen habe ...«*, könnte es zum Beispiel spezifischer heißen: *»Auch wenn ich jetzt diesen stechenden Schmerz im linken Knie Außenseite habe, wenn ich vom Stuhl aufstehe ...«*

Weitere Beispiele:

- Statt *»Auch wenn ich Probleme in der Arbeit habe ...«*, besser: *»Auch wenn ich Probleme mit dieser Kollegin habe, die sich immer wieder vordrängt ...«*, und noch besser: *»Auch wenn ich dieses Gefühl der Hilflosigkeit spüre, wenn ich an diese Kollegin denke, wie sie sich immer wieder vordrängt ...«*
- Statt *»»Auch wenn ich meiner Mutter nie etwas recht machen kann, ...«*, besser: *»Auch wenn ich mich jetzt traurig fühle, wenn ich mich erinnere, wie sie mich wieder kritisiert und kein gutes Haar an mir lässt ...«*

»Einzelsteine« eines Themas sind also speziell mit KnB anzusprechen und nicht die ganze »Mauer«. Das heißt nun nicht, dass alle Aspekte (alle Einzelsteine) des Problems gelöst und entfernt werden müssen. Es gibt zum Glück eine Art »Generalisierungseffekt«: Sind genügend »tragende Steine« (Hauptaspekte) erfolgreich bearbeitet, bricht die gesamte Mauer in sich zusammen, und das zunächst hartnäckige Problem ist merklich verringert bzw. ganz gelöst. Wenn Sie schon bei Stapelspielen versucht haben, mit wenigen Zügen den Stapel zum Einsturz zu bringen, wissen Sie, was ich meine. Sobald einige tragende Elemente aus dem Stapelgebilde entfernt wurden, stürzt der ganze Turm in sich zusammen.

Teilaspekte eines Problems können neben spezifischen, konkret einzuordnenden Wahrnehmungen und Erlebnissen auch Einzelkomponenten sein, die sich zunächst nicht sogleich erschließen. So kann es geschehen, dass Sie – nehmen wir das Beispiel der Höhenangst – das Gefühl haben, mit KnB das Problem gelöst zu haben. Denn Sie haben sich auf den Balkon des 20. Stockwerks gewagt, was zuvor undenkbar gewesen war, und haben sogar den imposanten Ausblick genießen können – und

dies ohne jegliche Höhenangst. Nun treten Sie – mit sichernder Begleitung – näher an die Balkonbrüstung heran und sehen auf die Straße hinunter. Sie blicken dabei erneut Ihrer Höhenangst ins Gesicht. Was ist geschehen? Ein neuer, bislang nicht bearbeiteter Aspekt wird aktiviert und zeigt sich erneut in einer Reaktion: zum Beispiel der Blick hinunter oder der Blick hinunter auf dieses Durcheinander an Bewegung (Autos, Menschen etc.).

Weiterhin kann es sein, dass sich Qualität und Lokalisation des Problems verändern und Sie – weil Sie diese Veränderung nicht registrieren – zum falschen Schluss gelangen, KnB sei wirkungslos. So kann es durchaus sein, dass sich nach Anwendung von KnB Kopfschmerz in Nackenschmerz bzw. Schmerz sich in ein Verspannungsgefühl verwandeln. Diese Veränderungen sind ebenfalls als neue Aspekte weiter zu verfolgen und mit KnB abzuklopfen (siehe »Ergebnis Anders«, Seite 39, und »Hilfe, das Symptom verschlechtert sich!«, Seite 70 ff.).

Alle diese Einzelaspekte, wenn sie sich noch wirksam zeigen, können und müssen mit KnB bearbeitet werden, um das Symptom letztendlich vollständig aufzulösen.

Sie sehen, die Sache mit den Aspekten ist eine wichtige Angelegenheit, die Ihrer Aufmerksamkeit bedarf, damit KnB seine Wirkung voll entfalten kann.

EMIL hatte Spritzenangst. Er selbst hatte seit »ewigen Zeiten« keine Spritze bekommen. Ein Zahnarzttermin stand jetzt vor der Tür, wobei er wohl nicht um eine Betäubungsspritze herumkommen würde. Und das bereite ihm Stress.

Da er noch keine Klopf Erfahrung besaß und um Emil mit seinen Reaktionen besser einschätzen zu können, suchte ich zunächst nur eine Belastung von maximal einer Zwei bis Drei. Dies gelang, indem er nur das Wort »Spritze« sagte, ohne sich jedoch eine Spritze konkret vorstellen zu dürfen. Wir klopfen zusammen (dabei lernte er die Klopfpunkte und den Klopfablauf, indem er meinem Vorbild folgte) zum Beispiel: »Auch wenn ich diese leichte Anspannung im Nacken habe, wenn ich dieses Wort Spritze sage ...«, und während Klopfsequenz: »Diese leichte Anspan-

nung ... diese leichte Anspannung ... in meinem Nacken ... diese leichte Anspannung in meinem Nacken ... wenn ich das Wort ... Spritze ... sage ... und nicht mehr ... nur das Wort ... diese leichte Anspannung ...«

Das Wort Spritze löste nach ein paar Klopfrunden keine Anspannung im Nacken mehr aus, Emil zeigte auch keine andere Belastung dabei. Auch die mentale Vorstellung einer kleinen, dünnen Spritze blieb belastungsfrei. Erneuter Stress (Einwertung eine Sechs) entstand, als er auf eine noch eingepackte kleine, dünne Spritze in einiger Entfernung blickte. Wir klopfen zum Beispiel: *»Diese Unruhe in mir ... diese Unruhe vor allem in meinen Beinen ... wenn ich auf diese Spritze schaue ...«* Wieder ein paar Klopfrunden, und die Unruhe war weitgehend verfliegen (noch 1,5). Emil war sichtlich beeindruckt von den bisherigen Ergebnissen. Er konnte sich jetzt soweit der Spritze nähern, dass diese direkt vor ihm lag. Ich regte an, dass er sich die Spritze genauer ansehen, auf Details der Spritze achten solle, um zu testen, ob sich noch Stress zeigen würde. Bei der für ihn doch langen Nadel verspürte er Beklemmung im Brustkorb und leichte Übelkeit. Auf Nachfrage, was er mit dieser Nadel verbinde, erklärte er, dass er sich dabei vorstellte, dass diese Nadel durch seine Haut in den Körper gelange und dort drinstecke. Wir klopfen zum Beispiel: *»Diese üble Beklemmung im Brustkorb ... wenn ich diese lange Metallnadel ... vor mir sehe ... und mir dabei vorstelle ... die steckt da in meiner Haut ...«* Auch diese Belastung löste sich relativ schnell auf. Am Ende konnte Emil ruhig auf diese nah vor ihm liegende Spritze schauen.

Nächste Belastung entstand bei der Aufforderung, die Spritze in die Hand zu nehmen. Auch die dabei auftretenden Aspekte wurden erfolgreich beklopft. Emil war dazu bereit, die Spritze in die Hand zu nehmen, was er aber noch nicht tun sollte.

Mit diesem guten Ergebnis beendeten wir diesen ersten Termin und vereinbarten einen zweiten für einige Tage später, aber noch rechtzeitig vor dem anstehenden Arzttermin.

Wir begannen gleich mit der Testung »Vorstellung, die Spritze in die Hand zu nehmen«. Emil zeigte leichte Unruhe, die rasch aufgelöst werden konnte. Er war bereit, die Spritze in die Hand zu nehmen, zeigte aber – mit der Spritze in der Hand – wieder Reaktionen: Übelkeit und das Gefühl

einer »dämpfenden und drückenden Haube über dem Kopf« (Stärke 5). Wir beklopfen diesen Aspekt eine Weile (*»Diese üble, dämpfend-drückende Haube über dem Kopf ... wenn ich diese Spritze in meiner Hand halte ...«*), bis sich Emil daran erinnerte, dass als größeres Kind nach einer Impfung auch diese Symptome aufgetreten waren, mit denen er einige Tage zu tun gehabt hatte. Es sei ihm da wirklich nicht gut gegangen. Wir änderten das Klopfen gleich in (ohne Setup): *»Diese üble, dämpfend-drückende Haube über dem Kopf ... diese Erinnerung in meinem Körper an diese üble Zeit ... diese üble, dämpfend-drückende Haube über dem Kopf ... wegen dieser Spritze damals ... diese Erinnerung an diese üble, dämpfend-drückende Haube über dem Kopf ... die ich jetzt sogar wieder in mir spüre ... nach all den Jahren noch ... wenn ich diese Spritze in meiner Hand halte ...«*

Mit fortlaufendem Klopfen schwächten sich diese körperlichen Reaktionen ab. Emil erkannte, dass wohl nicht die Nadel an sich das eigentliche Thema sei, sondern diese Angst in ihm, dass es ihm nach einer Spritze wieder »dreckig« gehen könnte.

Der Gedanke, dass es ihm nach der Spritze nicht gut gehen könnte, löste in ihm wieder etwas von Übelkeit aus: *»Diese Übelkeit im Magen ... wenn ich daran denke ... nach der Spritze geht es mir wieder schlecht ... und das tagelang ... das will ich nicht mehr ... diese Übelkeit im Magen ... als ob jede Spritze gleich ist ... und es in JEDEM Fall wieder so sein muss ... weil es einmal so war ... diese Übelkeit im Magen ...«*

Nach einigen Klopfunden atmete er spontan tief ein und aus. Auf meine Frage, was jetzt sei, meinte Emil, dass es ihm jetzt deutlich leichter sei. Es sei ja doch schon eine ganze Weile seitdem her. Und die Mittel heute seien ja auch nicht mehr das, was man früher verwendet habe. Er sehe dem Ganzen jetzt entspannter entgegen. Und er freue sich über das »leichte Gefühl«, das er gerade verspüre. Er hatte die Spritze in seiner Hand vergessen. Als ihm die Spritze in seiner Hand wieder bewusst wurde und er darauf schaute, fühlte er sich weiter entspannt. Die Gefahr, die von der Spritze anfangs noch ausgegangen war, war einer neutralen Haltung gewichen: »Es muss eben sein.« Die Testung der Vorstellung, dass eine Spritze in sein Zahnfleisch einsticht, löste keinerlei Reaktion mehr aus.

Ein paar Tage später schickte Emil eine Nachricht, dass die Spritze kein Problem mehr war. Es sei zwar nicht angenehm, und Spritzen müsse er ja nicht lieben. Aber es sei eine insgesamt doch entspannte Sache gewesen.

Wie Sie erkennen können, sind bei einem derartigen Thema viele spezifische Einzelschritte wegen einer großen Anzahl von Einzelaspekten nötig. Nicht jeder Fall einer Spritzenangst ist derart reich an Aspekten. Es gibt auch Fälle, in denen sich eine Spritzenangst ohne großen Aufwand erledigte, weil eben weniger einflussreiche Aspekte vorhanden gewesen waren.

Anfängerfehler 2: Fehlende Ausdauer

Es ist überaus wichtig, nicht zu früh aufzugeben, selbst wenn es so scheint, dass KnB bei dem behandelten Problem das gewünschte Resultat nicht erzielt. Dies mag – wie Sie bereits erahnen können – daran liegen, dass das Thema (sehr) komplex ist und sich eben aus vielen verschiedenen Aspekten zusammensetzt, wobei man genügend Aspekte auflösen muss, bevor sich der Erfolg einstellt (siehe Anfängerfehler 1). Es kann aber auch an weiteren Faktoren liegen, die weiter unten beschrieben werden und auch mehr Klopferfahrung erfordern. In jedem Falle gilt: den verschiedenen Ursachen – von denen hier einige angeführt sind – unbeirrt nachgehen und nicht voreilig einen möglichen Erfolg leichtfertig preisgeben.

FRIDA erzählte mir diesen ungewöhnlichen Fall: Seit über zehn Jahren hatte sie einen größeren braunen Fleck auf der Nase, der in Folge einer sonnenreichen Reise entstanden war. Sie klopfte spaßeshalber diesen Fleck etwa sechs Wochen lang immer wieder, wenn sie vor dem Spiegel stand und daran erinnert wurde. Sie verwendete dabei: *»Auch wenn ich diesen braunen Fleck auf meiner Nase habe, akzeptiere ich mich voll und ganz ...«* und *»Dieser braune Fleck auf meiner Nase ...«* Schon bald bemerkte sie, dass die Haut an der Stelle schuppig und der Fleck kleiner wurde und dass sich darunter neue Haut bildete. Schließlich konnte sie

diese ausgetrockneten Hautschuppen gänzlich abkratzen. Die Nase ist seit mehreren Jahren wieder »makellos«. Dieses überraschende Ergebnis führte dazu, dass sie nun auch Hautflecken (Pigmentflecken) auf ihren beiden Schläfen beklopft, die bereits seit fast vierzig Jahren ihr ständiger Begleiter sind. Sie kann mittlerweile feststellen, dass auch diese Flecken immer kleiner werden.

GUDRUN war seit über 25 Jahren »leidenschaftliche« Raucherin, was heißt: Sie rauchte jeden Tag mehrere Zigaretten. Sie wollte jetzt unbedingt mit diesem »Laster« aufhören, da sich das Rauchen mittlerweile doch vermehrt auch körperlich negativ bemerkbar machte. Zwar konnte sie sich nicht so recht vorstellen, wie gerade dieses »komische Klopfen« ihr dabei helfen könnte, da sie bereits einige vergebliche Versuche mit anderen Methoden hinter sich gebracht hatte. Aber sie wollte sich die Chance geben.

Nachdem ich sie in das »Klopfen« eingeführt und sie mit den wichtigsten Klopfansätzen für das Thema »Rauchen« bekannt gemacht hatte, wollte sie dies in Eigenregie angehen (sie wollte mich weiterhin um Rat fragen, wenn sie nicht weiterkommen würde, was sie nur wenige Male brauchte). Gudrun beklopfte jeden Tag in einer Art »Dauerklopfen« *aufkeimendes Verlangen* (je früher desto besser) nach einer Zigarette solange, bis das Verlangen soweit reduziert war, dass sie eben für den Moment nicht zur Zigarette greifen musste. Dies gelang ihr mit zunehmender Dauer immer besser: Nach anfänglichen »Ausrutschern« trat das Verlangen immer weniger häufig und auch weniger intensiv auf. Sie beherzigte also standhaft das Motto: »Erst klopfen, dann rauchen!«

Während der ersten Tage ihrer Loslösung vom Rauchen beklopfte sie auch körperliche Erscheinungen, die mit diesem Entzug einhergingen (später war es kein Thema mehr). Auch beklopfte sie Rauchverlangen, wenn sie in ihrer Vorstellung in verschiedenste Raucher-Situationen ging, wie etwa Kaffee trinken, mit anderen in Gesellschaft sein, nach dem Essen, Rauchpause in der Arbeit ...

In akuten Situationen beklopfte sie noch vorhandenes Verlangen. Mit der Zeit kam sie auch mit emotionalen Aspekten in Kontakt: Mit den Ziga-

retten war sie nicht allein, »sie konnte sich irgendwie daran festhalten«, und in Gesellschaft hatte sie »etwas gemeinsam mit anderen«.

Bis sie zu diesem Punkt gekommen war, waren bereits mehr als zwei Monate vergangen, und sie konnte von sich behaupten, nur noch »gelegentlich, eigentlich fast nicht mehr« zu rauchen. Sie brauchte bei diesen emotionalen Themen jetzt meine weitere Hilfe. Wir beklopften dieses Thema »Alleinsein«, das sie in ihre frühe Geschichte mit zahlreichen belastenden Aspekten führte. Dies wurde in einigen Klopferrunden aufgelöst, sodass Gudrun mittlerweile seit einigen Jahren gänzlich vom Rauchen befreit ist, ohne zum Beispiel auf Süßigkeiten oder vermehrtes Essen ausweichen zu müssen und dann an Gewicht zuzulegen.

Dieses Beispiel verdeutlicht, dass Ausdauer im »Klopfen« auch »Berge versetzen« kann. Und hierzu ist gar nicht so viel nötig: eben die Erscheinungen, die sie verändern wollen, stetig zu beklopfen, selbst wenn sich noch keine erkennbaren positiven Veränderungen einstellen wollen.

Hilfe, das Symptom verschlechtert sich!

Es gibt auch Fälle, in denen sich bei Anwendung von KnB zunächst eine Verschlechterung der Symptomatik eines Aspektes einstellt. Wie die Erfahrung zeigt, hat dies ebenfalls mit den Aspekten zu tun.

Wir können davon sprechen, dass sich dieser Aspekt *scheinbar* verschlechtert. Ich betone *scheinbar*, denn es stellt sich immer wieder heraus, dass ein anderer (oft qualitativ veränderter) Aspekt im Anmarsch ist und seine eigene, stärkere »Ladung« zur Oberfläche bringt.

HANNES kam wegen anhaltender stechender Kopfschmerzen zu mir. Eine organische Ursache war ärztlicherseits ausgeschlossen worden. Eine Einwertung seiner aktuellen Schmerzen ergab eine Acht. Eine erste Runde mit der Grundtechnik und dem Aspekt *»Auch wenn ich diese stechenden Kopfschmerzen unter der Schädeldecke habe, bin ich o.k.«* führte zu einer leichten Verbesserung mit einer Einwertung von sechs. Nach dem Folgedurchgang meldete er jedoch keine Veränderung. Ich fragte Hannes, ob er hinsichtlich des Schmerzes eine qualitative oder

eine Lageveränderung feststellen könne. Er berichtete, dass der Kopfschmerz jetzt mehr ein dumpfer, drückender Schmerz sei. Wir beklopfen diesen neuen Aspekt mit: *»Auch wenn ich diesen dumpfen, drückenden Kopfschmerz unter der Schädeldecke habe ...«* und erreichten eine Vier, dann eine Zwei. Im Verlauf des nächsten Folgedurchgangs stieg der Schmerz aber plötzlich wieder auf eine Sieben.

Indem zunächst – um bei der Mauermetapher zu bleiben – mit den ersten KnB-Runden »kleinere, oberflächlichere Steine« entfernt wurden, tritt nun ein »tragender Stein« bzw. *Hauptaspekt* deutlich zu Tage, der eine größere energetische Ladung mit sich bringt und daher diese verstärkte Symptomatik hervorruft. Sie erhalten also einen Hinweis, dass Sie auf *eine Hauptquelle* des Problems gestoßen sind. Dieser Hauptaspekt ist ebenso mit KnB als weiterer Aspekt zu behandeln, und es darf erwartet werden, dass Sie nun gute Fortschritte machen.

Ich bat Hannes darum, in sich hineinzuspüren, um zu erkunden, was geschehen sei. Er bemerkte, dass er sich insgesamt unter Druck fühlte und er dies kenne, weil er sich stets unter Druck setze und »unter Strom« stehe (hier taucht also ein neuer, emotionaler Aspekt auf). Wir spezifizierten diesen Druck-Aspekt in Sätze wie *»Auch wenn ich diese Berge an Arbeit vor mir sehe ...«*, *»Auch wenn ich meine, ohne mich geht gar nichts ...«* usw. und brachten all diese Aspekte auf eins bzw. null. Im Verlauf der weiteren Klopfanwendung tauchten auch Aspekte aus der frühen Geschichte auf. Hannes meinte zum Beispiel, den Anforderungen seines Vaters nicht gerecht werden zu können, dass er danach strebte, Lob von ihm zu erhalten ... Auftretende Belastungen bei diesen Themen wurden erfolgreich beklopft.

In der Folge stellte Hannes fest, dass seine Kopfschmerzen verschwunden waren. Zudem kam er mit einem Seufzer der Erleichterung zu dem Schluss, dass er sich nun »keinen Kopf mehr machen wolle, was sein Vater von ihm halten würde«. Auf Nachfrage einige Zeit später berichtete Hannes, dass er seither nur noch vereinzelt für kurze Zeit leichten Kopfschmerz verspürte, der für ihn nun aber eine Art Indikator dafür sei, wenn

er beginnen würde, sich wieder unter Druck zu setzen. Dann nehme er sich einfach eine kurze Auszeit, wodurch der Anflug von Kopfschmerz gleich wieder verschwunden sei. Auch sein Verhältnis zu seinem Vater erlebe er jetzt als »entkrampfter«.

Themen bestehen meist aus Einzelteilen (Aspekten). Diese Teile sind möglichst spezifisch zu fassen und separat zu beklopfen. Dabei ist Ausdauer erforderlich, weil sich wichtige Aspekte oft nicht gleich zeigen oder Themen komplexer sind und sich aus einer Vielzahl verschiedenster Aspekte zusammensetzen. Diese Aspekte müssen aufgespürt und mit »Klopfen« aufgelöst werden, um anhaltende Befreiung zu erreichen. Hierbei spielen auch »mentale Aspekte« eine wichtige Rolle, die im Folgenden behandelt werden.

MENTALE BLOCKIERUNG

Nachdem Sie nun einen ersten Einblick in die Welt der Aspekte bekommen haben, die eine zentrale Rolle für eine erfolgreiche Klopfanwendung spielen, wenden wir uns jetzt einem weiteren bedeutenden Aspekt-Faktor zu, der wegen seiner Bedeutung einen gesonderten Abschnitt erfährt.

Mentale Blockierung bezeichnet Aspekte auf der mentalen Ebene, die für unbewusstes negatives Denken über sich selbst und die Möglichkeiten in der Welt stehen. Sie ist immer wieder die Ursache für das Gefühl und die Erfahrung, im Leben nicht mehr weiterzukommen, gesetzte Ziele ständig zu verfehlen, zu versagen, auf halber Strecke steckenzu bleiben usw. Im Extrem führt dies sogar dazu, gegen sich selbst zu agieren. Beredte Beispiele sind die vielen vergeblichen Versuche von Personen, Gewicht zu verlieren, mit dem Rauchen aufzuhören, die nötigen Schritte für den angestrebten Erfolg zu unternehmen usw., aber auch depressive Zustände und degenerative Erkrankungen zählen dazu. Da dies irgendwann auch den Mitmenschen auffällt, werden den Betroffenen

schließlich Attribute wie »willensschwach«, »motivationsschwach«, »Träumer« und andere Charakterdefizite angehängt – in Unkenntnis über eine behebbare Ursache: die mentale Blockierung. Allen gemein ist diese oft unbewusste oder kaum beachtete Informationslage im Energiesystem, die dazu führt, dass sie auf der Stelle treten. Dieses Phänomen kann im Extremfall das gesamte Leben beherrschen, bezieht sich aber in den meisten Fällen nur auf vereinzelte Lebensbereiche. Und hiervon wird auch das »Klopfen« nicht verschont, sodass im Grunde erreichbare Lösungen den davon betroffenen Klopfanwendern (anhaltend) versagt bleiben.

Werden Sie sich zunächst – in einem ersten Schritt für Klopfanfänger – über Ihre hinderlichen Gedankenmuster bewusst. Werten Sie ein, wie stark Sie von diesen Wahrheiten überzeugt sind (null Prozent bis einhundert Prozent) und beklopfen Sie die entdeckten Blockierungen. Ich unterscheide dabei hauptsächlich zwei Kategorien:

- a) *Blockierungen, die sich auf das »Klopfen« selbst beziehen* und sogar erzielte Klopferfolge nicht wahrhaben wollen, zum Beispiel (bei den Punkten das Problem einfügen):
 - *»Auch wenn ich diese Zweifel daran habe, dass ich mit dem ›Klopfen‹ ... jemals werde lösen können, ich bin (vollkommen) o.k. ...«*
 - *»Auch wenn ich dieses Denken in mir habe, dass ich auch mit dem ›Klopfen‹ von ... niemals frei sein kann, ich akzeptiere mich voll und ganz – das kann nicht sein, so einfach kann es nicht gehen bei meinem Problem, nur am Körper klopfen und ein paar Sprüche sagen, das kann nicht sein, das widerspricht allem, was ich bislang kenne ...«*
 - *»Auch wenn ich diese berechtigten Zweifel habe, dass durch das ›Klopfen‹ ... tatsächlich besser wird (ich frei davon bin), ich bin (vollkommen) o.k. – das kann ich nicht glauben, da mache ich mir wohl etwas vor, das kann nicht sein, habe so Vieles versucht und nichts hat geholfen, und jetzt soll dieses ›Klopfen‹ die Lösung sein? Das kann nicht sein, das stellt meine Welt völlig auf den Kopf...«*
- a) *Blockierungen, die sich auf Lebensthemen beziehen* und tief in der Lebensgeschichte verwurzelt sind. Folgende Beispiele sollen Sie für dieses Thema sensibilisieren (bei den Punkten das Problem einfügen):

- *»Auch wenn ich dieses Denken habe, dass ich es nicht verdient habe, ohne... sein zu dürfen, ich nehme mich an, wie ich bin ...«*
- *»Auch wenn ich dieses Denken habe, dass es bei mir sowieso nicht funktioniert, egal, was ich versuche, ich bin vollkommen o.k. ...«*
- *»Auch wenn ich diese Wahrheit in mir habe, dass mir nichts und niemand helfen kann, ich bin o.k. ...«*
- *»Auch wenn ich dieses Denken habe, dass ich vom Leben eh nichts zu erwarten habe und es besser ist, wenn ich es so hinnehme, wie es eben ist, ich bin vollkommen o.k. ...«*
- *»Auch wenn ich diese unumstößliche Wahrheit in mir habe, dass mich sowieso keiner mag, ich immer alleine bleiben muss, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«*

Klopfen Sie dabei mehr als nur ein paar wenige Klopfunden und werten Sie dann die Glaubwürdigkeit dieser Glaubenssätze erneut ein. Vielleicht können Sie feststellen, dass diese Wahrheiten mittlerweile etwas an Bedeutung verloren haben. Dieser erste Zugang in die Welt Ihres Denkens ist noch sehr allgemein und verlangt von Ihnen, dass Sie derlei Sätze eher länger und öfters beklopfen müssen, bis sich diese Blockierungen aufweichen lassen. Es kann auch sein, dass sich beim Klopfen dieser Sätze spezifischere Sätze und Themen ergeben, die Sie dann auf die emotionale Ebene und die Ebene von Erinnerungen aus Ihrer Geschichte führen. Beklopfen Sie dann diese Aspekte, die spontan aus Ihnen an die Oberfläche treten, wie in diesem Buch beschrieben.

Das gezielte und spezifische Beklopfen von Glaubensmustern, das (wie bei Kategorie b) in tiefere Schichten von Lebensthemen führt, verlangt mehr Erfahrung in der Anwendung der Klopfakupressur und kann hier nicht Thema dieses Buches sein. Sollten Sie mit diesem allgemeinen Vorgehen nicht weiterkommen, suchen Sie fachliche Hilfe auf bzw. nehmen Sie an einem unserer Kurse teil.

INGO war wegen starker Rückenschmerzen bei mir, an denen er schon länger zu leiden hatte. Ärztliche Maßnahmen hatten zu keinem Erfolg geführt. Wir begannen mit den bestehenden akuten Schmerzen im unteren

Rücken: »Auch wenn ich diesen stechenden Schmerz im rechten unteren Rücken habe, selbst wenn ich nur ruhig dasitze, ich bin o.k. ...«, und Klopfsequenz: »Dieser stechende Schmerz ... im unteren rechten Rücken ... dieser ...« Zu seinem Erstaunen war der Schmerz nach mehreren Klopfunden nicht mehr stechend, sondern jetzt eher ziehend, was wir als neues Thema weiter beklopften. Danach veränderte sich nichts mehr: Alles blieb wie gehabt. Ingo meinte lediglich dazu: »Ist doch klar, dass es noch da ist, das habe ich schon so lange, das kann jetzt nicht gleich weg sein.« Wir beklopften diesen mentalen Aspekt: »Auch wenn ich der Überzeugung bin – und dafür habe ich meine berechtigten Gründe –, dass es nicht besser werden kann, es schon länger braucht, wenn überhaupt, ich bin o.k. ...«, und Klopfsequenz: »Diese berechnete Überzeugung ... die Schmerzen im rechten unteren Rücken ... können nicht gleich besser werden ... ist doch klar ... dass es länger braucht ... ich habe es ja schon so lange ... wenn es überhaupt besser werden kann ... diese ...« Dieses Denken wurde eine ganze Weile beklopft (Ingo führte dann noch weitere Gründe an, warum es nicht besser werden kann, was wir in die Klopfsätze mit einbauten). Ich ließ Ingo in seinen Rücken spüren. Er war sichtlich verwirrt und bewegte seinen Oberkörper – und war beruhigt, weil er doch fündig geworden war: Der Schmerz war noch da! Ich machte ihn darauf aufmerksam, dass wir als Aspekt »Schmerz in ruhiger Sitzhaltung« bearbeitet hatten. Er sollte in dieser ruhigen Sitzhaltung nachtesten und musste zugeben, es war kein Schmerz mehr vorhanden. Ingo meinte dann: »Aber er kommt sicherlich wieder.« Auch diese Erwartung wurde für einige Runden beklopft. Im Anschluss machten wir uns an Oberkörperbewegungen, die jetzt keinen Schmerz, sondern Verspannungen zutage förderten. Auch diese Aspekte lösten sich auf. Ingo konnte es nicht glauben und war felsenfest der Meinung, dass alles nur Zufall sei, aber er wollte dennoch weiter dranbleiben. Ich gab ihm noch auf den Weg, akute Rückenerscheinungen und dieses Denken weiter zu beklopfen.

Dieser Fall zeigt, wie wichtig es ist, die mentale Blockierung hinsichtlich des Klopfens zu beachten. Nach einer Stagnation im Klopfprozess wurde

hinderliches Denken erkannt und beklopft. In der Folge war der körperliche Aspekt aufgelöst, obwohl lediglich mentale Aspekte mit dem »Klopfen« bearbeitet worden waren. An diesem Beispiel können wir auch erkennen – und das ist bei weitem kein Einzelfall –, dass sich positive Ergebnisse einstellen, *obwohl Zweifel vorhanden sind*. Von einem Placebo-Effekt kann hier also sicherlich nicht ausgegangen werden. Bleiben diese Zweifel aber bestehen, wirken diese mentalen Informationsfelder weiter auf die körperliche Ebene ein und erzeugen wieder körperliche Symptomatik, sodass kein anhaltender Erfolg erzielt wird. Ergebnis: »Ich habe es ja gewusst, dass das ›Klopfen‹ nicht wirkt.« Erleichtert wird sich zurückgelehnt und weiter gelitten.

Dieses Denken ist in jedem Falle weiter zu beklopfen und nicht mit »positivem Einreden wegzumachen«. Vielleicht hilft Ihnen dann Folgendes: *»Auch wenn ich dieses Denken habe, dass es nicht sein kann und eh wieder kommt, ich bin o.k. Aber warum soll ich denken, dass es wieder kommt, wo es jetzt nicht da ist, und es kommt, wenn es eh kommt. Ich brauche auch nicht zu denken, dass es jetzt für immer frei ist. Vielleicht darf ich mir erlauben, mich überraschen zu lassen, es offen zu lassen. Denn wenn es kommt, kommt es eh, warum soll ich denken, das es kommt.«*

JOHANNA war schon längere Zeit ohne Erfolg mit dem Thema Jobsuche zugange. Keiner schien sie »haben zu wollen«, obwohl sie durchaus gute Qualifikationen vorzuweisen hatte. Auch das »Klopfen« änderte daran zunächst nichts, bis sie zu einer wichtigen mentalen Blockierung gelangte: »Ich werde nicht gesehen, egal, wie ich mich anstreng.« Diese schmerzvolle Wahrheit führte sehr schnell in wichtige emotionale Aspekte aus ihrer frühen Geschichte, die in mehreren Klopfanwendungen erfolgreich beklopft wurden. Dies mündete schließlich in die Auflösung dieser lebenshindernden Wahrheit, die bis in die Gegenwart in mehrere Lebensbereiche hinein ihre negative Auswirkung hatte. Johanna (an)erkannte mehr und mehr ihre Fähigkeiten und ihr Potenzial. So dauerte es auch nicht lange, bis sie aus mehreren Jobangeboten das Passende für sich auswählen konnte.

Mentale Blockierung – wenn vorhanden – kann jeglichen gewünschten Erfolg und angestrebte Veränderungen im Leben behindern – dies betrifft auch das »Klopfen«. In einem ersten Zugang zu dieser mentalen Ebene werden Sie sich Ihrer negativen Gedankenmuster mehr und mehr bewusst und beklopfen diese in einer zunächst eher allgemeinen Weise. Dies verlangt Ihre Ausdauer. Gezieltes und spezifisches Bearbeiten dieser Ebene bedarf einer vertiefenden Ausbildung in Klopfakupressur.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Es kommt immer wieder vor, dass Sie eine Störung adressieren, wie zum Beispiel *Kopfschmerz*, und dann plötzlich bei einem anderen Aspekt landen, der mit dieser Störung im Zusammenhang steht, wie beispielsweise *Stress*, *Ärger* oder *Zweifel*. Bearbeiten Sie dann diesen Aspekt so lange, bis die Einwertung bei eins oder null angelangt ist. So gehen Sie jeden neu auftauchenden Aspekt jeweils für sich durch. Indem Sie beharrlich all das weiterklopfen, was in Ihnen an körperlichen Erscheinungen, Gefühlen, Bildern, Sätzen, Gedanken auftaucht, landen Sie womöglich dann bei einem emotionalen Hauptaspekt, der (mit)verantwortlich für die Kopfschmerzen ist.

Wenn Sie diesen Hauptaspekt klopfen und die emotionale Seite des Problems damit lösen, stellen Sie möglicherweise fest, dass der Kopfschmerz, der körperliche Ausdruck der Störung, ebenfalls verschwunden ist. Bei einem solchen Vorgang können wir deutlich erfahren, wie sehr Psychisches und Physisches miteinander verwoben sind. Es kann natürlich auch geschehen, dass Sie mit einem körperlichen Thema beginnen und nach Lösung dieser physischen Störung bemerken, dass auch ein gewisses emotionales Symptom sich aufgelöst hat.

Sollten Sie dennoch nicht weiterkommen, sollte das Problem zu komplex sein oder sich als zu schwierig erweisen, ist es angeraten, fachliche Hilfe aufzusuchen, die damit umgehen und Ihnen durch geeignete Maßnahmen weiterhelfen kann.

DREI BESONDERE TECHNIKEN

Ich möchte Ihnen nun noch drei besondere Techniken vorstellen, die eine positive Wirkung auf Ihr Leben ausüben können. Allerdings ist hier besonders Ihre Ausdauer gefragt.

TECHNIK BEI UNSPEZIFISCHEN PROBLEMEN

Wenn Sie Ihr Unwohlsein (a) nicht oder (b) lediglich allgemein benennen können, verwenden Sie zunächst unspezifische Beschreibungen:

- a) *»Auch wenn ich dieses Problem habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«* Oder *»Auch wenn ich alle diese Probleme habe, ich akzeptiere mich voll und ganz.«*
- b) Beim allgemeinen Thema *»Ich habe keine Freude am Leben«*, heißt es im Setupsatz dann eben *»Auch wenn ich keine Freude am Leben habe, bin ich o.k.«*

Führen Sie das »Klopfen« täglich so oft wie möglich durch: beim Aufwachen, vor dem Einschlafen, vor den Mahlzeiten, auf der Toilette etc.

Bezogen auf die Mauermetapher bedeutet das: Da Sie keinen einzelnen »Mauerstein« (spezifischen Aspekt), sondern das gesamte Mauer-Labyrinth bzw. eine vereinzelte Mauer daraus ansprechen (hier könnte in Abwandlung das Motto lauten: »Man sieht vor lauter Mauer die Steine nicht mehr«), muss KnB länger und regelmäßig durchgeführt werden. Mit jeder allgemeinen KnB-Anwendung üben Sie Erschütterungen auf die Mauer aus und brechen somit diejenigen kleineren Steine aus der Mauer, die bereits gelockert und bereit sind, herunterzufallen. Auf diese Weise durchlöchern Sie die Mauer stetig.

Weil sich dieses Anklopfen an die Mauer länger hinzieht und die Fortschritte nur graduell erfolgen, bedeutet dies, dass Sie zunächst kaum Veränderungen an sich wahrnehmen werden. Es ist eher ein unmerklicher Prozess der Veränderung. Sie kennen dies auch aus anderen Zusammenhängen: Man hat ein Kind länger nicht mehr gesehen und ist beim Wiedersehen erstaunt, wie sehr es sich entwickelt hat. Dem Kind selbst und seinen Eltern ist dies gar nicht so sehr bewusst geworden. So kann auch Ihnen nach einigen Monaten regelmäßigen Gebrauchs von KnB geschehen, dass andere an Ihnen Veränderungen feststellen, die Ihnen selbst bislang unbemerkt geblieben sind.

Auf diesem Weg dahin tritt zuweilen folgendes Phänomen auf: Mit dem Herausbrechen von kleineren Mauerteilchen aus der zunehmend durchlässigen Mauer werden irgendwann auch »größere Brocken« freigelegt. Diese energiegeladenen und tragenden Aspekte, die bei dieser Vorgehensweise nicht gezielt angesteuert werden, sondern lediglich »zufällig« auftauchen, sind dann mit KnB gesondert zu bearbeiten und zur Auflösung zu bringen. Danach setzen Sie die allgemeine Routine fort.

EINFACH NUR »KLOPFEN«

Sie brauchen sich nicht extra Zeit für eine Klpfanwendung zu geben. Klopfen Sie im Laufe des Tages, wann auch immer Sie Finger frei haben – selbst wenn Sie im Moment kein Unwohlsein bewusst erfahren.

Sie fühlen sich getresst? Machen Sie Ihre Tätigkeiten weiter, aber klopfen Sie dabei – soweit es eben geht, ohne irgendwelche Klopfsätze, ohne bestimmte Klopfabfolgen, vielleicht nur einen einzigen Punkt.

Es ist anzunehmen, dass mit diesem Vorgehen Störfelder in Ihnen eher nicht tiefgreifend gelöst werden, aber dieses stetige Klopfen wird in der Summe durchaus positive Effekte verzeichnen können. Und dies können Sie in nahezu jeder (akuten) Situation machen (denken Sie dabei auch an das »Fingerklopfen« von Seite 52 ff.).

Mit diesem allgemeinen Klopfen ohne den bewussten und spezifischen Fokus auf ein Unwohlsein geben dem System stetig den Hinweis,

bestehende Dissonanzen – ob wahrnehmbar oder nicht – in Ihrem System auszugleichen.

Also: Immer wieder klopfen, wenn Sie Finger frei haben!

GEZIELTES AUFRÄUMEN

Erstellen Sie eine Liste von *belastenden Ereignissen* in Ihrem Leben und wenden Sie KnB darauf an. Dadurch entfernen Sie belastende Mauersteine (Aspekte) aus Ihrem Mauerlabyrinth und nehmen Ihren emotionalen wie physischen Erscheinungen die Existenzgrundlage.

Sie gehen folgendermaßen vor:

- Machen Sie eine *Liste von mindestens 30 spezifischen Ereignissen*, die Sie in irgendeiner Form belasteten. Wenn Sie genügend tief schürfen, werden Sie weitaus mehr als diese dreißig finden können.
- Nehmen Sie auch Ereignisse auf, die gegenwärtig kein Thema zu sein scheinen. Allein die Tatsache, sich daran zu erinnern, ist Hinweis genug, dass es gut ist, sie in dieser Liste aufzuführen.
- Geben Sie jedem einzelnen Ereignis eine Überschrift: »Lachen in der Schule« – »Mutters Blick« – »Gefahr«.
- Ist die Liste vollständig, beginnen Sie mit Erlebnissen, von denen Sie eine mittlere Belastung (vier bis sechs) vermuten. Beklopfen Sie diese Erinnerungen mit der »Erlebnistechnik« (siehe S.56 ff.) so lange, bis sie keinerlei negative Auswirkung mehr auf Sie ausüben.
- Haben Sie ein Erlebnis bearbeitet, gehen Sie zu einer anderen negativ besetzten Erinnerung und bearbeiten Sie diese ebenso mit KnB.
- Wenn Sie *pro Woche ein bis zwei Erlebnisse* aus Ihrer Liste erledigen, haben Sie innerhalb von einem halben Jahr 25 bis 50 Erlebnisse in sich aufgelöst, was sich eindeutig positiv auf Ihr emotionales wie auch physisches Wohlbefinden, auf Ihr Verhalten, Ihr Leistungsvermögen usw. auswirken wird.

KNB MIT KINDERN

KnB kann auch bei Kindern zu gutem Erfolg führen. Die Palette möglicher Anwendungen ist groß. Ich möchte Sie allerdings auch hier wieder darauf hinweisen, dass Sie stets ärztliche/fachliche Hilfe in Anspruch nehmen müssen, wenn Sie mit Ihrer Diagnose im Unklaren sind und Sie nicht sicher sagen können, was Ihrem Kind fehlt.

Wenn man KnB bei Kindern anwendet, muss man – je nach Alter – die Technik unterschiedlich einführen. Hierbei können wir uns in vielen Fällen die natürliche Neugierde zunutze machen. Ihrer Kreativität sind keinerlei Grenzen gesetzt, das Spektrum reicht von rein technischer Erklärung bis zu Magie und Zauberei. Wenn Sie KnB spielerisch-kreativ in die Welt des Kindes einbringen und dabei darauf verzichten, das zu behandelnde Problem allzu sehr in den Vordergrund zu stellen, wird das Kind KnB mit offenen Armen aufnehmen und in sein Spiel integrieren.

Je nach Alter kann das Kind lernen, die Punkte selbst zu klopfen. Und wenn Sie experimentierfreudig sind, lassen Sie das Kind jeweils selbst die dazugehörigen Worte finden.

Haben Sie jüngere Kinder, so klopfen Sie sanft am besten selbst die Punkte und sprechen allein oder zusammen mit dem Kind die »Zauberformeln«. Einwertung und Setup können hier weggelassen werden.

Bei Babys ist es angebracht, sich auf das Unwohlsein einzustimmen und dann bei sich selbst die Punkte (»Stellvertreterklopfen«) bzw. entlang der Wirbelsäule zu klopfen (Abbildung siehe Seite 60) und die entsprechenden Worte zu bilden. Senden Sie dabei Ihre wohlwollende Energie zu diesem kleinen Geschöpf. Sind es zum Beispiel Schmerzen, weil das Kind zahlt, kann KnB gute Dienste leisten. Stimmen Sie sich auf die Situation des Kindes ein, auf dessen Unbehagen über den

Schmerz. Spüren Sie auch dorthin, wo der Schmerz gerade sitzt. Nehmen Sie also die Position des von Schmerz geplagten Kindes ein. Klopfen Sie beispielsweise *»Auch wenn du diese Schmerzen hast, weil du diesen Zahn bekommst, bist du meine Beste und Mama hat dich lieb ...«* Dann machen Sie eine oder mehrere Klopfdurchgänge und bleiben dabei ganz in Kontakt mit Ihrem Kind.

Ist Ihr kleines Kind jedoch ohne ersichtlichen Grund unruhig und weinerlich, sind Sie sich also nicht über die Ursache des Problems im Klaren, so darf KnB keinesfalls eine medizinische Diagnose bzw. Behandlung ersetzen. Zwar könnte KnB das Kind beruhigen, doch sollte in jedem Fall eine fachliche Konsultation erfolgen.

Eine Klopfanwenderin schreibt: »Bei der Geburtstagsfeier mit vier- bis sechsjährigen Kindern fällt A. bei der »Schatzsuche« in große Brenneseln. Da er ein kurzärmeliges T-Shirt und eine kurze Hose trägt, sind Arme und Beine »verbrannt«. Die Gastgeberin gießt ihm kühles Wasser über Arme und Beine, aber der Junge schreit weiter vor Schmerz.

Spontan hocke ich mich neben A., spreche beruhigend zu ihm: *»Ja, das tut weh«, »dieses Brennen ...«* und klopfe dabei hinten auf dem Rücken behutsam mit den Fingern neben der Wirbelsäule, immer von oben nach unten [Rückenklöpfen siehe Abbildung Seite 60].

Nach ganz kurzer Zeit – etwa vier Klopfsequenzen an der Wirbelsäule – beruhigt sich A. schlagartig, rennt davon und spielt weiter mit den anderen Kindern. [Kommentar: Das geschieht immer wieder beim Klopfen mit Kindern: Gerade noch in größtem Schmerz und nach ein paar Klopfunden ist alles vergessen.]

Ich hatte das Vergnügen, in meinem Verwandtenkreis das Klopfen an einem vierjährigen Mädchen, **KLARA**, anzuwenden. Da das Klopfen bei ihr bereits Schmerzen hatte wegzaubern können, wartete sie schon ungeduldig auf meinen nächsten Besuch. Wie ich erfuhr, hatte sie schon einige Zeit Angst vor Dunkelheit. Nun saß sie also wieder auf Mutters Schoß, ich begab mich in die Rolle des Magiers, umgab das, was folgen sollte, mit einer Aura des Geheimnisvollen und fing an zu zaubern, indem

ich die Angst »herausklopfen« wollte. Und das ging so: Ich klopfte den Augenbrauenpunkt bei Jolena und rief zusammen mit ihr: »*Angst, schau doch raus, Angst, schau doch raus!*« Das Gleiche folgte bei den nächsten vier Klopfpunkten. Beim Klopfen des Schlüsselbeinpunktes bemerkte ich aufgeregt flüsternd: »Du, die Angst schaut jetzt heraus, sie lehnt sich heraus, um zu schauen, wer da anklopft!« Dies tat ich an dieser Stelle deshalb, weil sie selbst nicht zum Schlüsselbein sehen konnte. Dann musste es schnell gehen: Das Klopfen unter dem Arm war mehr ein klopfendes Kitzeln, damit Jolena abgelenkt war, sich ein wenig schütteln musste und ich ausrufen konnte: »Oh, die Angst ist herausgefallen, sie ist auf den Boden gefallen!« Jolena rief sogleich: »Wo, wo ist sie?« (ihre Mutter bestärkte meine Aussage, indem sie erklärte, dass auch sie die Angst hatte herausgefallen sehen). Ich sagte zu Jolena: »Sie ist schon verschwunden. Weisst du, Ängste sind ganz scheu, und sie haben selbst Angst, wenn sie auf den Boden fallen, und laufen dann ganz weit weg.« Jolena war ganz aufgeregt und tatsächlich überzeugt, dass ihre Angst herausgefallen war.

Ich schlug ihr vor, gleich eine Probe zu machen. Sie willigte ein und ging in ein halbdunkles Zimmer. Ich blieb mit etwas Abstand hinter ihr. Sie lief aufmerksam um ein paar Stühle und machte noch einige Runden – sie war voller Stolz und schien auch erleichtert, doch meinte sie, dass noch etwas Angst da sei. Wir führten weitere Klopfunden der oben beschriebenen Weise durch und machten erneut die Runde im halbdunklen Zimmer – dieses Mal ohne jegliches Unbehagen.

Später (es war schon früher Abend) kam sie nochmals auf mich zu – sie müsse mir etwas zeigen. Zunächst verstand ich nicht, denn sie lief in die Toilette und holte Toilettenpapier. Dann erst wurde mir klar: Die Toilette ist ziemlich lang gezogen und man muss einen längeren Weg im Dunkeln (das Licht war nicht eingeschaltet) zurücklegen, um zum Toilettenpapier zu gelangen. Sie meisterte diese Aufgabe, die sie sich selbst gestellt hatte in entspannter Selbstsicherheit und mit einer Portion Stolz.

LUISE, acht Jahre, wollte auf einmal nicht mehr zur Schule gehen, obwohl es zuvor kaum Probleme damit gegeben hatte und sie auch gute

Noten nach Hause brachte. Auch wollte sie darüber mit ihren Eltern nicht reden – und auch nicht mit mir, als sie so vor mir saß. Ich spürte aber, dass große Belastung in ihr vorhanden war. So sprach ich das Problem direkt an, indem ich mögliche Faktoren erwähnte, und beobachtete sie (wir klopfen dabei): *»Das kann schon sein, dass man keine Lust mehr auf Schule hat ... da muss man so viel rumsitzen ... Dinge machen, die einem keinen Spaß machen ... man lernt und bekommt dann eine schlechte Note ... die Lehrer sind manchmal sehr ungerecht ... die Kinder können auch ganz schön gemein sein ...«* Bei diesem Aspekt zuckte sie sichtlich zusammen und schien sich zu »versteifen«. Ich blieb also weiter bei diesem Thema (wir klopfen dabei weiter): *»Ja, Kinder können ganz schön gemein sein, einen nicht beachten und vom Spiel ausschließen oder einen sogar schlagen oder gemeine Dinge sagen ...«* Während ich dies sprach, drückten sich immer mehr Tränen aus ihren Äuglein heraus, bis sie nicht mehr zurückhalten konnte und es aus ihr herausbrach. Unter Tränen brachte sie hervor: *»Ja, die Sarah, die ist so gemein zu mir und zieht alle meine Freundinnen auf sich, sodass ich jetzt ganz alleine bin ... die stehen immer zusammen, kichern über mich ... so gemein ...«* Dabei weinte sie noch mehr.

Als das Weinen begonnen hatte, hatte ich (mit nickendem Einverständnis) die Hand von Luise genommen und habe die Fingerpunkte beklopft. Nach einer Weile habe ich dann die Hand der Mutter übergeben, damit diese an Luise weiterklopft (die Mutter war auch sichtlich berührt, sie hätte an sich klopfen können, aber indem sie die Hand von Luise beklopfte, klopfte sie auch ihre eigene Bewegung und stellte gleichzeitig eine gute Verbindung mit der Tochter her, was beiden sehr gut tat.)

So saßen die beiden klopfend da, während Luise unter Weinen ihr Elend ausschüttete, das sie schon länger in sich verborgen hatte. Dabei kamen immer neue Szenen zum Vorschein, wie sich eine Freundin nach der anderen von ihr abgewendet hatte, wie sie sogar von Sarah beschimpft worden war und die anderen lachend dabei gestanden waren, wie Sarah sie auch einmal angerempelt und keiner ihr beigestanden hatte ...

Nach einer guten halben Stunde atmete sie tief durch, Farbe kehrte wieder in ihr Gesicht zurück, und zu unserem Erstaunen sagte sie: »Diese

blöden Kühe, mit so was will ich nichts mehr zu tun haben. Es gibt ja noch andere Mädchen, mit denen ich sein kann!« Ich griff gleich ihre Bemerkung auf, indem wir klopfen: »*Diese blöden Kühe ... diese blöden Kühe ... muh ...muh ... muh ...*« Dies gefiel ihr, sodass sie dieses »Muhen« in verschiedensten Varianten von sich gab. Dabei verspürte sie auch Wut, die sich mehr auf ihre »Freundinnen« bezog, die sie »verraten« hatten. Auch dies wurde beklopft (jetzt klopfte sie an sich selbst), bis sie sich entspannt zurücklehnte. Erneute Vorstellungen an Sarah, an ihre jetzt »Ex-Freundinnen«, an verschiedene Erlebnisse mit ihnen blieben jetzt ohne jegliche Belastung. Sie war sichtlich erleichtert.

Ein Thema wollte ich dann doch noch ansprechen, das mir wichtig schien: »Warum hast du es so lange mit dir herumgetragen und wolltest nichts sagen?« Sie wirkte wieder unsicher und warf einen verstohlenen Blick aus den Augenwinkeln auf ihre Mutter. Sie konnte irgendwie nicht mit der »Sprache herausrücken« und rutschte etwas verlegen auf dem Stuhl hin und her. Ich ermunterte sie, nochmals auf ihre Mutter zu schauen und diesen Blick zu halten, und meinte dann kurz: »Willst du deiner Mutter keine Sorgen machen, willst alles eher in dir behalten? Das machen Kinder immer wieder so, dass sie meinen, den Eltern etwas abnehmen zu müssen.« Sie senkte den Blick und nickte und kleine Tränen traten erneut heraus. Ich klopfte erneut ihre Hand: »*Diese Tränen, weil ich meine, ich darf der Mama keine Sorgen machen ...*«, und ließ dabei einfließen, dass Eltern auch traurig sein und Probleme haben dürfen, dass sie sich eh immer irgendwie Sorgen um die Kinder machen müssen.

Erneut ein tiefes Aufatmen, sie setzte sich aufrecht hin. Ein Eis schien gebrochen zu sein, denn Luise atmete nochmals tief durch – und auch die Mutter blickte nun entspannter auf ihre Tochter.

Ich gab der Mutter noch die »Hausaufgabe« mit auf den Weg, dass auch sie ihre Sorgen, Belastungen mit dem Klopfen angehen könne, und machte Luise bewusst, dass sie nun das Klopfen mit in die Schule nehmen könne, sollte sie wieder »auf die Kühe« reagieren oder sollte irgend etwas anderes sie belasten. Und dann habe sie ja jetzt zudem ihre Eltern, zu denen sie gehen könne, wenn sie wolle.

In einer kurzen Mitteilung vom Luises Mutter konnte ich lesen, dass Luise jetzt wieder ohne Probleme in die Schule geht und dass sie mit anderen Mädchen guten Kontakt hat.

EINE GRUNDÜBUNG MIT KINDERN

Die Grundidee dieses Verfahrens ist äußerst einfach: Jede Nacht, wenn Eltern ihre Kinder zu Bett bringen, sollten sie die Kinder fragen: *»Kannst du mir von deinen erfreulichen und von deinen unerfreulichen Gedanken und Erlebnissen erzählen, die heute passiert sind?«*

Während die Kinder berichten, sollen die Eltern sanft und liebevoll einige KnB-Punkte klopfen oder massieren und positive und stärkende Gedanken aussenden. Die Kinder sind ganz eingestimmt auf das, was sie erzählen. Auf diese Weise ist die Chance groß, dass KnB, wenn Unerfreuliches berichtet wird, die negative Wirkung dieser Erlebnisse und Gedanken auf die kindliche Seele mindert bzw. auflöst.

Da Kinder Informationen noch weitgehend ungefiltert aufnehmen und diese ansammeln, ist es äußerst hilfreich für die Entwicklung der Kinder, das, was die Seele »vergiftet« und das Leben eines Kindes zur Hölle machen kann, aus dem System zu eliminieren. Als Erwachsene werden diese Personen dann auch weniger hindernde Grenzen in sich tragen und ihre Potentiale stärker ausschöpfen können.

Hier einige Beispiele, was Kinder berichten könnten:

- *»Beim Fußballspiel schrie Papa mich an: Konzentriere dich doch mal, die leichtesten Dinge versiebst du!«*
- *»Im Fernsehen waren scheußliche Aliens, die alles zerstören wollten.«*
- *»Vor der Schule bin ich vom Fahrrad gefallen und die anderen haben mich ausgelacht.«*

Beklopfen Sie zum Abschluss auch positive Erlebnisse. Oft versteckt sich nämlich hinter Positivem auch ein dazugehöriges negatives Element: *»Heute hat mich meine Lehrerin vor der Klasse gelobt.«* Dahinter

kann eine ganz andere Erfahrung stehen: *»Manchmal schimpft sie die Kinder aus, und ich habe Angst, dies könnte auch mir passieren.«*

Sie klopfen bzw. massieren also auch bei einer positiven Aussage und können damit ein negatives, verborgenes Gegenstück erreichen.

Es gibt natürlich unzählige Beispiele, die – wenn unbeachtet – zerstörend auf die kindliche Seele einwirken. Mit dieser täglichen Übung können Sie leicht positiven Einfluss auf die Gesundheit Ihres Kindes nehmen. Die Übung hat auch einige gute, fördernde Nebeneffekte: Kinder lieben es, berührt zu werden, und in dieser liebevollen und unterstützenden Atmosphäre kann sich die Eltern-Kind-Beziehung auf angenehme Weise vertiefen. Beide Seiten – Eltern und Kinder – können davon profitieren.

Bedenken Sie zudem, dass eventuell auch die Eltern ihr Verhältnis zu ihrem Kind und zum Partner einer kritischen Betrachtung unterziehen sollten, denn die Probleme bei Kindern sind oft auch ein Spiegel dafür, dass etwas in der Familie bzw. Partnerschaft nicht stimmen könnte. Diese Probleme der »Großen« können ebenfalls mit KnB angegangen werden. Sind Unstimmigkeiten und Spannungen ausgeräumt, führt dies in der Folge zwangsläufig auch zu einer raschen Besserung in der Symptomatik des Kindes, wie der folgende Bericht einer Klopfanwenderin nahelegt.

Heute kam eine Mutter zum dritten Mal zu mir. Grund: Probleme mit ihrer sehr unruhigen zweieinhalbjährigen **TOCHTER**, die ständig in Bewegung ist und keine Ruhe geben kann – was mittlerweile sehr belastend für die Eltern ist. Beim ersten Treffen hatte ich die Frau erzählen lassen, wie alles so gewesen war mit Schwangerschaft, Geburt usw. Es stellte sich heraus, dass sie schon eine Fehlgeburt gehabt hatte und auch das »Schwanger-werden« nicht ganz einfach gewesen war. Auch die Geburt und die Tage danach seien sehr belastend gewesen.

Ich bot ihr an, dass wir das mal für sie als ersten Schritt klopfen, damit sie frei von diesen alten Belastungen werden kann, und dann in einem zweiten Moment auf die Kleine schauen. Das taten wir dann auch beim zweiten Treffen. Es stellte sich dann heraus, dass vor allem die ersten

drei Monate sehr stressig gewesen waren und dieser Stress noch heute spürbar ist, weil sie so massive Angst hat, dieses Kind wieder zu verlieren. Also klopfen wir die Emotionen, die kamen. Danach ging es der Mutter besser und sie konnte mit mehr Ruhe auf diese Zeit schauen. Die Geburt selbst und die Tage danach stellten sich am Ende als gar nicht so belastend heraus: Wir klopfen nur zwei bis drei kleinere Elemente (z.B. einen Satz eines Arztes).

Gestern kam die Mutter dann mit der Tochter zu mir und erzählte mir, dass die Tochter am Tag nach unserem Treffen wie ausgewechselt gewesen sei. Dies sei nicht nur ihr aufgefallen, sondern auch ihren Eltern und ihrer Schwester. Sie erzählte, dass ihre Tochter seitdem insgesamt viel ruhiger sei und es schon viel besser ginge.

Dieses Beispiel hat mir wieder mal eindrücklich gezeigt, wie wir miteinander verbunden sind und wie Störungen eben ganze (Familien-)Systeme betreffen: Wenn sich bei der Mutter etwas löst, kann es gleichzeitig auch beim Kind etwas lösen. Einfach spannend und schön!

Diese Anregungen sollen genügen, Ihnen zu veranschaulichen, dass Sie KnB auch *mit* den Kindern machen können. Ich betone *mit*, denn es ist wichtig, die Kinder für diese Technik zu gewinnen und es ihnen nicht überzustülpen oder aufzudrängen. Sowohl Ihrer eigenen als auch der Kreativität Ihrer Kinder bei der Anwendung von KnB sind dann keine Grenzen mehr gesetzt. Probieren Sie es einfach aus! Weitere Anregungen und Beispiele finden Sie im Buch »Kinderglück mit EFT« (siehe Anhang, Seite 93).

Das »Klopfen« mit Kindern ist eine fruchtbare Maßnahme, die immer wieder »Wunder« bewirkt und Kindern zu einem positiveren und erfolgreicherem Lebensweg verhelfen kann. Und: Es macht auch Spaß, weil die Welt der Kinder noch einfacher gestrickt ist und wir wieder mit der vergessenen »Magie des Zauberns« in Kontakt kommen, die auch uns Erwachsenen noch innewohnt.

WAS NOCH ZU SAGEN IST

Sie haben nun einen ersten Einblick in diese vielleicht für Sie nicht mehr ganz so »ungewöhnliche« Methode des »Klopfens« gewonnen und schon erste hoffentlich erfolgreiche Anwendungsversuche hinter sich. Lassen Sie sich jedoch nicht entmutigen, wenn es nicht gleich auf Anhieb klappen sollte. Vielleicht haben Sie gerade bei diesen ersten Gehversuchen ein allzu komplexes Thema in Angriff genommen, das mehr Erfahrung verlangt und Sie noch überfordert. Es gibt viele Gründe, warum etwas nicht funktionieren kann. Die KnB-Klopfakupressur bildet hier keine Ausnahme.

Es erweist sich immer wieder, dass KnB seine Wirkung doch noch zeigt, wenn man den richtigen Zugang zum Problem gewonnen hat. Und hierzu braucht man – wie überall auch – Erfahrung, Einfühlungsvermögen und Kreativität. Klopferfolg verlangt manchmal eine »Kunst« in der Herangehensweise, um auch kompliziertere Fälle, die reich an versteckten Aspekten und zugrunde liegenden Themen sind, zufrieden stellend zu lösen. Also nicht zu früh aufgeben und nötigenfalls fachliche Hilfe aufsuchen! Die Chancen sind groß, dass Sie Schritt für Schritt Ihre belastenden Themen lösen können, auch wenn Sie oder andere dies bislang für ausgeschlossen hielten.

Dennoch: KnB ist kein Allheilmittel, wenngleich es Erstaunliches zu leisten vermag. Wie auf so vielen Feldern, gibt es auch hier aus den Erfahrungen tagtäglich Neues zu lernen, um das Potenzial von KnB noch weiter ausschöpfen zu können. Klopfakeupressur und KnB sind noch relativ neue Erscheinungen, die im Laufe der Zeit aus den Erfahrungen der Praxis mehr und mehr weiterentwickelt und verfeinert wurden und mittlerweile zu einem ernstzunehmenden Faktor auf dem Feld von Therapieverfahren geworden sind.

Darüber hinaus lässt sich diese Methode auch leicht in andere Therapieformen und -techniken einbauen, sodass sich noch effektivere Synthesen ergeben können.

Wir bewegen uns mit diesen Energie-Therapien immer noch auf relativ neuem Land, obgleich die Grundlagen bereits vor langer Zeit gelegt worden sind. Dem Ansatz, Lösungen von Problemen über ein energetisches Paradigma zu erreichen, hängt vielfach immer noch etwas »Mystisches« an. Denn die »Wunder«, die mit KnB hervorgerufen werden, lassen auch die »Erfahrenen« immer wieder staunen und fordern dazu auf, die vorherrschenden Meinungen über »das kann nicht sein«, »das ist unmöglich« zumindest in Frage zu stellen.

Der energetische Ansatz in der (Psycho-)Therapie erweist sich zunehmend als eine Herausforderung für traditionelle therapeutische Verfahren sowohl auf dem Feld der Psychotherapie als auch in weiten Bereichen der Medizin. Die Einfachheit und rasche Wirksamkeit dieses neuen Ansatzes ziehen immer mehr Laien wie auch im Heilwesen Tätige in seinen Bann. Das soll nicht heißen, dass kognitive und behavioristische Elemente im therapeutischen Prozedere der Psychotherapie obsolet geworden sind. Sie sind weiterhin wichtige Elemente bei der Neuorientierung des Klienten und bei der Stabilisierung seiner gewonnenen Freiheit von emotionalem Stress.

Ein Paradigmenwechsel im Heilwesen deutet sich dennoch an: weg von dem überdimensionierten, mechanisierten, in Spezialistentum zergliederten, von Chemie dominierten Koloss »Gesundheitsapparat«, der von der Krankheit lebt – und mehr hin zu einem ganzheitlichen und vereinheitlichenden, vereinfachten, auf Information und Energie basierenden Ansatz, der in erster Linie und letzter Konsequenz darauf angelegt ist, Gesundheit zu fördern und zu bewahren, anstatt verlorene Gesundheit zu behandeln. Die Situation im Gesundheitswesen dürstet nach Veränderung, nach Wandlung. Selbstverantwortung ist hierbei ein entscheidendes Schlagwort in der heutigen Debatte um unser Gesundheitswesen. Nehmen wir diese Aufforderung an und beginnen wir, unsere Gesundheit im wahrsten Sinne des Wortes in unsere eigenen Hände zu nehmen.

Da wir nun zum Ende dieser Entdeckungsreise durch das »weite Land ungewöhnlicher Möglichkeiten« gelangt sind und Sie, liebe Leserin, lieber Leser, einen hoffentlich positiven und anregenden Anstoß für Ihr persönliches Wohlbefinden erhalten haben, möchte ich mich bei Ihnen bedanken, dass ich Ihnen dabei als Ihr »Reiseführer« dienen durfte. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der weiteren Anwendung und beim Experimentieren mit dieser Methode, die Ihnen nun schon ein wenig vertrauter geworden ist. Mögen Sie dabei auf Ihrem Weg zu emotionaler und körperlicher Freiheit ein großes Stück vorankommen!

Über Mitteilungen per Post oder E-mail, in denen Sie von Ihren Erfahrungen und Erfolgen mit dieser Methode berichten, würde ich mich freuen.

ANHANG

ADRESSEN UND INFORMATIONEN

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-Online-Ausgaben zum freien Download auf der Website des Autors unter <https://knb-klopfen.de/klopfakupressur-buecher>. So wollten wir dazu beitragen, dass diese wundervolle Technik einen noch größeren Leserkreis erreicht. Die Bücher in Druckform erhalten Sie – soweit noch lieferbar – weiterhin zum regulären Preis über <https://benesda-verlag.de>

Online-Literatur zu KnB

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

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

Benesch, H.: *Befreit von Allergie mit der KnB-Klopfakupressur*, benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn) 1. Online-Ausgabe 2023

Benesch, H.: *Befreit von Allergie mit der EFT-Klopfakupressur – Teil 2: EFT und kinesiologischer Muskeltest*, benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn) 1. Online-Ausgabe 2023

Benesch, H., und Benesch, D.: *Kinderglück mit KnB – Die Anwendung der KnB-Klopfakupressur bei Kindern*, benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn) 1. Online-Ausgabe 2023

Benesch, H., und Benesch, D.: *95 Klopf Tipps und mehr – Ein KnB-Le-sebuch 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-Klopf-akupressur zu neuer Lebensqualität*, benesda-Verlag, benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn) 1. Online-Ausgabe 2023

Literatur zu verwandten Themen

Energietherapie

Callahan, R. J., und Callahan, J.: *Den Spuk beenden*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2001

Callahan, R. J.: *Der unwiderstehliche Drang*, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2001

Feinstein, D., Eden, D., und Craig, G.: *The Promise of Energy Psychology*, Penguin Books, London 2005

Feinstein, D., Eden, D., und Craig, G.: *The Healing Power of EFT & Energy Psychology*, Piatkus Books Ltd., London 2006

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

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

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

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

Ergänzende Literatur

- Bagley, S.: *Neue Gedanken Neues Gehirn*, Goldmann, 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 – Wie Bewusstsein die materielle Welt erschafft*, Lüchow Verlag, Stuttgart 2007
- Goswami, A.: *The Quantum Doctor – a physicist's guide to health and healing*, Hampton Road Publishing, Charlottesville (USA) 2004
- Hüther, G.: *Biologie der Angst – Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn – Die Macht der inneren Bilder*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2013
- Hüther, G.: *Etwas mehr Hirn, bitte – Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2015
- Kraft, P. B.: *NLP-Handbuch für Anwender*, Junfermann, Paderborn 2000
- Lipton, B. H.: *Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern*, KOHA-Verlag, Burgrain 2006
- Lipton, B. H., und Bhaerman, S.: *Spontane Evolution – Wege zum neuen Menschen*, KOHA-Verlag, Burgrain 2009
- McTaggart, L.: *Das Nullpunkt-Feld – Auf der Suche nach der kosmischen Ur-Energie*, Goldmann Verlag, München 2003
- Pietschmann, H.: *Das Ganze und seine Teile – Neues Denken seit der Quantenphysik*, Ibero Verlag, Wien 2013

Sheldrake, R.: *Der Wissenschaftswahn – Warum der Materialismus ausgedient hat*, Droemer, München 2015

FORSCHUNGEN ZUR KLOPFAKUPRESSUR

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

Baker, A. H., Siegel, M. A. (2010): *Emotional Freedom Techniques (EFT) reduces intense fears: A partial replication and extension of Wells et al.* Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 2(2), 15–32.

Benor, D. J., Ledger, K., Toussaint, L., Hett, G., & Zaccaro, D. (2008): *Pilot study of Emotional Freedom Technique (EFT), Wholistic Hybrid derived from EMDR and EFT (WHEE) and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for treatment of test anxiety in university students.* Explore: The Journal of Science and Healing, 5, 338–340.

Boath, E., Stewart, A., & Carryer, A. (2013): *Tapping for success: A pilot study to explore if Emotional Freedom Techniques (EFT) can reduce anxiety and enhance academic performance in university students.* Innovative Practice in Higher Education, 1(3).

Burk, L. (2010): *Single session EFT (Emotional Freedom Techniques) for stress-related symptoms after motor vehicle accidents.* Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 2(1), 65–72.

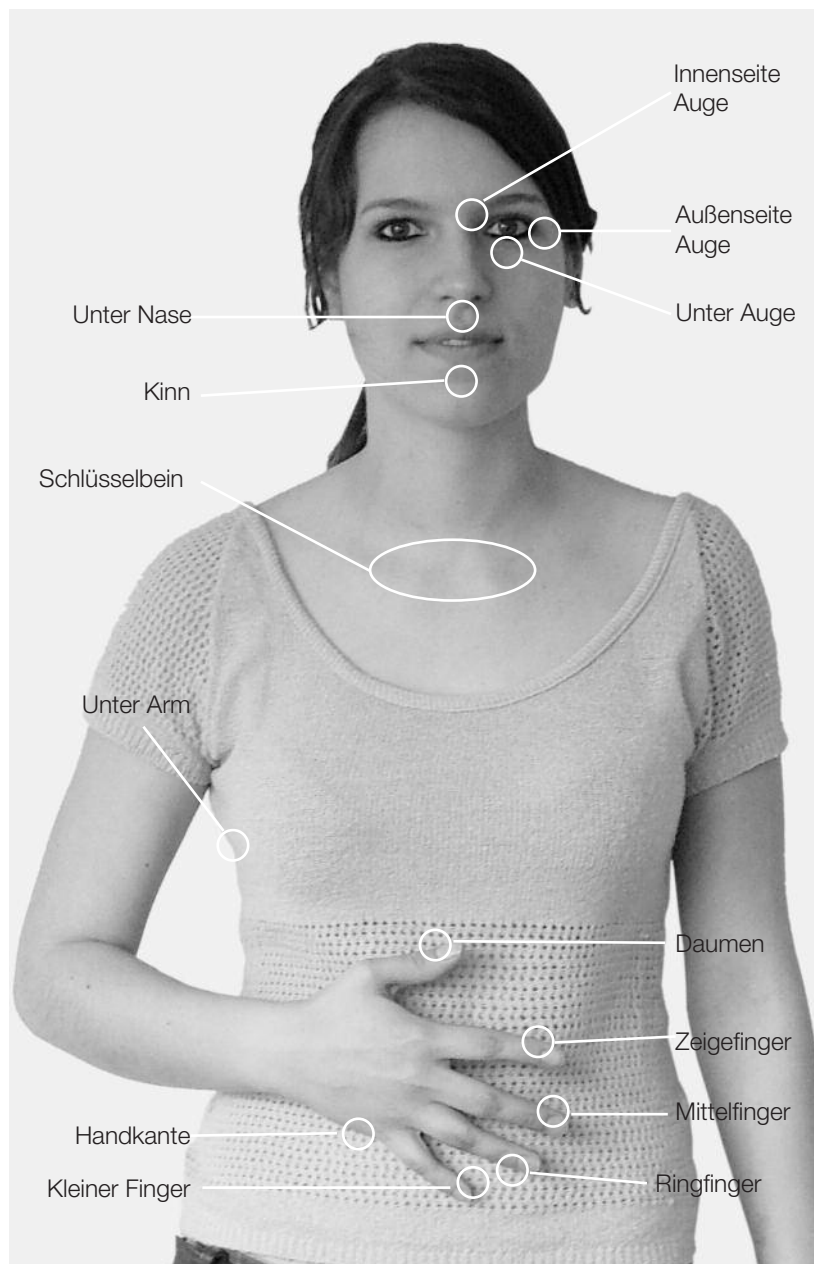
Church, D. (2013): *Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions.* Psychology, 4(6).

Church, D., & Brooks, A. J. (2010): *The Effect of a Brief EFT (Emotional Freedom Techniques) Self-Intervention on Anxiety, Depression, Pain and Cravings in Healthcare Workers.* Integrative Medicine: A Clinician's Journal, 9(5), 40–44.

- Clond, M. (2016): *Emotional Freedom Techniques for anxiety: A systematic review with meta-analysis*. J Nerv Ment Dis. 2016 May; 204(5): 388–95.
- Feinstein, D. (2008a): *Energy psychology: A review of the preliminary evidence*. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. 45(2), 199–213.
- Feinstein, D. (2010): *Rapid treatment of PTSD. Why psychological exposure with acupoint tapping may be effective*. Energy Psychology: Theory, Research, Practice, Treatment, 47(3), 385–402.
- Feinstein, D.** (2012): *Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy*. Review of General Psychology, 16(4), 364–380.
- Gaesser, A. H., und Karan, O. C. (2017): *A randomized controlled comparison of Emotional Freedom Technique and Cognitive-Behavioral Therapy to reduce adolescent anxiety: A pilot study*. J Alt Comp Medicine 23(2), 102–08.
- Irgens, A. et al. (2017): *Thought Field Therapy Compared to Cognitive Behavioral Therapy and Wait-List for Agoraphobia: A Randomized, Controlled Study with a 12-Month Follow-up*. Front. Psychol.
- Jain, S., & Rubino, A. (2012): *The effectiveness of Emotional Freedom Techniques (EFT) for optimal test performance: A randomized controlled trial*. Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 4(2), 13–24.
- Jones, S., Thornton, J., & Andrews, H. B. (2011): *Efficacy of EFT in reducing public speaking anxiety: A randomized controlled trial*. Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 3(1), 19–32.
- Karatzias, T., Power, K., Brown, K., McGoldrick, T., Begum, M., Young, J., & Adams, S. (2011): *A controlled comparison of the effectiveness and efficiency of two psychological therapies for posttraumatic stress disorder: Eye Movement Desensitization and Reprocessing vs. Emotional Freedom Techniques*. Journal of Nervous and Mental Disease, 199, 372–378.
- Lane, J. (2009): *The Neurochemistry of Counterconditioning: Acupressure Desensitization in Psychotherapy*. Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 1(1), 31–44.

- Lee, S-W., Lee, Y-J., Yoo, S-W., Lee, R-D., Park, S-J. (2014): *Case series of panic disorder patients treated with Oriental Medical treatments and EFT*. Journal of Oriental Neuropsychiatry, 25(1), 13–28.
- McCallion, F. (2012): *Emotional freedom techniques for dyslexia: A case study*. Energy Psychology Journal, 4(2).
- McCarty, W. A. (2008): *Clinical Story of a 6-Year-Old Boy's Eating Phobia: An Integrated Approach Utilizing Prenatal and Perinatal Psychology with Energy Psychology's Emotional Freedom Techniques (EFT) in a Surrogate Nonlocal Application*. Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health, 21(2), 117–139.
- Minewiser, L. (2017): *Six Sessions of Emotional Freedom Techniques Remediate One Veteran's Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorder*. Medical Acupuncture, 29(4): 249–253.
- Nelms, J., & Castel, D. (2016): *A systematic review and meta-analysis of randomized and non-randomized trials of Emotional Freedom Techniques (EFT) for the treatment of depression*. Explore: The Journal of Science and Healing, 12(6), 416–26.
- Palmer-Hoffman, J., & Brooks, A. J. (2011): *Psychological symptom change after group application of Emotional Freedom Techniques (EFT)*. Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 3(1), 33–38.
- Robson, R., Robson, P., Ludwig, R., Mitabu, C., & Phillips, C. (2016): *Effectiveness of Thought Field Therapy Provided by Newly Instructed Community Workers to a Traumatized Population in Uganda: A Randomized Trial*. Current Research in Psychology, 7(1), 1–11.
- Rowe, J. E. (2005): *The effects of EFT on long-term psychological symptoms*. Counseling and Clinical Psychology Journal, 2(3), 104–111.
- Salas, M. M., Brooks, A., & Rowe, J. (2011): *The immediate effect of a brief energy psychology intervention (Emotional Freedom Techniques) on specific phobias: A pilot study*. Explore: The Journal of Science and Healing, 7, 155–161.
- Saleh, B., Tiscione, M., & Freedom, J. (2017): *The effect of Emotional Freedom Techniques on patients with dental anxiety: A pilot study*. Energy Psychology Journal, 9(1).

- Sebastian, B., & Nelms, J. (2017): *The effectiveness of Emotional Freedom Techniques in the treatment of posttraumatic stress disorder: A meta-analysis*. Explore: The Journal of Science and Healing, 13(1), 16–25.
- Sezgin, N., & Özcan, B. (2009): *The Effect of Progressive Muscular Relaxation and Emotional Freedom Techniques on Test Anxiety in High School Students: A Randomized Blind Controlled Trial*. Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 1(1), 23–29.
- Sheldon, T., (2014): *Psychological intervention including emotional freedom techniques for an adult with motor vehicle accident related posttraumatic stress disorder: A case study*. Curr. Res. Psychol., 5: 40–63.
- Stone, B., Leyden, L., und Fellows, B. (2009): *Energy Psychology Treatment for Posttraumatic Stress in Genocide Survivors in a Rwandan Orphanage: A Pilot Investigation*. Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 1(1), 73–82.
- Swingle, P., Pulos, L., und Swingle, M. (2005): *Neurophysiological indicators of EFT treatment of post-traumatic stress*. Subtle Energies and Energy Medicine, 15, I, 75–86.
- Swingle, P. (2010): *Emotional Freedom Techniques (EFT) as an effective adjunctive treatment in the neurotherapeutic treatment of seizure disorders*. Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 2(1), 29–38.
- Temple, G., & Mollon, P. (2011): *Reducing anxiety in dental patients using EFT: A pilot study*. Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment, 3(2), 53–56.
- Waite, W. L., Holder, M. D. (2003): *Assessment of the Emotional Freedom Techniques: An Alternative Treatment for Fear*. The Scientific Review of Mental Health Practice, Vol. 2, No. 1, 20–26.
- Wells, S., Polglase, K., Andrews, H. B., Carrington, P., und Baker, A. H. (2003): *Evaluation of a Meridian-Based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals*, Journal of Clinical Psychology, Vol. 59, Nr. 9, S. 943–966.



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.

Aktuelle 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*
- *Befreit von Allergie mit der KnB-Klopfakupressur - Teil 2: KnB und kinesiologischer Muskeltest*

Horst Benesch ist auch anerkannter Trainer in EFT und bietet Vorträge, Kurse und Ausbildungen in KnB und einen von ihm entwickelten Lehrgang zum »Professional in Klopfakupressur/KnB«. Näheres hierzu auf seiner Website <https://www.knb-klopfen.de>.

Oder wenden Sie sich direkt an:

Horst Benesch, Tel.: +49 (0151)-58124102

E-Mail: mail@knb-klopfen.de

Gesundheit und Wohlbefinden in die eigenen Hände nehmen!

Ob Schmerzzustände, Ängste oder Stress. Mit KnB (Klopfen nach Benesch) können Sie zahlreiche Probleme körperlicher oder emotionaler Natur selbst angehen, indem Sie bestimmte Körperpunkte mit den Fingern beklopfen und so die Energie wieder zum »Fließen« bringen.

Der erfahrene Klopfakupressur-Pionier und Klopfakupressur-Trainer Horst Benesch gibt eine ausführliche Einführung in die Methode, Schritt für Schritt leicht nachvollziehbar. Einfach »klopfen« und sich besser fühlen!

Probieren Sie es aus!

