

Horst und Doris Benesch

 *Kinderglück* mit KnB

Die Anwendung der  
KnB-Klopfakupressur bei Kindern



benesda<sub>„</sub>

Horst Benesch / Doris Benesch  
Kinderglück mit der  
KnB-Klopfakupressur

Horst Benesch / Doris Benesch

# Kinderglück mit KnB

Die KnB-Klopfakupressur für Kinder

benesda<sup>..</sup>

Wir danken allen, die mit Ihren Berichten und Erfahrungen über Klopfakupressur-Anwendungen bei Kindern dazu beitrugen, dieses Buch mit Beispielen reicher zu gestalten. Insbesondere danken wir Alisha, Jolena, Jonas, Katharina, Maike, Marlene, Maximiliane, Sonja für die Erlaubnis, sie abzubilden.

### ! *Ein wichtiger Hinweis*

Den Empfehlungen und Vorschlägen in diesem Buch zur Selbstbehandlung und Behandlung von Kindern liegen natürliche Methoden der Heilung zugrunde. Erfahrungen unterschiedlicher Anwender weltweit belegen Linderungen und Heilungen bei verschiedenen Schweregraden von Erkrankungen und Belastungen (siehe Fallbeispiele im Buch). Die Autoren und der Verlag weisen jedoch darauf hin, dass Selbstbehandlungen in eigener Verantwortung geschehen. Im Zweifelsfall, bei akuten Schmerzen 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 der Autoren oder des Verlages wird hiermit ausgeschlossen. (Siehe auch *Wichtige Hinweise* auf Seite 64.)

1. Online-Ausgabe 2023 zum freien Download

Copyright © 2023 benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn)

Umschlag: Sonja Zinkl, Waal

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

[www.benesda-verlag.de](http://www.benesda-verlag.de)

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

## INHALT

---

Vorwort . . . . .	11
Einleitung . . . . .	13
Die KnB-Klopfakupressur . . . . .	18
Leben als Energiephänomen . . . . .	18
Die KnB-Klopftechnik . . . . .	20
Die Klopfpunkte . . . . .	22
Der grundlegende Ablauf . . . . .	24
Aspekte . . . . .	34
Der Ablauf in der Zusammenfassung . . . . .	37
Ein Beispiel zur Veranschaulichung . . . . .	38
Klopfvariationen . . . . .	43
Klopfen beider Seiten und mehrerer Punkte . . . . .	44
Drei besondere Klopfsequenzen . . . . .	46
Erweiterungen . . . . .	47
Fingerpunkte (Klopfen in der Öffentlichkeit) . . . . .	47
Weitere Klopfpunkte . . . . .	52
Erweiternde Techniken . . . . .	52
9-Gamut-Folge . . . . .	52
Erzähltechnik . . . . .	53
Mentales Klopfen . . . . .	54
»Surrogatklopfen« (»Stellvertreterklopfen«) . . . . .	55
»Borrowing Benefits« . . . . .	58
Möglichkeiten der Klopfdurchführung . . . . .	59
Anwendungsbereiche bei Kindern . . . . .	60

Physische (körperliche) Störungen . . . . .	61
Psychische (seelische) Störungen . . . . .	62
Wichtige Hinweise . . . . .	64
KnB in der Schwangerschaft, während und nach der Geburt . . . . .	65
Schwangerschaft. . . . .	65
Probleme des Kindes im Mutterleib. . . . .	70
Geburt . . . . .	71
Nach der Geburt . . . . .	72

### Die praktische Anwendung von KnB mit Kindern

Grundlegendes zum »Klopfen« mit Kindern . . . . .	74
Die altersgerechte Anwendung der KnB-Methode . . . . .	76
Babyalter / 1. Lebensjahr . . . . .	77
Methode 1 . . . . .	77
Methode 2 . . . . .	80
Nebenschauplatz Erwachsene. . . . .	81
2. und 3. Lebensjahr. . . . .	83
Bildliche, fantasiereiche Wortwahl und Gesten . . . . .	86
Klopfgeschichten erzählen . . . . .	87
Klopfmassage mit Fingerspiel. . . . .	92
Rollenspiele. . . . .	92
Kleinkindalter (3 bis 5 Jahre). . . . .	95
Kinderskalen für eine Einwertung . . . . .	97
Bildliche, fantasiereiche Wortwahl und Gesten . . . . .	99
Rollenspiel. . . . .	100
Klopfspiele. . . . .	101
Klopfgeschichten . . . . .	102
Klopfreime . . . . .	111
Zaubersprüche . . . . .	118
Bilder und Zeichnungen . . . . .	120
Schulalter (ab 6 Jahre). . . . .	122
Eine »sinn-volle« Form der Einstimmung . . . . .	123
Mein Kind hat kein Interesse . . . . .	125
Heranwachsende / Jugendliche . . . . .	128

Zwei besondere Techniken . . . . .	133
Grundübung für Kinder . . . . .	133
Klopfen während einer starken Emotion . . . . .	135
Probleme von A – Z . . . . .	137
Allergische Reaktionen . . . . .	139
Ängste . . . . .	148
Angst vor Dunkelheit. . . . .	155
Angst vor Monstern . . . . .	157
Angst vor Tieren . . . . .	159
Trennungsangst / Angst vor Verlassen werden. . . . .	162
Schulängste (Kindergartenangst) . . . . .	165
Angst vor den Naturgewalten . . . . .	169
Laute Geräusche . . . . .	171
Prüfungsängste / Versagensängste. . . . .	172
Asthma . . . . .	177
Depression . . . . .	179
Erkältungen . . . . .	181
Fieber . . . . .	182
Husten . . . . .	183
Hyperaktivität (ADHS)/Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS) . . . . .	184
Sauberkeitstraining . . . . .	190
Schlafstörungen . . . . .	194
Einschlafstörung . . . . .	196
Träume /Alpträume. . . . .	198
Schmerz (körperlich) / Verletzungen . . . . .	200
Bauchschmerz / Kopfschmerz . . . . .	207
Migränekopfschmerz. . . . .	211
Zahnen . . . . .	216
Schreien und Quengeln des Babys . . . . .	216
Schulprobleme . . . . .	218
Lernstörungen . . . . .	219
Stottern . . . . .	226
Tics . . . . .	228
Tod / Krankheit eines Haustieres. . . . .	229

Traumaerlebnisse . . . . .	230
Trennung der Eltern . . . . .	235
Übelkeit (beim Reisen) . . . . .	237
Unarten . . . . .	238
Unruhe . . . . .	239
Warzen . . . . .	241
Wut . . . . .	243
Zwänge . . . . .	246
Ein besonderer Fall . . . . .	248
KnB bei behinderten Kindern . . . . .	250
Körperlich behinderte Kinder . . . . .	251
Geistig eingeschränkte Kinder . . . . .	251
Wenn die »Großen« das Problem sind . . . . .	255
KnB in der Partnerschaft und Familie . . . . .	260
Eine Grundübung für Familien . . . . .	261
Science fiction? – KnB in pädagogischen Institutionen und medizinischen Einrichtungen . . . . .	263
KnB im Kindergarten . . . . .	264
KnB an der Schule . . . . .	267
KnB in Heimen und Jugendvollzugsanstalten . . . . .	273
KnB im Krankenhaus . . . . .	278
KnB beim Kinderarzt . . . . .	282
KnB beim Zahnarzt . . . . .	283
Abschließende Bemerkungen . . . . .	287
Ein Schlusswort von Eltern . . . . .	288

## Anhang

Informationen/Adressen . . . . .	292
Weiterführende Literatur . . . . .	292
Literatur zu KnB . . . . .	292
Literatur zu verwandten Themen . . . . .	293
Energitherapie . . . . .	293
Ergänzende Literatur . . . . .	293
Literatur für Eltern . . . . .	294

Forschungen . . . . .	295
Register . . . . .	300
nach Symptombildern geordnet . . . . .	300
nach Altersstufen geordnet . . . . .	302
nach Techniken geordnet . . . . .	303
Übersicht Klopfpunkte (zum Kopieren) . . . . .	304
Übersicht Einwertungsskalen (zum Kopieren) . . . . .	305
Über den Autor . . . . .	306
Über die Autorin . . . . .	307

## VORWORT

---

Die Herausforderungen und Hindernisse auf dem Weg ins Leben können Kinder zuweilen ins Stolpern oder gar zu Fall bringen. Ihnen den Weg zu ebnen, sie in der Balance zu halten, sie wieder aufzurichten und ihnen Orientierung, Zuversicht und Stärke mitzugeben, ist eine wichtige Aufgabe im Umgang mit Kindern. Die KnB-Klopfakupressur hat sich hierbei in der therapeutischen und pädagogischen Praxis und im Alltag der Familien sowohl für Kinder aller Altersstufen als auch für die Eltern (Erwachsenen) mittlerweile zweifelsfrei als bedeutsamer hilfreicher Begleiter erwiesen.

Seit Erscheinen des Buches »Gesunde Kinder mit EFT« im Jahr 2006 (Kösel-Verlag, München) konnten viele positive Erfahrungen in der Anwendung der Klopfakupressur bei Kindern und Erwachsenen gemacht werden, die zu Veränderungen in der Methode selbst geführt haben. Die gute Botschaft ist: Diese einfache Methode ist jetzt noch einfacher und variantenreicher geworden, ohne an Wirksamkeit zu verlieren. Diese Neuerungen sowie weitere und ausführlichere Fallbeispiele – zum Teil von Eltern und Klopfanwendern selbst – wurden in dieses Nachfolge-Buch aufgenommen.\*

In den Falldarstellungen werden Sie erkennen, dass Klopfsätze immer wieder eine flexiblere Handhabung der Sprache verwenden und über die

---

\* Die Fälle aus Gary Craigs ehemaliger Website werden mit (G) markiert, die Fälle von Doris mit (D), die Fälle von Horst mit (H). Namen sind jeweils geändert. Eckige Klammern weisen auf eigene erläuternde Kommentare hin und geben Hinweise auf die Anwendung von Techniken, um so ein erweitertes Verständnis für die Praxis zu schaffen.

reine schematische Anwendung hinausreichen, wie es in der Beschreibung der Grundtechnik vorgegeben ist. Sie können auf beiderlei Weise das Klopfen anwenden und damit experimentieren.

Auch in wissenschaftlicher Hinsicht hat sich einiges getan. Mittlerweile ist die Zahl an bestätigenden Studien zur Klopfakupressur, die wissenschaftlichen Kriterien gerecht werden, auf eine ernst zu nehmende Anzahl angewachsen, so dass sich selbst die konservative American Psychological Association (APA) genötigt sah, Weiterbildungen in dieser Therapierichtung anzuerkennen.

Diese positiven Entwicklungen lassen hoffen, dass die Klopfakupressur und insbesondere auch KnB in noch weiterem Maße allgemeine Akzeptanz finden und die Chance erhalten, ihr vielfältiges Potenzial auch in Einrichtungen wie Kinderkrippen, Kindergärten, Schulen, Heimen, Krankenhäuser etc. zum Wohle aller Beteiligten unter Beweis stellen zu können.

Wir wünschen diesem Buch weiterhin die Aufmerksamkeit, die es mit seiner Vorgängerversion bislang erhalten hat, damit noch viele Kinder und Eltern (Erwachsene) von dieser erstaunlichen Methode profitieren können.

Und wir wünschen Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dass Sie viele wertvolle Anregungen erhalten, die sich positiv auf Ihr Leben und das Leben der Ihnen Anvertrauten auswirken.

Nagyörbő, Juli 2023

Horst und Doris Benesch

## EINLEITUNG

---

»Unsere Kindheitserfahrungen bestimmen den Weg, den wir in unserem Leben nehmen. Die einen verbringen ihr Leben blockiert auf der ›Angststraße‹ oder dem ›Ich-ärmer-Wicht-Weg‹, während andere sich frei auf der ›Erfolgsstraße‹, der ›Himmels-Autobahn‹ und der ›Liebes-Gasse‹ bewegen. Was meinen Sie? Haben unsere ungelösten Ängste, Traumata, Schuldgefühle und andere Emotionen aus unserer Kindheit Einfluss darauf, welche Art von Straße wir nehmen?

Natürlich ist es so. Unsere Kindheitserfahrungen sind in uns niedergelegt und werden – je nach Inhalt – zu Stoppschildern oder einer grünen Ampel. Ein Kind, dem eingeredet wurde, es sei dumm, sieht die Welt durch diese dummen Augen und wird dann auch ständig Beweise für seine Dummheit finden. Ein Kind dagegen, das sich als ›Wunderkind‹ fühlen durfte, wird die Welt mit vertrauensvollen Augen betrachten und Beweise für seine wundervolle Natur entdecken.

Was könnten Sie tun? Vielleicht könnten Sie die Wut oder Angst Ihres Kindes mit EFT auflösen. Würde dies dazu beitragen, dass Ihr Kind eine andere Straße nimmt? Sicherlich! Könnten Sie Lernprobleme, Kopfschmerz, Alpträume, Sprachschwierigkeiten positiv beeinflussen? Sicher! Es gibt vieles, was Sie tun können, um dem Kind ein weiteres Stück Freiheit zu ermöglichen. Durch das Verfahren der Klopfakupressur helfen Sie dabei, Leben positiv zu formen und die Richtung zu beeinflussen. Und auch Sie selbst fühlen sich gut dabei. Niemand verliert, es ist ein Vorgang, bei dem jeder gewinnt.«

Gary Craig, der Begründer von EFT, aus einem Artikel auf seiner damaligen Website [www.emofree.com](http://www.emofree.com), übersetzt vom Autor.

Mütter, Väter und andere, die mit Kindern beruflich zu tun haben, geben sicherlich in den meisten Fällen ihr Bestes, den ihnen Anvertrauten den Weg in ein gesundes, erfolgreiches und zufriedenes Leben zu ebnen. Und doch ist es unvermeidlich, dass noch immer zahlreiche Unebenheiten, Schlaglöcher, Hindernisse oder gar tiefe Abgründe diesen kindlichen Lebensweg durchziehen. In diesem Spannungsverhältnis von Bedürfnis nach Zuwendung, Geborgenheit, Hilfe, Schutz und Sicherheit einerseits und den täglichen Unwägbarkeiten, Anforderungen, persönlichen Niederlagen, Unzulänglichkeiten der Erwachsenen und auch Bedrohungen andererseits entwickelt sich die kindliche Seele. Ist die Balance dauerhaft gestört, treten erste Warnsignale auf, indem das Kind bestimmte körperliche Symptome oder anhaltend negative Verhaltensänderungen zeigt.

Angesichts der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die von Leistungsdruck, Reizüberflutung, Verlust sozialer Bindungen, Hektik und Stress geprägt sind und denen die Kinder ebenso unmittelbar ausgesetzt sind wie die Erwachsenen, ist es nicht weiter verwunderlich, dass auch die Schwächsten, die Kinder, in zunehmendem Maße in eine Schiefelage geraten und Hilferufe in Form von Symptomen aussenden. Die wachsende Zahl an chronischen körperlichen Erkrankungen und psychischen Auffälligkeiten bei Kindern ist ein unleugbares Indiz für diese negative Entwicklung. Oftmals stehen die Erwachsenen dann ratlos vor diesem kleinen Geschöpf, das sich selbst nicht aus diesem Ungleichgewicht befreien kann und deshalb unsere Hilfe und Unterstützung braucht.

Wir stellen Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, in diesem Buch eine neuartige und faszinierende Methode vor, die sowohl Ihnen, dem Erwachsenen, als auch dem Kind hilfreich bei der Bewältigung der kindlichen Probleme und Störungen zur Seite steht. Dabei ist es von großem Vorteil, dass diese Methode derart einfach ist, dass bereits kleinere Kinder sie selbst einsetzen können. Durch die enorme Variabilität dieser Klopftechnik können Kinder aller Alterstufen dafür gewonnen werden und von ihrer großen Wirksamkeit profitieren.

Seit fast zwanzig Jahren wird die EFT-Klopfakupressur (Emotional Freedom Techniques) weltweit angewandt und erzielt in mittlerweile

zahllosen Fällen Ergebnisse, die über das gewöhnliche Verständnis hinausreichen.

Wir sind sicher, dass auch Sie durch die Ergebnisse der praktischen Anwendung von KnB davon überzeugt werden, dass sich viele seelische und seelisch-körperliche Störungen Ihres Kindes auf erstaunlich einfache Weise – und dies ohne besondere Vorkenntnisse – anhaltend auflösen lassen. Sie geben dabei zugleich dem Kind etwas an die Hand, das ein ständiger wertvoller und unterstützender Lebensbegleiter werden kann. Insofern wird das »Klopfen« auch zum vorbeugenden Schutz vor Erkrankungen von Seele, Geist und Körper des Heranwachsenden und späteren Erwachsenen beitragen.

Von Vorteil ist es sicherlich, mit den Eigenheiten einer normalen kindlichen Entwicklung vertraut zu sein. Dieses vertiefte Verständnis verhindert, dass unnötige Konflikte mit dem Kind auftreten. Wenn man weiß, dass Geschwisterrivalität, Schreien, Wutanfälle, nächtliches Aufwachen, Ängste, Lügen, Bettnässen u.a. bis zu einem gewissen Grade durchaus Ausdruck normaler Entwicklung sind, können Eltern und Erzieher sich mehr im Hintergrund halten und die Eigenständigkeit des Kindes in seiner Entwicklung wahren. Zu diesem Themenbereich gibt es zahlreiche Elternratgeber, von denen Sie einige in der Literaturliste finden (Anhang, Seite 294). In diesem Buch werden wir uns nur in dem Maße damit beschäftigen, soweit dies für die kindgerechte Anwendung von KnB nötig ist.

Auch Sie als Elternteil oder Erzieher werden von den erstaunlichen Wirkungen dieser Technik – gerade auch in Hinsicht Ihrer eigenen erzieherischen Fähigkeiten – profitieren, wenn Sie KnB bei sich selbst anwenden und dadurch mehr Gelassenheit und Ruhe im Umgang mit den Ihnen Anvertrauten gewinnen – besonders in Problem- und Krisenzeiten, die Ihnen alles abverlangen.

Mit den Klopftherapien bewegen wir uns auf dem Terrain der Energietherapien, auf dem ganz andere Gesetzmäßigkeiten gelten, als man bislang gewöhnt ist. Deshalb wäre es allzu verständlich, wenn bei Ihnen beim Lesen des Buches Zweifel an der Wirksamkeit des hier Beschrie-

benen auftauchen würden. Die KnB-Technik erscheint derart einfach, dass man sich kaum vorzustellen vermag, wie das simple Beklopfen von wenigen Körperpunkten eine derart große Zahl an verschiedensten Problemen auflösen sollte – von Ängsten und Phobien, Essstörungen, aggressivem und unsozialem Verhalten über Schmerzzustände, allergische Reaktionen, Hautprobleme bis hin zu Lern- und Konzentrationsstörungen u.v.a.m. Wir selbst sind nach so vielen positiven Erfahrungen noch immer überrascht, wenn derartige »Wunder« geschehen, obgleich dies mittlerweile doch zu unserem Alltag gehört. Das anschließende Kapitel über die KnB-Klopftechnik wird Ihnen dabei helfen, ein erstes Verständnis für diese »energetische Sichtweise« zu entwickeln.

Sie werden also im Folgenden zunächst – so knapp wie nötig – mit den wichtigsten theoretischen Grundlagen der Energietherapien vertraut gemacht und in die KnB-Grundtechnik eingeführt (vertiefenden Zugang zu dieser Klopfmethode erhalten Sie durch das Buch »Klopf dich gesund«, siehe Anhang, Seite 293). Wir geben Ihnen dann einige Hinweise, wie Sie die KnB-Methode in der Schwangerschaft sowie während und nach der Geburt einsetzen können, um Komplikationen, unnötigen Schmerz und emotionale Verstimmungen zu vermeiden. Im zentralen Teil dieses Buches erfahren Sie, wie Sie die KnB-Methode bei Babys, Kindern und Heranwachsenden altersspezifisch einführen und anwenden können, um KnB zu einem festen Bestandteil im Leben des Kindes bzw. Heranwachsenden zu machen. Breiteren Raum nehmen dabei die Methoden ein, mit denen die Probleme der Kinder altersgerecht und auf spielerische Weise mit »Klopfen« aufgelöst werden können. Abgerundet wird dieser praktische Teil mit Anregungen zum Klopfen von bestimmten Symptombildern und Störungen, um Ihnen – neben den zahlreichen Fallbeispielen im gesamten Buch – anschaulich weitere Lösungsansätze mit der Klopftechnik nahe zu bringen und Sie bei Ihren ersten Schritten mit dieser neuen und ungewohnten Technik zu unterstützen.

Die kindliche Entwicklung findet nicht im leeren Raum statt, sondern vor allem im Austausch zwischen Eltern/Erziehungspersonen und Kind. Die Erfahrung zeigt, dass kindliche Störungen und Auffälligkeiten oft-

mals in Problemen und Unzulänglichkeiten der Erwachsenen begründet sind. Daher ist der Erzieherseite ein gesondertes Kapitel gewidmet, das die »Großen« dafür sensibilisieren soll, über das »kranke Kind« hinauszublicken und mögliche andere – außerhalb des Kindes liegende – Zusammenhänge in Erwägung zu ziehen. KnB leistet ebenso bei den Erwachsenen seinen positiven Beitrag und trägt somit auch auf diese indirekte Weise zu einer guten Entwicklung des Kindes bei.

Da dieser energetische Ansatz sicherlich ebenfalls für den Personenkreis von Interesse ist, der beruflich mit der Erziehung, Betreuung und Behandlung von Kindern zu tun hat, wagen wir noch einen »futu-ristischen« Ausblick, indem wir Anregungen für einen möglichen Gebrauch der KnB-Klopfakupressur in relevanten Institutionen und medizinischen Einrichtungen und über mögliche positive Auswirkungen in diesem Bereich geben. »Futuristisch« deshalb, weil es bislang nur vereinzelt gelungen ist, diese neuartige Methode öffentlichen Einrichtungen nahe zu bringen und es dabei mit hoher Wahrscheinlichkeit noch einen längeren Weg zurückzulegen gilt.

## DIE KNB-KLOPFAKUPRESSUR

---

Bevor wir uns dem eigentlichen Thema des Buches, der praktischen Hilfe für die Kinder, zuwenden können, ist es zunächst erforderlich, dass Sie die wichtigsten Grundlagen der KnB-Klopfakupressur kennen lernen. Hierzu gehören einige einführende theoretische Betrachtungen und die eigentliche Technik der Klopfmethode. Dadurch sind Sie in der Lage, notwendiges Verständnis für die Vorgänge zu entwickeln und diese Methode sowohl für sich als auch für Ihr Kind bzw. Ihren Zögling erfolgreich anzuwenden. Eine detailliertere Beschreibung der KnB-Grundtechniken finden Sie im Buch *Klopf dich gesund* (siehe Anhang, Seite 293), eine filmische Klopfanleitung auf der KnB-Website der Autoren unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

## LEBEN ALS ENERGIEPHÄNOMEN

Mit den Klopftherapien hält eine bislang kaum beachtete Dimension in unser Leben Einzug: die Dimension einer »energetischen« Betrachtungsweise von Leben und Lebensvorgängen. Obgleich Begriffe wie »Lebensenergie« (chi) und Meridiansystem in den letzten Jahrzehnten weite Verbreitung gefunden haben und Methoden wie Akupunktur und Kinesiologie sich vermehrter Akzeptanz erfreuen, ist das Thema »Lebensenergie« weitgehend vernachlässigt worden. Auch Medizin, Kinderheilkunde und Psychologie schenken einer energetischen Sichtweise bislang kaum Beachtung und werden sich nun zunehmend dieser neuen

Herausforderung stellen müssen. Begriffe wie »Energetische Medizin«, »Energiemedizin«, »Energiepsychologie« oder »Energetische Psychologie« rücken immer mehr in den Vordergrund. Eine zentrale Kernaussage der Klopftherapien bedeutet für die etablierten Disziplinen einen entscheidenden Paradigmenwechsel in der Definition von körperlichen und seelischen Problemen. Diese Aussage lautet:

*Die Ursache aller emotionalen Probleme ist eine Störung des Energiesystems unseres Körpers.*

Das heißt konkret, dass – wenn wir bei der Sichtweise von Meridianen und der darin fließenden Lebensenergie bleiben – der normale Fluss der Lebensenergie in den Meridianen durch Einwirkungen verschiedenster Art auf das menschliche System (z. B. ein belastendes Erleben, Stress, Substanzen, mit denen wir in Kontakt kommen, Elektrosmog etc.) gestört wird. Die Folge: Wir fühlen uns unwohl und erzeugen Krankheits-symptome. Insofern sind diese Erscheinungen eine gesunde Reaktion unseres Systems, denn sie weisen uns mit diesen Symptomen darauf hin, dass eine Störung im Energiesystem vorliegt.

Es gilt nun, diese Störung wieder zu beheben. Während die etablierten Ansätze von Medizin und Therapie sich weitgehend auf Körper und Chemie bzw. kognitive Herangehensweisen beziehen, rücken die energetischen Verfahren diese Störung im Energiesystem in den Mittelpunkt: Es werden Akupunkturpunkte stimuliert, während der fokussierte Kontakt zur Störung hergestellt ist, um den Fluss des Energiesystems auf positive Weise zu regulieren und somit die Symptomatiken aufzulösen.\*

Aus dem obigen zentralen Satz ergeben sich noch weitere wichtige Schlussfolgerungen:

- Wenn man weiß, dass sich hinter zahlreichen körperlichen Störungen emotionale Themen verbergen (und dies ist in einem weitaus größeren Maße der Fall, als man üblicherweise annimmt), bedeutet dies

---

\* Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass über die Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte positiver Einfluss auf bestimmte Hirnregionen genommen werden kann, dass also eine Art von Verbindung vom Meridiansystem zum Gehirn besteht. Siehe Anhang, Seite 296 (Feinstein 2012).

nichts anderes, als dass auch eine Vielzahl an körperlichen Problemen diesem energetischen Ansatz zugänglich sein müssen.

- Wenn man eine Methode findet, die diese Störungen im Energiesystem des Körpers beseitigt, hat dies zur Folge, dass diese einzige Therapiemethode *unterschiedlichste* Symptombilder körperlicher als auch seelischer Art positiv beeinflussen kann. Die täglichen praktischen Erfahrungen zeigen, dass es mit den Klopftechniken einen derartigen Therapieansatz gibt.

Leben ist ein Energiephänomen, und das trifft auch auf die wahrnehmbaren Erscheinungen von Energiestörungen wie körperliche und seelische Krankheitssymptome zu. Wir selbst und unsere Kinder sind nichts anderes als Energie, wir führen uns auf der körperlichen Ebene Energie (in der wissenschaftlichen Sprache Kalorien) zu, um unsere Energiekreisläufe aufrechtzuerhalten, und büßen an Energie ein, wenn wir nicht für geeigneten Energienachschub sorgen. Wir erfahren ständig an uns selbst, was die Physik und Einstein schon längst erkannt haben, dass auch Materie letzten Endes nur Energie ist.

## DIE KNB-KLOPFTECHNIK

Bei den Klopftherapien werden mittels Benutzung der Finger bestimmte Meridianpunkte des Körpers in einer festgelegten Reihenfolge (Sequenz) geklopft. Dabei stimmt man sich auf ein bestehendes emotionales oder körperliches Problem bzw. Symptom ein und formuliert Sätze, die sich auf dieses Problem bzw. Symptom beziehen.

Durch das bewusste Einstimmen auf ein Problem wird Kontakt zur betreffenden Störung im Energiesystem aufgenommen. Das manuelle Klopfen auf die Meridianpunkte schickt Energie in die Meridianbahnen, wodurch das Energiesystem hinsichtlich dieses Problems wieder ausbalanciert bzw. harmonisiert wird. Die Folge: Das seelische oder körperliche Unwohlsein hat sich aufgelöst.

War die erste derartige Klopfmethode, TFT (Thought Field Therapy), noch recht kompliziert, gelang es Gary Craig, dem Begründer von EFT

(Emotional Freedom Techniques), das Verfahren entscheidend zu vereinfachen: Statt aufwändiger Diagnostik und zahlreicher unterschiedlicher, auf einzelne Probleme bezogener Klopfsequenzen reduzierte Gary Craig alles auf *eine* einzige Klopfsequenz für *alle* Störungen. Durch diese ungeheure Vereinfachung wird es erstmals möglich, dass diese Technik für nahezu jeden – auch für Kinder, wenn die entsprechenden Anpassungen vorgenommen werden – leicht zu erlernen und zur Selbstanwendung in vielen »einfacheren« Fällen bestens geeignet ist.

Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass sich KnB in aller Welt ausbreitet und sich als weltweit bekannteste Klopfmethode durchgesetzt hat. In einem Artikel in der Zeitschrift *Explorer* (Vol. 12, 6.11.2003) konnten wir sogar lesen, dass KnB den Weg zur Wiege der Akupunktur, also nach China, gefunden hat und dort praktiziert wird.

Wenn Sie diese Technik nun in diesem Buch lernen, brauchen Sie hierzu keine besondere Ausbildung oder bestimmte Vorkenntnisse. Sie werden mit dem hier angebotenen Material eigene Unzulänglichkeiten und eine Vielzahl von Problemen Ihres Zöglings erfolgreich angehen können. Seien Sie sich dabei jedoch dessen bewusst, dass Probleme auch derart komplex sein können, dass hierzu mehr Können und Erfahrung vonnöten sind. Zögern Sie in diesem Fall nicht, geeignete fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

KnB ist sicherlich kein Allheilmittel. Die Erfahrungen weltweit zeigen jedoch, dass die Aussichten gut sind, durch die Anwendung von KnB selbst dort Hilfe zu erhalten, wo andere Verfahren bislang nur ungenügende oder keine positiven Resultate hervorgebracht haben.

**JULIA**, sechs Jahre, klagte über beginnenden Halsschmerz, als ich bei ihren Eltern zu Besuch war. Das Schlucken bereitete ihr sichtlich Probleme. Mit Einverständnis der Eltern nahm ich sie auf die Seite und fragte sie, ob sie etwas ganz Neues ausprobieren wolle, mit dem sie die Schmerzen vertreiben könne, und fügte hinzu, dass dies eigentlich etwas für die »Großen« sei, dass ich mir aber denken würde, dies könne auch etwas für sie sein.

Neugierig geworden, stimmte sie zu. Ich erklärte ihr, dass ich bei ihr ein paar Punkte im Gesicht und am Körper klopfen und dabei einen »Zauberspruch« aufsagen würde. Während ich dann Körperpunkte um die Augen, den Mund, den oberen Brustkorb und unter ihrem Arm klopfte, sprach ich bei jedem Punkt die Formel: »Du lästiger Schmerz im Hals, du gehst jetzt weg, hex, hex, hex, weil Julia das so will!« Ich klopfte einige Runden lang – immer vom Auge bis unter den Arm –, als Julia, die alles aufmerksam verfolgt hatte, meinte, dass das Schlucken schon fast ohne Schmerz gehe, aber dass sie gleich husten müsse. Ich griff diese Mitteilung sogleich auf und klopfte bei ihr: »Du Husten, wirf den Schmerz jetzt ganz heraus, hex, hex, weil Julia das so will, und dann geh wieder in dein Haus!« Nach ein paar weiteren Klopfunden mit dieser Formel fing Julia an zu strahlen – Husten und Schmerz waren tatsächlich weg. (D)

Wir stellen Ihnen die Grundlagen der KnB-Klopftechnik in kompakter Form vor, so dass Sie möglichst schnell in der Lage sein werden, diese Methode sicher anzuwenden. Eine Kurzübersicht über die Grundtechnik finden Sie auf Seite 37.\*

Gelegentlich geben wir – wo es uns wegen der Übersichtlichkeit geeignet erscheint – bereits hier allgemeine Hinweise auf kindgerechte Anpassungen.

## Die Klopfpunkte

Als Erstes wollen wir Sie mit den Klopfpunkten (auch »Zauberknöpfe« oder »Gesundheitsknöpfe« genannt) vertraut machen, die während einer Anwendung von KnB beklopft werden. Sie können die Punkte auf der linken oder der rechten Körperseite verwenden, Sie können sogar während des Klopfens der Punkte die Körperseite und/oder Klopfhand wechseln. Damit sich diese Punkte bei Ihnen leichter einprägen, stellen wir sie in der Reihenfolge vor, wie sie sich am Körper von oben nach

\* Detailliertere Ausführungen, weitere Fallbeispiele und Tipps zur EFT-Grundtechnik können Sie dem Buch *Klopf dich gesund* entnehmen, siehe Anhang, Seite 293. Eine filmische Anleitung finden sie auf der Website der Autoren unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

unten befinden. Genau diese Punkt-Abfolge praktizieren Sie dann auch für die einzelnen Klopf-Durchgänge (siehe Klopfsequenz, Seite 31): Sie beginnen im Gesicht und gehen hinab zum Brustkorb.

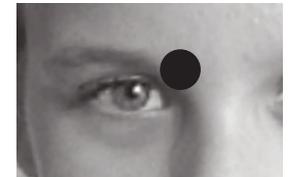
Für diejenigen, die sich genauere Information über die Punkte wünschen, haben wir die Bezeichnungen der Akupunkturpunkte in Klammern angegeben.

Prägen Sie sich also im Folgenden die ungefähre Lage der Punkte und die Reihenfolge gut ein. Wie Sie später erfahren werden (siehe Seite 29), ist es nicht erforderlich, exakte Kenntnisse über den Ort der Punkte zu haben.

### 1. Innenseite Augenbraue – AB

(Blase 2):

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



### 2. Außenseite des Auges – AA

(Gallenblase 1):

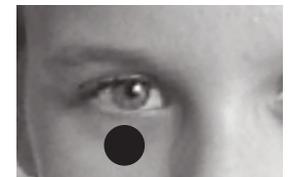
Dieser Punkt befindet sich auf der Knochenpartie gleich neben dem äußeren Augenwinkel.



### 3. Jochbein – JB

(Magen 1):

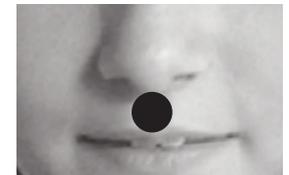
Dieser Punkt liegt auf dem Knochen (Jochbein) zentral unter dem Auge.

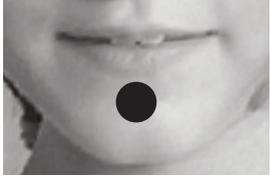


### 4. Unter der Nase – UN

(Gouverneursgefäß 27):

Sie finden diesen Punkt zentral zwischen Nase und Oberlippe.

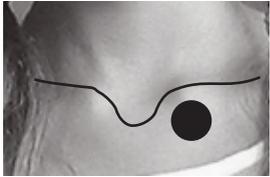




### 5. Auf dem Kinn – KI

(Zentralgefäß 24):

Dieser Punkt liegt zentral zwischen Kinn und Unterlippe.



### 6 a. Innenseite Schlüsselbein – SB

(Niere 27):

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



### 6 b. Sehr gute Alternative, weil leichter zu finden:

Mit der flachen Hand unterhalb des Schlüsselbeins quer über das Brustbein klopfen. Hierbei werden gleichzeitig die beiden Nierenpunkte sowie die Thymusdrüse angeregt, die zu einer allgemeinen Harmonisierung der Energie beiträgt.



### 7. Unter dem Arm – UA

(Milz-Pankreas 21):

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

! **Hinweis:** Eine Gesamtübersicht der Klopfpunkte (auch zum Kopieren) finden Sie im Anhang auf Seite 304.

## Der grundlegende Ablauf

Nachdem Sie sich die Klopfpunkte und deren Reihenfolge eingeprägt haben, stellen wir Ihnen jetzt das »Klopfen« vor. Da wir Sie anregen wollen, die KnB-Methode auch bei sich selbst anzuwenden, werden wir zunächst den gesamten Grund-Ablauf darstellen. Anschließend finden Sie

einige Erweiterungen und Variationsmöglichkeiten. Die konkrete Anpassung der Methode an das jeweilige Alter der Kinder ist Thema ab Seite 76. Auf diese Weise besitzen Sie ein breites Anwendungsspektrum, um ganz spezifisch auf die gegebenen Erfordernisse eingehen zu können.

Wie bereits erwähnt, benötigen Sie keine besonderen Vorkenntnisse bei der Durchführung von KnB, um einfachere seelische bzw. körperlich-emotionale Probleme zu lösen.

Und erinnern Sie sich: Sie sprechen mit dieser Methode die den Problemen zugrunde liegende Störung im Energiesystem an, die Sie mit dem Klopfen aufheben können. So ist es auch möglich, eine Vielzahl an unterschiedlichsten Symptomen mit dieser einen Technik anzugehen. Die positiven Wirkungen zeigen sich gerade bei Kindern oftmals unmittelbar.

Wie Sie bald feststellen können, ist die Durchführung dieser Grundtechnik äußerst einfach und benötigt – sobald Sie gut eingeübt sind – für einen Durchgang nicht mehr als ein bis zwei Minuten.

*Folgende Schritte ergeben sich beim Klopfen:*

- Bestimmung des Problems, Einstimmung und Einwertung
- Formulierung eines Setup-Satzes
- Durchführung des Setup
- Durchführung von Klopfsequenzen
- Nachtesten und erneute Einwertung
- Evtl. Durchführung von Folgedurchgängen

*Bestimmung des Problems, Einstimmung und Einwertung*

Sie beantworten bei diesem Schritt zunächst die Fragen: Welches Problem liegt vor? In welcher Intensität nehme ich dieses Problem *jetzt in diesem Moment* wahr? Dabei kann es sich um aktuelles körperliches oder um seelisches Unwohlsein handeln oder um eine Erinnerung, die dieses Unwohlsein erst auslöst.

Stimmen Sie sich also auf die vorliegende, *jetzt* wahrnehmbare Störung ein und ordnen Sie den Grad des gegenwärtigen seelischen oder

körperlichen Missbefindens einer Skala von Null bis Zehn zu. Diese Einwertung auf der Skala verlangt, sich aktuell einzustimmen, und dient des Weiteren dazu, Fortschritte während und nach der KnB-Anwendung überprüfen zu können (Null: symptomfrei, Zehn: jemals maximal erlebtes Unwohlsein). Kindgerechte Einwertungsskalen finden Sie auf den Seiten 97 ff.

Durch die Anwendung von KnB soll dieses Unwohlsein den Wert Null auf der Skala erreichen, das heißt, die entsprechende Störung im Energiesystem, die für das Auftreten des Problems verantwortlich war, wurde dann aufgelöst.

! **Hinweis:** Wenn Kinder in ihren Gefühlen »gefangen« sind und sie ausdrücken, ist es offensichtlich, dass sie bestens auf das Problem eingestellt sind und meist einen hohen Grad an innerer Belastung aufweisen. Es erübrigt sich hier also eine gesonderte Einstimmung und Einwertung, so dass die Klopfsequenz unmittelbar zum Einsatz kommt.

#### Formulierung eines Setup-Satzes

Nachdem Sie den Kontakt zu einem Problem aufgenommen und auch das damit einhergehende Unwohlsein auf einer Zehnerskala eingewertet haben, geht es nun daran, einen möglichst spezifischen Satz folgender Weise zu formulieren: »Auch wenn ich dieses ... [hier das Problem einsetzen] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«

Hier zwei konkrete Beispiele zur Verdeutlichung:

- »Auch wenn ich diese Bauchschmerzen habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«
- »Auch wenn ich diese Angst habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«

Diese Sätze werden jedoch nur selten zu einem befriedigenden Ergebnis führen, denn sie sind zu allgemein gefasst. *Denken Sie stets daran, diese Sätze möglichst spezifisch zu gestalten.* Stellen Sie sich dabei Fragen wie: **Was** ist das Unwohlsein genau bzw. wie genau nehme ich es wahr? **Wo** zeigt es sich genau (vor allem wenn es eine körperliche Wahrnehmung ist)? **Wann** bzw. **in welchem Zusammenhang** tritt es auf? Was macht es mit mir? usw. Daraus ergeben sich Sätze wie:

- »Auch wenn ich diese hartnäckigen, drückenden Schmerzen im linken Unterbauch habe, wenn ich einatme, akzeptiere ich mich voll und ganz.«
- »Auch wenn ich dieses nervige, mich zum Wahnsinn treibende Jucken am rechten Unterschenkel habe, das immer auftritt, wenn ich mich zur Ruhe begeben will, akzeptiere ich mich voll und ganz.«
- »Auch wenn ich diese schweißtreibende Angst vor dieser dunklen Straße habe, wenn ich alleine unterwegs bin, akzeptiere ich mich voll und ganz.«

Wie Sie leicht erkennen können, wird die Störung anerkannt (»Ich habe diese Schmerzen« bzw. »Ich habe diese Angst«) und gleichzeitig Selbstakzeptanz geschaffen (»Ich akzeptiere mich voll und ganz«). Sie brauchen nur diesem Grundgedanken zu folgen und können damit ihre eigenen Sätze gestalten. Verwenden Sie dabei Ihre ganz persönlichen Wortschöpfungen, die Ihre Befindlichkeit beschreiben.

Die obigen Sätze beziehen sich natürlich auf das Klopfen bei Erwachsenen (also auch bei sich selbst) und bei älteren Kindern und Jugendlichen. Bei kleineren Kindern ist dieses spezifische Vorgehen meist nicht nötig, auch weil das Setup in diesen frühen Altersstufen kaum zum Einsatz kommt, z. B.: »Auch wenn ich dieses (große) Weh in meinem Bauch habe, bin ich doch eine gute ... [hier Namen einsetzen]«

Bei Kindern sollte der Akzeptanzteil des Satzes kindgerechter und altersspezifisch formuliert werden.

- »... bin ich ein toller Junge/tolles Mädchen.«
- »... bin ich vollkommen o.k.«
- »... bin ich dennoch ein »cooler« Typ/»cooles« Mädchen.«
- »... bin ich es dennoch wert, dass ich geliebt werde.«
- »... bin ich ein super Junge/super Mädchen.«
- »... bin ich ein (wirklich) guter Junge/gutes Mädchen.«
- »... bin ich wundervoll.«
- »... mag ich mich dennoch.«
- »... werde ich doch von Mama/Papa geliebt.«

Will das Kind/der Jugendliche derartige positive Formulierungen (noch) nicht übernehmen, können Sie den Satz z. B. folgendermaßen abändern:

- »... werde/will ich wundervoll sein.«
- »... werde/will ich mich dennoch mögen.«

Geben Sie dem Kind – wenn es dies möchte – auch die Gelegenheit, nach dem ersten Teil des Satzes eine solche positive Aussage selbst zu finden (ermutigen Sie das Kind dazu, auch Udenkbares auszusprechen, eben dass es »cool« oder »super« usw. ist) oder ganze Sätze zu gestalten. Die Ergebnisse können verblüffend für Erwachsene sein, weil sie eben aus der Welt des Kindes stammen. So klopfte eine Mutter mit ihrem Kind »Auch wenn ich Grammatik gar nicht mag und es so schwer für mich ist, bin ich ein gutes Mädchen ...«, bis das Mädchen während dem Klopfen dann plötzlich meinte, dass es so nicht richtig sei und formulierte den Satz um in »Auch wenn die Grammaik mich nicht mag, bin ich doch ein gutes Mädchen ...« Oder eine weitere »Kreation« eines anderen Kindes: »Auch wenn ich nicht weiß, warum ich stottere, werde ich es aufgeben, wenn ich dazu bereit bin.« Lassen wir den Kindern ihre eigenen Wahrheiten und hören wir auch zu.

#### *Durchführung des Setup*

Dieser Teil ist deshalb für Erwachsene, Jugendliche und bereits auch ältere Kinder von großer Bedeutung, weil wir es immer wieder erleben, dass wir uns selbst im Wege stehen, wenn wir etwas Bestimmtes erreichen wollen. Man kann dies auch als Selbstsabotage bezeichnen. Beispiele gibt es hierfür genügend: Wir gelangen einfach nicht zum Wunschgewicht und nehmen stattdessen weiter zu; wir zweifeln an unseren Fähigkeiten; wir meinen, wir schaffen es sowieso nicht; wir tun Dinge, die wir eigentlich nicht tun wollen oder sollten; wir erreichen das Gegenteil dessen, was wir angestrebt haben, usw.

Ist ein derartiger gestörter Energiezustand am Werke, führt auch das Klopfen nicht zu einem gewünschten Ergebnis. Diese »mentale Blockierung« (in den Anfängen der Klopfakupressur wurde diese Situation als

»psychische Umkehr« benannt) kann mit dem Setup so beeinflusst werden, dass sich der energetische Zustand des Systems in der Weise ausrichtet, dass er sich für eine Lösung des angesprochenen Problems öffnet und KnB seine Wirkung entfalten kann. Sie gehen im Setup wie folgt vor:

- a) Sie sprechen den Setup-Satz dreimal, während Sie
- b) den Handkantenpunkt HK kontinuierlich klopfen.



Sie können die Wirkung des Setups noch steigern, wenn Sie den Akzeptanzteil des Setup-Satzes mit intensiverem Gefühl und auch übertriebener Betonung und Lautstärke sagen. Mit Kindern kann man auch mal »richtig laut sein« und zusammen schreien.

Am besten sprechen Sie den Setup-Satz laut vor sich hin, doch genügt es z. B. in der Öffentlichkeit auch, ihn nur zu denken.

#### *Durchführung von Klopfsequenzen*

Unmittelbar an das Setup schließt sich die Klopfsequenz an, das eigentliche Herzstück der KnB-Methode, mit dem die Energiestörung behandelt wird. Die Sequenz ist das Beklopfen der Ihnen bekannten Punkte, deren Reihenfolge Sie bereits kennen gelernt haben (siehe Seite 23 f.). Hierbei verwenden Sie vorwiegend die dominante Hand (Sie können auch die andere hierfür hernehmen). Es spielt keine Rolle, ob Sie nun Punkte auf der linken oder rechten Körperhälfte während eines Klopf-Durchganges heranziehen. Sie können sogar während einer Klopfsequenz die Seite wechseln. Am besten ist es, wenn Sie zum Klopfen Zeige- und Mittelfinger verwenden. Damit können Sie eine größere Fläche bedecken und die Klopfpunkte leichter treffen. Für den Handkantenpunkt (HK) und den Unter-dem-Arm-Punkt (UA) verwenden wir vier Finger. Sanfte Klopfstärke reicht vollkommen aus (als ob Sie eine Tastatur bedienen), um die Klopfpunkte hinreichend zu stimulieren, da die Punkte nahe an der Körperoberfläche liegen. Wie bereits erwähnt, ist es nicht erforderlich, die Lage der Punkte exakt zu kennen, denn einerseits

decken Sie mit mehreren Fingern ein größeres Areal ab, andererseits führt die Klopferschütterung des Gewebes zu einer Stimulierung des nahe gelegenen Punktes, selbst wenn Sie den Punkt nicht genau treffen sollten.

Jeder Punkt aus der Klopfsequenz wird gewöhnlich in einem Zeitraum von zwei bis drei Sekunden etwa sieben Mal beklopft. Auch hier können Sie ganz intuitiv vorgehen, indem Sie Punkte mehr oder weniger bzw. länger oder kürzer beklopfen. Nach Ende des Klopfens halten Sie kurz inne und nehmen einen tiefen Atemzug.

*Wir wiederholen nochmals das bisherige Vorgehen:*

Sie haben

- sich auf ein Problem eingestimmt,
- das bestehende Unwohlsein auf einer Skala eingewertet,
- einen *spezifisch formulierten* Setup-Satz gebildet,
- diesen dreimal vor sich hingesprochen, während Sie den Handkantenpunkt geklopft haben,
- damit begonnen, die Sequenzpunkte zu klopfen.

Während der Klopfsequenz bleiben Sie weiterhin auf Ihr Problem eingestimmt. Dies erreichen Sie, indem Sie beim Klopfen der Sequenzpunkte einen sogenannten Erinnerungssatz verwenden, eine Kurzform des Setup-Satzes.

Sie haben den Setup-Satz verwendet: *»Auch wenn ich ... [hier das Problem einsetzen] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«*

Der Erinnerungssatz lautet: *»Dieses ... [hier das Problem einsetzen].«*

Auf unsere Beispiele bezogen, ergeben sich die folgenden Sätze:

- Setup-Satz: *»Auch wenn ich diese hartnäckigen, drückenden Schmerzen im linken Unterbauch habe, wenn ich einatme, akzeptiere ich mich voll und ganz.«*  
Erinnerungssatz: *Diese hartnäckigen, drückenden Unterbauchschmerzen, wenn ich einatme.«*
- Setup-Satz: *»Auch wenn ich dieses nervige, mich zum Wahnsinn treibende Jucken am rechten Unterschenkel habe, das immer auftritt, wenn ich mich zur Ruhe begeben will, akzeptiere ich mich voll und ganz.«*

Erinnerungssatz: *»Dieses nervige Unterschenkeljucken, wenn ich mich zur Ruhe begeben will.«*

- Setup-Satz: *»Auch wenn ich diese schweißtreibende Angst vor dieser dunklen Straße habe, wenn ich alleine unterwegs bin, akzeptiere ich mich voll und ganz.«*

Erinnerungssatz: *»Diese schweißtreibende Angst vor dieser dunklen Straße, wenn ich alleine unterwegs bin.«*

Bei jedem zu klopfenden Punkt sprechen Sie den Erinnerungssatz einmal (laut) aus und klopfen die Punkte in der Ihnen bekannten Reihenfolge:



1. Innenseite Augenbraue – AB



2. Außenseite Auge – AA



3. Jochbein – JB



4. Unter der Nase – UN



5. Kinn – KI



6 a. Schlüsselbein – SB



6 b. Schlüsselbein – SB

7. Unter dem Arm – UA

Interessante Klopfvarianten für Kinder (und Erwachsene) finden Sie auf den Seiten 43 bis 47.

#### *Nachttesten und erneute Einwertung*

Nach Beendigung von etwa ein bis drei Klopfsequenzen nehmen Sie zunächst einen tiefen Atemzug und gehen dann in sich und spüren nach, ob das anfängliche Unwohlsein/Problem noch in gleicher Weise vorhanden ist. Werten Sie dann erneut den Grad des jetzt wahrgenommenen Unbehagens auf der Zehnerskala ein.

Sind Sie bei dieser weiteren Einwertung bei dem Wert Null angelangt, gilt es kritisch zu überprüfen, ob Sie das bearbeitete Symptom wieder erzeugen können. Zum Beispiel

- *im Falle der Angst vor der dunklen Straße:* Spielen Sie zunächst in Gedanken die Situation der Dunkelheit im Detail durch. Sind Sie erfolgreich bei dieser »Trockenübung«, d.h. tauchen also keine Angstsymptome und körperliche Anspannung dabei mehr auf, können Sie es auch wagen, »in vivo« zu testen: Tasten Sie sich Schritt für Schritt an die zuvor angstaushlösende Situation heran und klopfen Sie dabei jeweils das auftretende Unwohlsein. Gehen Sie also zunächst zur Tür, öffnen Sie die Tür, treten Sie vor die Tür, ziehen Sie hinter sich die Tür zu, gehen Sie ein paar Schritte von der Tür weg in die Dunkelheit usw. Machen Sie stets erst den nächsten Schritt, wenn der vorherige frei von jeglichem Unwohlsein ist. So vermeiden Sie eine unnötige emotionale Belastung und damit einhergehenden Widerstand. KnB ist eine sanfte Methode und erlaubt eine vorsichtige, individuell ange-

passte Vorgehensweise, um das Kind (oder den Erwachsenen) nicht zu überfordern.

- *im Falle der Schmerzen im Unterbauch beim Einatmen:* Bewegen Sie sanft Ihren Rumpf, ziehen Sie die Bauchdecke zunehmend ein, holen sie immer tiefer Luft. Auch hier gilt: Seien Sie achtsam in Ihren Bewegungen und vermeiden Sie unnötige Schmerzen.

Entsteht beim Testen erneut Unwohlsein bzw. körperliche Symptomatik, unterbrechen Sie sofort diese »Testversuche« und wenden Sie die KnB-Methode auf dieses *jetzt* aktuelle Unwohlsein an. Ein neuer Aspekt ist aktiv, der mit KnB bearbeitet werden muss. Dies ist Thema des Abschnitts »Aspekte« ab Seite 34.

#### *Folgedurchgänge*

Es tritt immer wieder der Fall ein, dass sich die Symptomatik aufgrund des Klopfens zwar verbessert, aber in der Einwertung nicht den Wert Null erreicht. Das Unwohlsein ist also zu einem gewissen Grade noch vorhanden. In dieser Situation gilt es, weitere Klopfdurchgänge durchzuführen. Sie beginnen erneut mit Setup und Setup-Satz und schließen die Klopfsequenz und eine erneute Einwertung an. Hierbei ist es nötig, folgende Anpassungen vorzunehmen:

- Da das Klopfen zu ersten – wenngleich nicht vollständigen – positiven Ergebnissen geführt hat, ist es angebracht, dies auch im Setup-Satz anzuerkennen, indem Sie diesen Satz nun wie folgt formulieren: »*Auch wenn ich* noch einen Rest von ... [hier Problem einsetzen] *habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.*« In unserem Beispielsatz müsste es dementsprechend heißen: »*Auch wenn ich noch einen Rest* von diesen hartnäckigen, ziehenden Unterleibschmerzen *habe ...*« Sie fügen also die Worte »noch einen Rest« oder Ähnliches hinzu.
- Auch während des Klopfens der Sequenz nehmen Sie eine kleine Veränderung vor, indem Sie das Wort »restlich« oder Ähnliches einfügen. Der Erinnerungssatz lautet demzufolge: »*Dieses restliche ...* [hier Problem einsetzen]« oder in unserem Beispiel: »*Diese restlichen hartnäckigen, ziehenden Unterleibschmerzen.*«

Manchmal sind mehrere Durchgänge erforderlich, bis das Problem gänzlich verschwunden ist. Geht der Prozess sehr zäh voran, denken Sie daran, das Problem noch präziser zu beschreiben und eventuell auch die Setup-Phase intensiver zu gestalten, indem Sie mehr Energie und Betonung in den Setup-Satz hineingeben. Manchmal ist es sogar hilfreich, dabei laut zu schreien.

## Aspekte

Sie kennen nun alle Bestandteile für eine erfolgreiche Anwendung der KnB-Methode. Nicht immer läuft jedoch alles so glatt, wie Sie es sich wünschen. So kann es geschehen, dass selbst mehrere Durchgänge kein positives Resultat erbringen, der Prozess bei einem Wert stagniert oder sich das Problem sogar verschlechtert (abzulesen an einer höheren Einwertungsziffer). Es kann auch sein, dass das Problem verschwunden ist und bei nächster Gelegenheit wieder auftritt. Wie die Erfahrung zeigt, weist dies nicht darauf hin, dass die KnB-Methode hier versagt hat, vielmehr sind zwei besondere Sachverhalte zu berücksichtigen:

- Sie haben es mit der Erscheinung »Aspekte« zu tun. Dieses Thema wollen wir Ihnen im Folgenden etwas näher erläutern, damit Sie selbst über diese Hürde gelangen können.\*
- Das Problem ist für Sie zu komplex und benötigt profunderes fachliches Wissen. Suchen Sie in diesem Fall entsprechende professionelle Hilfe auf, die mit der KnB-Methode bestens vertraut ist und Ihnen über diese Klippen hinweghelfen kann.

Ein Problem bzw. Symptom setzt sich oft aus mehreren Bereichen oder Schichten zusammen, die – für sich genommen – selbst wieder ein eigenes Problem darstellen. So können sich hinter einem Symptom neben diversen körperlichen und emotionalen Anteilen auch eine Vielzahl an negativen Gedanken und Erinnerungen verbergen, die dieses Problem nähren. »Rückenschmerz« als körperlicher Ausdruck kann das Ergebnis

\* Eine vertiefende Darstellung der Arbeit mit Aspekten finden Sie im Buch *Klopf dich gesund* (siehe Anhang, Seite 293).

langjährigen inneren Stresses oder Drucks sein (emotionaler Anteil), der von Gedanken wie »Ich muss etwas Besonderes leisten«, »Ich darf nicht versagen« am Leben gehalten wird. Diese »Wahrheiten« haben ihren Ursprung z.B. in zahllosen Erlebnissen mit einem nicht zufriedenzustellenden Vater. Je nachdem, welche bestimmende Wirkung die Glieder einer derartigen Kette auf die Störung im Energiesystem, die sich als Rückenschmerz manifestiert, haben, sind mehr oder weniger dieser Einflüsse (eben Aspekte) separat zu beklopfen. Ein Problem wird sich nicht vollständig auflösen lassen, bevor die wichtigsten Aspekte davon – jedes speziell für sich – mit KnB beseitigt worden sind.

KnB-Neulinge sollten in diesem Zusammenhang zwei Fehlerquellen beachten, die zur irrigen Meinung führen können, dass KnB nicht wirkt: *Sie sind nicht spezifisch und nicht ausdauernd genug.*

- Wie bereits erwähnt (siehe Seite 26f.), ist es überaus wichtig, *das Problem möglichst genau zu beschreiben.* »Mir geht es nicht gut« ist zu allgemein gefasst und wird in den meisten Fällen nicht rasch zu einem gewünschten Ergebnis führen können, da sich erfahrungsgemäß viele Aspekte hinter dieser Aussage verbergen. Jeder dieser Aspekte wird das Unwohlsein weiter aufrechterhalten, auch wenn durch das Klopfen bereits vereinzelte Aspekte aufgelöst worden sind. Fassen wir diese Aussage spezifischer, z.B. »Ich bin traurig, weil niemand Zeit für mich hat«, stehen die Chancen schon günstiger, zu einer Verbesserung der Befindlichkeit zu gelangen. Noch besser wäre die Aussage: »Ich bin traurig, weil mein Freund gestern abend keine Zeit für mich hatte, obwohl ich ihn dringend gebraucht hätte.« Und wenn Sie noch genauer nachfragen, werden Sie eventuell feststellen können, dass diese Art von Erlebnissen sogar in Ihre Kindheit zurückreicht. Sie sehen, Sie kommen wieder zu Erlebnisaspekten (Erinnerungen an Erlebnisse), zu Gedankenaspekten (»Niemand ist für mich da«, »Niemand liebt mich«), zu emotionalen Aspekten (Traurigkeit) und evtl. körperlichen Aspekten (Energielosigkeit, Kopfschmerz ...), von denen die wichtigsten – jeder für sich – mit KnB angegangen werden müssen. Sie werden dann feststellen, dass sich die Einwertungen nach dem Klopfen nun (weiter) positiv verändern werden, das Problem sich also auflöst.

- Gary Craig betont, dass es wichtig ist – und die Erfahrung bestätigt dies –, *Ausdauer zu zeigen*, auch wenn der Eindruck entsteht, dass KnB bei einem Problem nicht zu wirken scheint. Es ist in diesem Falle naheliegend anzunehmen, dass sich noch Aspekte hinter diesem Problem verbergen. Erst wenn die wichtigsten aufgelöst worden sind, wird sich ein positives Resultat zeigen. Hört man zu früh mit der KnB-Anwendung auf, schenkt man einen möglichen Erfolg unnötigerweise her.
- Manchmal kann es geschehen, dass Sie nach einem Klopfdurchgang meinen, dass sich nichts verändert hat, weil Sie eine gleiche Einwertung vornehmen, aber Ihr Augenmerk nicht darauf richten, ob es noch *das gleiche Unwohlsein* ist, das Sie wahrnehmen. So können Sie oftmals feststellen, dass das Klopfen zu einer Veränderung in der Qualität und Lage des Problems geführt hat. Es geschieht immer wieder, dass sich nach Anwendung von KnB z.B. ein stechender Schmerz in Druckschmerz oder Verspannungsgefühl, ein Kopfschmerz in Nackenschmerz, die Traurigkeit wegen einer bestimmten Situation in eine Traurigkeit wegen einer anderen Situation oder Traurigkeit in Wut verwandelt hat. Diese Veränderungen sind neue Aspekte und sind mit KnB dementsprechend separat zu behandeln.
- Es kann sein, dass sich bei Anwendung von KnB eine leichte Verschlechterung der Symptomatik einstellt, die Einwertung nach einem Klopfdurchgang ergibt also einen höheren Wert. Auch hier haben Sie es mit den Aspekten zu tun. Verantwortlich hierfür ist, dass Sie mit dem Klopfen den zunächst benannten Aspekt geschwächt/aufgelöst haben und nun ein anderer (oft qualitativ veränderter) Aspekt auftaucht, der für dieses erneute Unwohlsein verantwortlich ist. Meist ist es sogar so, dass Sie auf einen sogenannten Hauptaspekt gestoßen sind, der mit seiner größeren Energieladung zu einem verstärkten Unwohlsein führt. Diesem Hauptaspekt rücken Sie ebenso mit KnB zu Leibe und Sie werden nun voraussichtlich gute Fortschritte machen.

Das Thema »Aspekte« bedarf Ihrer besonderen Aufmerksamkeit, damit Sie das Potenzial von KnB voll ausschöpfen können. Wenn Sie die ge-

nannten Grundsätze beachten, sich von scheinbaren Fehlschlägen nicht aufhalten lassen und aus Ihren Erfahrungen lernen, werden Sie viele angenehme Überraschungen erleben dürfen. Sollten Sie dennoch bei einem Problem »hängen bleiben«, können Sie fachliche Unterstützung finden, die Ihnen mit KnB weiterhilft.

## Der Ablauf in der Zusammenfassung

Sie haben nun alle Elemente für die KnB-Grundtechnik kennen gelernt und können damit beginnen, diese Methode anzuwenden. Hier noch einmal ein Kurzüberblick über die nötigen Schritte:

1. **Problembestimmung:** Bestimmen Sie das Problem, das bearbeitet werden soll. Dies kann ein körperliches Symptom (z.B. Unterleibschmerz) oder eine psychische Störung (z.B. Angst vor der Dunkelheit) sein.
2. **Einstimmen und einwerten:** Spüren Sie in sich hinein bzw. gehen Sie gegebenenfalls in eine Erinnerung an eine Situation, in der Sie dieses Unwohlsein erlebt hatten. Stufen Sie das *jetzt* wahrgenommene Unwohlsein auf einer Skala von Null bis Zehn ein.
3. **Setup-Phase:** Klopfen Sie den Handkantenpunkt (HK), während Sie dreimal (laut) den Setup-Satz beispielhaft in folgender Form sagen: *»Auch wenn ich diese stechenden Schmerzen im Unterleib (Angst vor dem Dunkeln, die mich schwitzen lässt) habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«* Seien Sie möglichst spezifisch dabei!
4. **Klopfsequenz:** Klopfen Sie die Sequenzpunkte in der Ihnen bekannten Reihenfolge mit Zeige- und Mittelfinger bzw. mit vier Fingern, während Sie bei jedem Punkt (laut) den Erinnerungssatz sagen: *»Diese stechenden Unterleibschmerzen (diese Angst vor dem Dunkeln, die mich schwitzen lässt).«* Bleiben Sie dabei auf Ihr Thema eingestimmt.
5. **Testen und erneutes Einwerten:** Gehen Sie mit einem tiefen Atemzug in sich und spüren Sie nach, wie stark Sie das ursprüngliche Unwohlsein (siehe Punkt 2) jetzt noch wahrnehmen. Beachten Sie dabei auch, ob es sich noch um das gleiche Problem handelt (Aspekte!). Führen Sie dabei eine weitere Bewertung auf der Zehnerskala durch.

- 6a. Folgedurchgänge:** Ergibt die Einwertung einen anderen Wert als Null, führen Sie weitere Klopfdurchgänge durch, bis Sie den Wert Null erreichen. Beachten Sie dabei mögliche neue Aspekte!
- 6b.** Ergibt diese Einwertung den Wert Null, erlauben Sie sich, diese neue Freiheit mit ein paar tiefen Atemzügen zu genießen.

Dieses grundlegende Vorgehen ist für Sie ein sicheres Basislager, von dem Sie dann Ausflüge in Variationen und Erweiterungen von KnB, die wir auf den nächsten Seiten darstellen, unternehmen können, soweit dies für Sie und für das Kind angebracht erscheint. Wie Sie an vielen der im Buch beschriebenen Beispiele bemerken werden, brauchen Sie auch nicht immer das Setup durchzuführen und können mit Übung und Erfahrung auch zu einer mehr intuitiven Sprache übergehen, wie auch der folgende Fall veranschaulicht. Bleiben die gewünschten Ergebnisse aus, nehmen Sie einzelne Elemente wieder hinzu: z. B. das Setup, die Fingerpunkte (siehe Seite 47 ff.) oder auch die 9-Gamut-Folge (siehe Seite 52 f.).

## EIN BEISPIEL ZUR VERANSCHAULICHUNG

**KAI**, acht Jahre alt, kommt mit seiner Mutter zu mir. Er hat Angst vor Einbrechern und Monstern. Tagsüber hat er damit kein Problem, aber nachts, wenn er im Bett liegt und in das Halbdunkel blickt, sieht er Monster oder meint, dass gerade ein Einbrecher dabei ist, über die Terrassentüre in sein Zimmer zu kommen.

Er ist tapfer und ab und zu gelingt es ihm, dennoch einzuschlafen. Meistens jedoch hält er es nicht aus und flüchtet zu seinen Eltern. Kai kann sich sehr gut für sein Alter ausdrücken und so habe ich die Situationen gut vor Augen.

Ich frage immer wieder nach, ob er während seiner Schilderungen irgendein Unwohlsein verspürt, doch er verneint dies. Sobald es Tag und hell sei, mache ihm das alles nicht zu schaffen.

Also sage ich ihm, er solle sich vorstellen, es wäre jetzt gerade dunkel und er wäre im Bett. Er schließt die Augen. Ich frage ihn nach einer Weile,

ob er jetzt in seiner Vorstellung in seinem Bett liegt. Er nickt und sagt: »Jetzt spür ich die Angst. Sie ist in meinem Bauch.« Ich frage genauer nach, wie die Angst sich denn da anfühlt oder ob er da in seinem Bauch etwas sieht. »Es ist eine gaaaanz schwarze, dicke Wolke und ich krieg fast keine Luft mehr.«

Ich fordere ihn auf, mit mir zu klopfen:

**Handkante:** »Auch wenn diese schwarze, dicke Wolke da in meinem Bauch auftaucht, die mir die Luft raubt, wenn ich mir vorstelle, dass ich in meinem Bett liege und es dunkel ist, ich bin ein toller Kai«, »Auch wenn diese schwarze Monsterwolke da in meinem Bauch drin ist, wenn ich mir vorstelle, ich liege im Bett, ich bin ein toller Kai«, »Auch wenn da diese dicke, schwarze Wolke sich in meinem Bauch zeigt, nur wenn ich mir jetzt in meinem Kopf vorstelle, dass ich zu Hause im Bett im Dunkeln liege, ich bin trotzdem super und tue ja mein Bestes, eben das, was ich kann« (er nickt dabei).

**Sequenz-Klopfen:** »Diese schwarze, dicke Angst-Wolke in meinem Bauch ... diese Monsterwolke, die jetzt einfach auftaucht ... auch wenn ich gar nicht wirklich im Bett liege ... diese dicke, schwarze Wolke, die mir die Luft raubt ... aber ist ja klar, sie ist so dick und schwarz, so dass viel zu wenig Luft in mich reinkommt ... diese dicke Angstwolke in meinem Bauch ... und vielleicht darf sie sich ja auch verändern ... diese dicke schwarze Wolke ... ist doch klar, dass sie mir Angst macht.«

Ich sage ihm, dass er tief Luft holen soll, was er auch gleich macht und dabei die Luft aus seinen Backen wieder hinausbläst. Ich greife das auf: »Oh, ich glaub, da ist jetzt was von der Wolke mit rausgekommen.« Er lacht. »Stell dir jetzt nochmals vor, du liegst wieder im Bett im Dunkeln«, sage ich. Er schließt wieder die Augen und sagt nach einer kurzen Weile: »Die Wolke ist jetzt kleiner geworden« und beschreibt mit seinen Händen eine kleine Fläche um seinen Nabel herum. »Und jetzt hat schon mehr Luft Platz.« – »O.k. Und ist sie immer noch schwarz?«, frage ich. »Nicht mehr ganz so«, antwortet er.

Wir klopfen jetzt gleich die entsprechende Sequenz [also ohne Setup]: »Diese kleinere, nicht mehr so schwarze Wolke in meinem Bauch ... diese Angstwolke, die schon etwas kleiner geworden ist ... diese weniger

schwarze Wolke da in meinem Bauch ... die jetzt nicht mehr soviel Platz braucht, so dass ich schon besser atmen kann ... diese Angstwolke, die sich verändert hat in meinem Bauch ... und nur, weil ich sie anschau und dabei die Zauberpunkte klopfen ... vielleicht verändert sie sich ja noch weiter ... diese Angstwolke, die ICH verändert habe ... scheinbar kann ich wohl zaubern ... und ich kann sie weiter anschauen und weiter zaubern ... vielleicht verändert sie sich ja nochmal ... diese nicht mehr so schwarze und kleinere Angstwolke in meinem Bauch ... die da einfach auftaucht, wenn ich mir vorstelle, ich liege zu Hause in meinem Bett ... diese kleinere, nicht mehr soooo schwarze Wolke ...«

Er holt spontan von alleine wieder tief Luft und bläst sie wieder aus seinen Backen hinaus. Er sagt: »Jetzt hab ich's richtig gespürt, wie da ein Stück von der Wolke rauskam.«

Ich frage ihn, wie die Wolke denn jetzt aussieht. Wieder schließt er die Augen und sagt: »Jetzt ist da nur noch so ein kleiner grauer Fleck, so wie ein kleiner Stein, aber nicht hart, sondern weich.«

Wir klopfen [*nur Klopfsequenz*]: »Dieser kleine graue Fleck noch in meinem Bauch ... und soviel von der Angstwolke ist schon verschwunden ... vielleicht hat die Angstwolke auch keine Lust mehr, in meinem Bauch zu hocken ... da ist es ja auch dunkel ... und vielleicht hat die Angstwolke da drin ja auch Angst ... dieser kleine graue, weiche Steinleck in meinem Bauch ... und so ein großes Wolkenstück ist schon weg ... vielleicht schicke ich das Kleine noch hinterher ... «

Wieder frage ich ihn, wie es jetzt in seinem Bauch aussieht. Er spürt hin und sagt: »Weg.«

Jetzt gehe ich in nähere Details, um nachzuprüfen, ob die Angst tatsächlich verschwunden ist.

Ich frage ihn, was er sich denn in der Nacht dann immer so vorstellt. Oder was er da im Dunkel sieht.

Er sagt: »Also, wenn sich der Vorhang an der Tür so bewegt, denke ich, da kommt ein Einbrecher oder ein Monster rein und tut mir was.« Ich sage: »Wenn du das jetzt erzählst, ist da irgendetwas in dir? Taucht da wieder eine Angst oder was anderes auf?« Er antwortet: »Ja, so ein bisschen schon.« Er überlegt und sagt dann: »Es ist, wie wenn meine Arme

und Beine ganz schlapp werden, weil ich will dann am liebsten wegrennen und das geht dann nicht, weil da gar keine Kraft drin ist.« Ich frage: »Und das spürst du jetzt auch in deinen Armen und Beinen?« – »Ja, nicht ganz so wie in meinem Bett, aber schon.« Ich frage ihn nach der Einwertung, indem ich die Arme ausbreite und zusammenführe [Näheres dazu siehe Seite 97ff.]. Er zeigt mir etwa eine Fünf an.

Wir klopfen wieder die Handkante [*Setup*]: »Auch wenn meine Arme und Beine ganz schlapp werden, wenn ich mir vorstelle, dass der Vorhang sich bewegt, ich bin ein toller Kai« – »Auch wenn meine Arme und Beine sich kaum bewegen lassen und keine Kraft drin ist, wenn ich mir vorstelle, da könnte ein Einbrecher oder Monster ins Zimmer kommen, ich bin trotzdem super und tue ja immer mein Bestes« (wieder nickt er) – »Auch wenn meine Arme und Beine sich anfühlen, als wäre keine Kraft mehr drin, wenn ich mir in meinem Kopf vorstelle, dass ich im Bett liege und der Vorhang sich bewegt, ich tue ja, was ich kann.«

*Die Sequenz*: »Diese kraftlosen Arme und Beine ... als wenn ich mich nicht mehr bewegen und wegrennen könnte ... diese schlappen Arme und Beine ... wenn ich an den Vorhang in meinem Zimmer denke ... dieses Schlappe in meinen Armen und Beinen ... als wäre gar keine Kraft mehr drin ... sogar jetzt, wo ich hier sitze und gar nicht im Bett liege ... diese schlappen Arme und Beine, weil ich jetzt in meinem Kopf in meinem Bett liege und der Vorhang sich bewegt ... und vielleicht kann ich ja da auch zaubern ... so schlapp die Arme und Beine wegen diesem Vorhang ... obwohl ja nie ein Einbrecher da war (Ich frage ihn: »Oder?« – Er schüttelt den Kopf) ... diese Schlotterarme und -beine (er lacht), wenn ich an den Vorhang denke, der sich gefährlich bewegt ... wahrscheinlich, weil das Fenster auf ist und Luft hereinzieht (er nickt) ... diese Wackelpudding-Arme und -Beine (wieder lacht er und lässt seine Beine und Arme durch die Luft kreisen, klopft aber dann wieder weiter mit mir) ... nur wegen diesem Vorhang, der sich in der Luft bewegt.«

Wir halten wieder inne und er weiß nun schon, was zu tun ist und schließt wieder die Augen. »Jetzt kribbelt es in meinen Armen und auch unten in den Füßen«, sagt er. »Und wie ist es mit dem schlappen Gefühl?«, frage ich ihn. »Ne«, sagt er, »da ist jetzt ganz viel rote Kraft drin und die krib-

belt.« – »Und ist das ein schönes Kribbeln?«, frage ich. »Ja, es fühlt sich lustig an«, meint er und lächelt und bewegt die Arme und Beine.

Ich gebe ihm eine kleine Pause und frage ihn, ob er auch Sport macht, und er erzählt mir von seinem Fußballverein. Dann sage ich: »So, jetzt schauen wir mal nochmals auf deine Angst. Beschreib mir doch mal genauer, wie dieses Monster, das du manchmal in der Dunkelheit siehst, überhaupt aussieht.«

»Also, es ist fast schwarz, so ähnlich wie die Wolke, aber es hat rote Augen, die so leuchten, und da sind ganz spitze Zähne. Es schaut mich immer an und das macht mir dann Angst.« – »Und, ist die Angst wieder da, wenn du das Monster jetzt so beschreibst?«, frage ich. »Ein bisschen schon. Aber das Monster ist jetzt gar nicht mehr so groß. Komisch. Das ist jetzt eigentlich klein wie ein Gartenzwerg.« Er schaut sichtlich verwundert. »Na, da siehst du, wie viel du schon gezaubert hast. Hast aus einem Riesenmonster einen Gartenzwerg gemacht.« – »Ja!« Er lacht und entspannt sich sichtlich.

»Trotzdem, schau dir mal den Gartenzwerg genauer an«, schlage ich vor. »Also, der ist klein und hat immer noch rote Augen. Aber die leuchten gar nicht so.« – »Und schaut das Zwergenmonster dich jetzt auch an?« – »Ja, aber das macht nur noch ein kleines blödes Kribbeln in meinem Bauch.« Ich frage ihn: »Und was kannst du gegen das blöde Kribbeln im Bauch tun?« Seine Augen leuchten und er sagt: »Die Zauberpunkte klopfen!« Ich erkläre ihm jetzt, dass er sich nur auf das Kribbeln konzentrieren, sich dabei den Monsterzwerg vorstellen und dabei klopfen soll. Dann fordere ich ihn auf, mir zu zeigen, wie er das jetzt machen kann, weil er ja nun schon ein fortgeschrittener »Zauberlehrling« ist.

»Ich klopfe hier und hier und ...« Er zeigt mir perfekt die Sequenzrunde. »Super!«, sage ich und klopfe mit ihm mit: »Dieses blöde Kribbeln im Bauch wegen so einem kleinen Monsterzwerg ... der wahrscheinlich eher Angst vor mir hat, weil ich ja viiiiiiel größer bin ... dieses Kribbeln in meinem Bauch, wenn ich auf dieses Zwerggerl da schau, das sich so aufspielen will ... dieses Kribbeln wegen diesem Mini-Monster ... so groß war es mal und ist jetzt so klein ... so stark bin ich, dass es jetzt so geschrumpft ist ...«

Ich frage: »Was ist mit dem Kribbeln?« Er sagt: »Das ist schon bei dem Punkt (er deutet auf den Klopfpunkt auf dem Kinn) verschwunden.«

»Und der Monsterzwerg?« – »Der ist noch da, aber der schaut jetzt gar nicht mehr gruselig aus und macht mir gar keine Angst mehr.«

»Und wie ist es mit dem Einbrecher? Stell dir den jetzt mal vor.«

Kai schließt wieder die Augen. Nach einer Weile sagt er: »Der ist einfach verschwunden. Weg!«

Ich sage: »O.k. Dann erzähl mir jetzt doch, wie das bei euch abends so läuft mit dem ›Ins-Bett-Gehen‹, und stell es dir dabei vor.«

»Ich putze mir die Zähne und geh ins Bett. Der Papa kommt und gibt mir einen Gute-Nacht-Kuss. Dann kommt die Mama und liest mir was vor. Manchmal macht das auch der Papa. Wenn die Geschichte fertig ist, steckt die Mama das Nachtlicht an und lehnt die Tür an. Dann liege ich da. Und irgendwann schlaf ich dann ein.«

»Kai, als du das jetzt so erzählt hast, hast du da noch irgendetwas Unangenehmes in dir gespürt?«, frage ich ihn. »Nein«, sagt er. »Ich weiß ja, dass Mama und Papa ganz in der Nähe sind und wenn was ist, kann ich ganz schnell überlaufen.«

Damit beenden wir die Sitzung. Ich gebe der Mutter von Kai noch ein paar Tipps mit auf den Weg, wie sie mit ihm weiterklopfen kann.

Ein paar Wochen später bekomme ich eine Email von Kai's Mutter. Sie bedankt sich erneut und schreibt, dass Kai keine Ängste mehr in der Nacht gehabt habe und er in der Zwischenzeit nur zweimal zu ihnen ins Bett gekrochen sei. Das sei aber gewesen, weil er an den Tagen davor anderen Stress gehabt habe und nicht habe richtig schlafen können. Sie schreibt auch, dass Kai seinen Freunden schon das »Zaubern« beigebracht habe und ganz stolz darauf sei. (D)

## KLOPFVARIATIONEN

Die folgenden Abschnitte zeigen Ihnen ein paar interessante Variationen, die Sie sowohl bei Kindern als auch bei sich selbst und anderen Erwachsenen wirksam gebrauchen können. Gerade mit Kindern ist Abwechs-

lung speziell bei langwierigeren Klopfanwendungen angebracht, damit sie sich nicht langweilen. Greifen Sie also gelegentlich in die »Trickkiste« und zaubern Sie neue »Kniffe« hervor – ohne jedoch das Kind mit allzu viel Neuem zu überfordern.

### Klopfen beider Seiten und mehrerer Punkte

Diese spielerische Art des Klopfens von Akupunkturpunkten macht den Kindern erfahrungsgemäß viel Spaß und bringt zudem mehr Energie in die Meridianbahnen.

- *Beide Seiten:* Sie oder Ihr Kind klopfen mit den Fingern beider Hände gleichzeitig oder rhythmisch im Wechsel von linker und rechter Hand den linken und rechten Augenbrauenpunkt, dann auf die gleiche Weise die Punkte AA, JB, UN, KI, SB und die »Umarmungspunkte« UA.



- *Mehrere Punkte gleichzeitig:* Sie und Ihr Kind bilden mit den Fingern ein »Körbchen«, legen eine »Brille« über die Augen und klopfen dabei die Augenpunkte nur auf einer Seite oder beiden Seiten gleichzeitig bzw. im rhythmischen Wechsel von linker und rechter Hand. Auch UN und KI können mit einer Hand gleichzeitig bzw. im Wechsel mit beiden Händen geklopft werden. Das »Affenklopfen« bezieht sich auf die Punkte SB und UA, die ebenfalls auf diese Art stimuliert werden.



## Drei besondere Klopfsequenzen

a) Ist Ihr Kind aufgeregt, wütend oder von Angst geplagt, bringt auch die folgende kurze Klopfsequenz in vielen Fällen rasche Besserung:

- AB (zwischen den Augenbrauen mit drei bis vier Fingern einer Hand)
- JB (unter den Augen mit beiden Händen und zwei bis drei Fingern)
- SB (mit geschlossener Faust linken oder rechten SB-Punkt einzeln oder alternativ auch beide Seiten gleichzeitig bzw. rhythmisch abwechselnd mit überkreuzten Armen)
- UA (mit den Fingern beider Hände unter beiden Armen an der Körperseite, Arme überkreuzt; Bild siehe Seite 45)



b) *Rückenklappen*: Kinder haben es gerne, massiert zu werden. Legen Sie Ihr Kleines auf den Bauch bzw. nehmen Sie es in den Arm und klopfen oder massieren Sie sanft entlang den beiden Seiten der Wirbelsäule (**immer von oben nach unten**), während Sie auf das Problem des Kindes eingestimmt sind und beruhigende Worte sprechen, wie: »*Es wird gleich wieder gut*«, »*Dieses böse Bauchweh, gleich ist es wieder weg*«, usw.



c) Kleine Kinder (bis zum zweiten Lebensjahr) tun sich meist noch schwer, gezielt die Punkte zu klopfen, und fühlen sich leicht damit überfordert. Wählen Sie hier eine »gröbere« Herangehensweise, indem Punkte mit der *flachen Hand* geklopft werden. So kommen Sie dem noch ungelungenen Koordinationsvermögen der Kinder entgegen, stimulieren entsprechende Punkte und schaffen Erfolgserlebnisse. Also: Jeweils mit der flachen Hand ein Auge oder beide Augen klopfen (Stimulierung von AB, AA und JB gleichzeitig; das Kind soll nicht allzu heftig vorgehen und dabei die Augen schließen), dann auf den Mund (Stimulierung von UN und KI gleichzeitig; der Mund bleibt geschlossen), dann auf SB und UA.

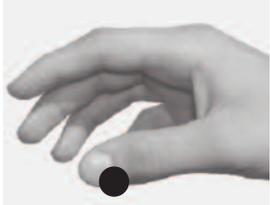
## ERWEITERUNGEN

Der KnB-Grundtechnik können noch weitere nützliche Klopfpunkte hinzugefügt werden, die in bestimmten Situationen zum Einsatz kommen bzw. die »Klopfoutine« abwechslungsreicher machen.

### Fingerpunkte (Klopfen in der Öffentlichkeit)

Die Fingerpunkte waren in den Anfangsjahren der Klopfakupressur fester Bestandteil des »Grundrezeptes« verloren in der Praxis aber immer mehr an Bedeutung, weil sich die positiven Ergebnisse auch ohne diese Punkte einstellen. Wichtig werden diese Punkte vor allem in öffentlichen Situationen (z. B. in U-Bahn, Flugzeug, vor und während Prüfungen, bei öffentlichen Auftritten, in schwierigen Situationen 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 (z. B. siehe Seite 135f.). So kann man unbemerkt die Fingerpunkte stimulieren, indem man sie beklopft (was auffälliger ist) oder eben nur Druck auf sie ausübt (was nach »mit dem Finger spielen« aussieht) und dabei in Kontakt mit dem Unwohlsein ist.

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



### 8. Daumen – DA

(Lunge 11):

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



### 9. Zeigefinger – ZF

(Dickdarm 1):

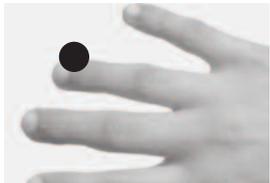
Dieser Punkt befindet sich an der Seite des Zeigefingers, die zum Daumen zeigt, auf Höhe der Nagelbasis.



### 10. Mittelfinger – MF

(Kreislauf-Sexus 9):

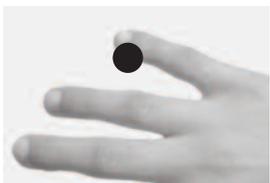
Dieser Punkt liegt an der Seite des Mittelfingers, die zum Daumen zeigt, auf Höhe der Nagelbasis.



### 11. Ringfinger – RF

(Dreifacher Erwärmer 1):

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



### 12. Kleiner Finger – KF

(Herz 9):

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

Das Fingerklopfen lässt sich auf verschiedene Weise durchführen:

#### a) beidhändiges Klopfen

Alle fünf Finger werden mit Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand beklopft, meist von der dominanten Hand. Beginnen Sie eine Klopfrunde

am besten mit dem Daumen und führen Sie mehrere Runden durch. Dabei können Sie auch die Hände wechseln.

Dieses Beklopfen der Finger ist auch dann sehr gut geeignet, wenn sich eine andere Person in starken Emotionen befindet: Nehmen Sie eine Hand dieser Person und beklopfen Sie deren Fingerpunkte solange, bis sich diese emotionale Belastung beruhigt.



8. Daumen – DA



9. Zeigefinger – ZF



10. Mittelfinger – MF



11. Ringfinger – RF



12. Kleiner Finger – KF

#### b) beidhändiges Drücken

Werden die Finger lediglich gedrückt statt beklopft, ist dies weniger auffällig. Auch hier werden alle fünf Fingerpunkte herangezogen, die ent-

weder mit anhaltendem Druck, wobei der Druck rhythmisch vermindert bzw. verstärkt wird (eine Art »Klopfen«, ohne jedoch den Druck ganz aufzugeben) oder mit konstantem Druck (wie ein seitliches Quetschen der Finger) für jeweils ein paar Sekunden (mehr Akupressur) stimuliert werden. Dabei können auch die Finger beider Hände abwechselnd »bearbeitet« werden.



8. Daumen – DA



9. Zeigefinger – ZF



10. Mittelfinger – MF



11. Ringfinger – RF



12. Kleiner Finger – KF

### 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 klopfen, greift der Zeigefinger über den Daumen zum Daumenpunkt. Um die Punkte der anderen Finger zu drücken bzw. zu klopfen, geht der Daumen jeweils zum Akupunkturpunkt des jeweiligen Fingers. Der Punkt des Ringfingers liegt dabei auf der dem Daumen abgewandten Seite.



8. Daumen – DA



9. Zeigefinger – ZF



10. Mittelfinger – MF



11. Ringfinger – RF



12. Kleiner Finger – KF

**! Anmerkung:** Kinder wussten es schon immer: Stress, Unruhe, Nervosität können beruhigt werden, indem mit den Fingern gespielt oder an ihnen genagt wird, denn Akupunkturpunkte werden damit stimuliert.

## Weitere Klopfpunkte

In die Klopfsequenz können Sie noch weitere Körperpunkte einfügen und damit Überraschungseffekte für die Kinder erzielen:

- die »Handgelenkspunkte«, die z. B. mit überkreuzten Armen beklopft werden,
- den »Kronenpunkt«, den Sie oben am Kopf mit allen fünf Fingern einer Hand klopfen,
- die »Fußknöchelpunkte« auf den Innenseiten der Unterschenkel knapp über den Fußgelenken.



## ERWEITERNDE TECHNIKEN

Über die Grundtechnik hinaus, die ein sicheres und stabiles Fundament für den Einsatz von KnB bildet, gibt es noch weitere KnB-Techniken, die die Wirksamkeit von KnB unterstützen. Im Folgenden stellen wir Ihnen die wichtigsten davon vor, die in der Anwendung von KnB bei Kindern von Hilfe sein können.

### 9-Gamut-Folge

Diese Folge, die sich an eine Sequenz anschließen kann, besteht aus dem Klopfen des sogenannten Gamut-Punktes GP (*Dreifacher Erwärmer 3* – dieser Punkt liegt auf dem Handrücken ca. 2 cm hinter einer gedachten Linie zwischen den Basisgelenken von 4. und 5. Finger), während die Augen in verschiedener Weise bewegt, ein Lied gesummt und Ziffern

aufgezählt werden. Dieser Vorgang mag für einige bizarr erscheinen, doch wird damit eine Feinabstimmung des Gehirns erreicht: Durch die Augenbewegungen werden unterschiedliche Gehirnbereiche, durch das Summen eines Liedes die rechte (also kreative und emotionale) Hirnhälfte und durch das Zählen die linke (rationale) Hirnhälfte angesprochen. Der Kopf soll bei der Durchführung der 9-Gamut-Folge gerade und ruhig gehalten werden.



Während der Fokus auf die Störung gehalten und unablässig der Gamut-Punkt beklopft wird, werden folgenden Schritte durchgeführt:

1. Augen schließen,
2. Augen öffnen,
3. nach unten rechts blicken,
4. nach unten links blicken,
5. die Augen einmal im Uhrzeigersinn kreisen,
6. die Augen einmal gegen den Uhrzeigersinn kreisen,
7. ein Lied (laut) summen (etwa fünf Sekunden lang),
8. von Eins bis Fünf (laut) zählen,
9. Lied (laut) summen wie Punkt 7.

**! Anmerkung:** Es ist egal, ob Sie zuerst nach links oder rechts unten blicken und ob Sie zuerst im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn die Augen bewegen. Machen Sie es so, wie es für Sie am besten passt.

Auch wenn diese Folge jederzeit während des Klopfprozesses eingesetzt werden kann, hat sie sich doch vor allem am Ende einer Klopfanwendung zur Integration der Klopfresultate bewährt – vor allem wenn es um emotionale Themen ging.

### Erzähltechnik

Kinder wollen sich oft nicht diesem gelenkten Klopfen, wie in der Grundtechnik vorgestellt, unterordnen. Ein eher allgemeineres Vorgehen besteht darin, dass Ihr Kind von belastenden Erlebnissen erzählt und

dabei Klopfsequenzen durchgeführt werden. Da Ihr Kind beim Erzählen auf das Thema eingestimmt ist, wird durch das Klopfen Belastung aufgelöst. Sollten Reststörungen bestehen bleiben, können Sie das Erzählen wiederholen lassen, soweit das Kind dies mitmacht.

Spezifischer können Sie vorgehen, wenn das Kind erzählt und Sie an den Stellen nachhaken, an denen erkennbar Belastung beim Kind auftritt. Lassen Sie das Kind diesen spezifischen Aspekt (siehe Seite 34ff.) genauer beschreiben, indem Sie nachfragen, mehr in Details gehen, Sie es also bei diesem Element etwas länger halten. Beklopfen Sie diesen bestimmten Aspekt, bis sich Entspannung einstellt oder das Kind mit dem Erzählen des Erlebten fortfahren will.

Gewöhnlich soll das Kind bei sich selbst klopfen, wenn es berichtet. Sie als Erwachsener klopfen an sich selbst (so beklopfen Sie mögliche eigene Belastungen und geben ein gutes Klopfvorbild ab). Will das Kind nicht an sich klopfen, übernehmen Sie diesen Part beim Kind. Weitere Anregungen zur Klopfdurchführung geben wir auf Seite 59. Hinweise zu Fällen, bei denen diese Technik zum Einsatz kommt, finden Sie im Anhang auf Seite 303.

**!** *Anmerkung:* Dies ist natürlich auch ein wirkungsvolles Vorgehen für Erwachsene. Sobald über Probleme oder Krankheiten gesprochen wird, sollte stets dabei geklopft werden!

## Mentales Klopfen

Nicht immer kann oder will man die Hände zum Klopfen einsetzen, weil z. B. die Hände nicht frei sind, man müde im Bett liegt und die Hände »viel zu schwer« sind oder das Kind es nicht will, dass in seiner Gegenwart geklopft wird. Dann können Sie das Klopfen auch mental durchführen.

- a) Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre eigenen Klopfpunkte aktivieren, indem Sie diese in sich z. B. aufleuchten, blinken oder vibrieren lassen, während Sie auf das Problem fokussiert bleiben.
- b) Oder stellen Sie sich vor, wie die Punkte Ihres Kindes aufleuchten oder vibrieren, wenn es von Problemen erzählt oder in diesen gefangen ist.

Auch hier ist das Kind auf das Problem eingestimmt, nur aktivieren Sie auf indirekte Weise dessen Klopfpunkte.

## »Surrogatklopfen« (»Stellvertreterklopfen«)

Normalerweise sollten der Erwachsene oder das Kind (ab drei bis vier Jahre) die Punkte an sich selbst beklopfen. Es können auch Situationen eintreten, wo die Punkte durch jemand anderes stimuliert werden (wenn z. B. Schmerzen oder Emotionen ein Selbstbeklopfen unmöglich machen oder das Kind nicht an sich klopfen will). Beim »Surrogatklopfen« hingegen wird die KnB-Anwendung *an sich selbst durchgeführt, um ein Problem bei einer anderen Person zu behandeln*.

Dies betrifft Situationen, in denen die andere Person nicht in der Lage ist, zu klopfen und auch nicht beklopft werden kann, z. B. wenn sie bewusstlos ist, im Koma liegt, einen Anfall hat, sie an einem anderen Ort lebt und die Technik noch nicht kennt oder man einfach für jemanden klopfen will, wie z. B. für ein Kind, das Probleme hat, aber vom Klopfen nichts wissen will.

Beim Surrogatklopfen ist es wichtig, Folgendes zu beachten (wir greifen hier stellvertretend die Anwendung bei Kindern auf):

- Nehmen Sie Kontakt zum Problem des Kindes auf, gehen Sie also sozusagen in dessen »Feld«. Beginnen Sie mit dem offensichtlichen Thema.
- Senden Sie bei der Anwendung von KnB Ihre wohlwollenden Heilintentionen zum Kind, für das Sie diese KnB-Anwendung durchführen.
- Wenden Sie das Klopfen an sich selbst an und bleiben Sie die ganze Zeit in Kontakt mit dem Thema des Kindes. Folgen Sie Ihrer »inneren Stimme« (Intention), um die richtige Problembeschreibung und damit die »richtigen« Klopfsätze zu finden. Je mehr Sie sich in diesen Prozess einlassen, desto mehr Eingebungen (Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Bilder) werden auftauchen, die Sie in Ihre Sätze mit einbauen. Dies kann zu einer tiefen meditativen Übung führen.
- Am besten verwenden Sie dabei die Du-Form, z. B.: »*Auch wenn du beim Einschlafen immer wieder diese Angst vor den Monstern hast, bist du mein bester Benno und Mama ist bei dir ...*«, »*Auch wenn diese dunk-*

*len Gestalten mit den roten Augen vor dir auftauchen, wenn du im Bett liegst und dein Herz so stark schlägt ...«*

- Wenn Sie diese Art von Klopfen durchführen wollen, können ethische Fragen auftauchen, ob Sie sich in das Leben eines anderen Menschen einmischen dürfen. Generell ist zu sagen, dass wir dies bereits mit jeder Erziehungsmaßnahme, jedem Wort, das wir sagen, jeder Handlung, jedem Ärger, den wir über jemanden verspüren, jedem Gesehungswunsch usw. mehr oder weniger tun. So ist gegen wohlwollende, von Liebe und Respekt geprägte Wünsche und Hilfestellung sicherlich nichts einzuwenden, wenn sie mit keinerlei Erwartungen an ein Resultat verknüpft sind. Bei Säuglingen und kleineren Kindern versteht es sich von selbst, dass Eltern und Erzieher diese Entscheidung für das Wohl der ihnen Anvertrauten selbst treffen. Bei Jugendlichen und Erwachsenen wäre es vielleicht angebracht, sich die Erlaubnis geben zu lassen, mit »Surrogatklopfen« tätig werden zu dürfen. Über dieses Thema gibt es verschiedene Meinungen, so dass letztlich jeder seine persönliche Entscheidung trifft. Ein Ausweg könnte darin liegen, dass Sie zu Beginn einer KnB-Anwendung Sätze folgender Art sagen: *»Ich werde jetzt eine KnB-Behandlung für dich machen und überlasse es dir, ob du diese Hilfe annehmen willst oder nicht. Denn ich achte den Weg, den du gehen willst, und will mich nicht einmischen.«*
- Stellen Sie sicher, dass Sie wirklich ein Thema des Kindes beklopfen wollen (ein Thema also, an dem *das Kind* leidet) und nicht die Intention dahinter steckt, das Kind verändern zu wollen, weil Sie sich Sorgen machen, Sie sich wegen des Kindes aufregen, Sie nicht die Ruhe haben, die Sie möchten usw. Ist Letzteres der Fall, gilt es, dass Sie diese Themen zunächst an sich beklopfen, damit Sie frei sind, das Kind in *seiner* Problematik – wenn es diese wirklich hat – möglichst ungefiltert wahrnehmen zu können. Bedenken Sie stets, dass Sie mit dem Klopfen Störungen im Energiesystem ausgleichen. Wenn im System aber nicht eine derartige Störung vorhanden ist, die Sie beklopfen wollen, geht das Klopfen für das Kind weitgehend ins Leere.
- Auch bei dieser Technik profitieren Sie auf zweierlei Weise: Sind Sie z. B. wegen Problemen oder Störungen Ihres Kindes selbst in Erregung

oder in einer negativen Emotion gefangen, so klopfen Sie neben dem Problem Ihres Kindes gleichzeitig Ihre eigene innere Reaktion darauf (siehe Borrowing Benefits, Seite 58f.).

Zwar zeigt das direkte Klopfen verständlicherweise eine größere Wirkung und sollte deshalb auch erste Wahl sein, doch gibt es immer wieder Situationen, in denen das Surrogatklopfen – gerade auch bei Kindern – eine willkommene Hilfe darstellt.

Die Mutter von **ERIKA**, einem dreijährigen Mädchen, fragte mich, ob ich etwas für ihre Tochter tun könnte, denn sie würde sich vor Katzen derart fürchten, dass sie alleine beim Anblick dieses Tieres weinend in ihre Arme laufe. Dieses Verhalten dauere schon über ein Jahr an.

Da diese Familie weiter entfernt von mir wohnte, besann ich mich des Surrogatklopfens und sagte, dass ich es versuchen wolle. Ich ließ mir das Verhalten von Erika näher beschreiben, um so ein Gefühl für ihre Situation zu entwickeln. Über ein besonderes Vorkommnis mit einer Katze, das in Zusammenhang mit diesem Verhalten stand, war nichts bekannt. Während der nächsten Tage nahm ich mir zur Schlafenszeit von Erika jeweils 20 Minuten vor, in denen ich mich auf ihr Problem einstimme und das Surrogatklopfen durchführte. Hierbei stellte ich mir vor, wie Katzen vor mir auftauchen und übernahm die mir geschilderten Reaktionen von Erika. Die dabei auftretenden Empfindungen, Bilder und Gedanken fügte ich in die Setup- und Erinnerungssätze ein, wie z. B.: »Auch wenn ich diese Angst vor diesen Katzen habe, bin ich ein mutiges Mädchen und weiß, dass ich sicher bin«, »Auch wenn mir diese großen Augen Angst machen ...«, »Auch wenn ich einmal erschrocken bin, weil mich eine Katze angefaucht hat ...«, »Auch wenn mir diese Zähne Angst machen ...«, »Auch wenn ich gesehen habe, wie eine Katze eine Maus getötet hat, bin ich doch größer und stärker als die Katze und kann sie verjagen, wenn ich will« usw.

Nach einer Woche rief ich bei Erikas Mutter an und erkundigte mich, ob sich etwas verändert hatte. Erikas Mutter war erstaunt, dass sie an dieses Problem nicht mehr gedacht hatte, denn Erika hatte in den letzten Tagen

keine Angstreaktion gezeigt, »vielleicht, weil sie keiner Katze begegnet war«. Ich bat Erikas Mutter, in der nächsten Zeit darauf zu achten. Ein paar Tage später rief sie mich an und berichtete von zwei Ereignissen, in denen Erika sich überraschenderweise »normal« verhalten hatte. Auf dem Spielplatz sei plötzlich eine Katze aufgetaucht, Erika habe nur kurz aufgeblickt und unbeeindruckt weitergespielt. Ein andermal sei ihr eine Katze über den Weg gelaufen, die sie lachend mit heftigem Aufstampfen verscheucht habe. So weit es mir bekannt ist, zeigt Erika auch bis heute dieses Angstverhalten nicht mehr. (H)

Einige Beispiele, in denen dieses Stellvertreterklopfen in Anwesenheit des Kindes durchgeführt wird, finden Sie im weiteren Verlauf des Buches (Hinweise zu Fällen siehe Register, Seite 303).

### »Borrowing Benefits«

Wie Sie nun wissen, klopfen Sie beim Surrogatklopfen an Stelle einer anderen Person deren Problem. Haben Sie zugleich selbst eine Störung, die dabei im Hintergrund aktiviert ist, können Sie oftmals feststellen, dass nach dieser KnB-Anwendung auch Ihr Problem sich für den Moment verringert bzw. aufgelöst hat. Sie klopfen also das Problem eines anderen und erzielen sowohl für diese Person als auch für sich selbst positive Ergebnisse. Dieses Phänomen bezeichnet man als »Borrowing Benefits« (»Nutzen von jemand anderem ziehen«). Gary Craig formuliert dies so: »Wenn Sie ihr eigenes Thema im Hintergrund behalten, während Sie für jemand anderen klopfen, kann es geschehen, dass sie Ihr eigenes Thema auflösen, obwohl Sie das Problem eines anderen geklopft haben.«

Sind Sie z. B. genervt, weil Ihr Kind schreit und Sie es nicht beruhigen können, haben wir folgenden Sachverhalt: In ihnen beiden sind miteinander korrespondierende Störungen im Energiesystem aktiviert, die zu diesem Genervtsein und diesem kindlichen Unwohlsein gleichermaßen führen. Wenn Sie sich nun auf das Unwohlsein Ihres Kindes einstimmen, schwingt Ihr eigenes Problem im Hintergrund mit. Durch das anschließende Klopfen des Problems Ihres Kindes erfährt auch Ihre eigene Störung eine Behandlung. So geschieht es, dass sowohl Ihr Kind als auch

Sie selbst davon profitieren können (Hinweise zu Fällen siehe Register, Seite 303).

### Möglichkeiten der Klopfdurchführung

Nachdem Sie nun die wichtigsten Grundlagen des Klopfens kennengelernt haben, mag sich die Frage einstellen: »Wie klopfen ich konkret?«

- a) *Klopfen für sich*: Sie nehmen Kontakt zu Ihrem Problem auf und führen das Klopfen durch. Haben Sie ein belastendes Erlebnis, erzählen Sie sich die Geschichte selbst und klopfen dabei – wenn es sein muss, in mehreren Wiederholungen –, bis die Belastung entscheidend gesunken oder gelöst ist. Für bestimmte Situationen stehen Ihnen noch die Optionen des »Fingerklopfens« (siehe Seite 47 ff.) und das »mentale Klopfen« (siehe Seite 55) zur Verfügung.
- b) *Klopfen mit anderen*: Sie können an anderen deren Punkte beklopfen (vor allem bei Babys und kleinen Kindern). Vorteilhafter ist es, wenn das Kind an sich selbst klopft (siehe altersgerechtes Klopfen ab Seite 76), weil es dadurch den Klopfvorgang besser lernt und aktiv in die eigene »Heilung« eingreift. Bei diesem Vorgehen klopfen Sie parallel an sich selbst. So dienen Sie als Vorbild und erfahren – wenn nötig – »Borrowing Benefits«. Will das Kind nicht, dass an ihm geklopft wird, so klopfen Sie an sich selbst, während das Kind z. B. vom Problem erzählt. Das Kind erfährt dadurch ebenfalls »Borrowing benefits«. Wenn das Kind nicht will, dass Sie an sich selbst klopfen, können Sie zum mentalen Klopfen (siehe Seite 54 f.) oder zum Surrogatklopfen (siehe Seite 55 ff.) greifen.

## ANWENDUNGSBEREICHE BEI KINDERN

---

»Die Ursache aller emotionalen und körperlich-seelischen Probleme ist eine Störung im Energiesystem unseres Körpers.« Das kindliche Energiesystem bildet hier keine Ausnahme. Da das junge, sich entwickelnde Wesen noch sehr offen auch für Einflüsse »negativer« Art ist, d.h. keine ausreichend schützenden Abwehrmechanismen ausgebildet hat, bedeutet dies, dass es auch sehr leicht auf seelische Belastungen und Stress mit negativen Erscheinungen verschiedenster Art reagiert. Die KnB-Klopfakupressur kann auf jedes dieser vielfältigen Symptome positiv einwirken und erstaunliche Resultate erzielen.

Wir geben Ihnen im Folgenden eine Übersicht über mögliche Anwendungsfelder, ohne jedoch den Anspruch zu erheben, dies vollständig leisten zu können. Wir beziehen uns hier auf Fälle aus unserer Praxis, auf Berichte von Eltern und KnB-Anwendern weltweit, bei denen es möglich war, Erkrankungen und Probleme mit KnB wirksam zu beheben. Und mit jedem Tag kommen neue Erfahrungen und Fälle hinzu, die das Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten stetig erweitern.

Beachten Sie auch, dass die Einteilung in »physisch« und »psychisch« nur künstlich erzeugt ist, um eine gewisse Übersicht zu bewahren. Vielfach besitzen Symptome sowohl physische als auch psychische Anteile in unterschiedlicher Ausprägung, so dass wir uns bei dieser Aufzählung mehr an das offensichtliche Erscheinungsbild gehalten haben.

Indem wir einzelne Störungen auflisten, geben wir lediglich einen Hinweis darauf, dass KnB hier seine Wirksamkeit unter Beweis stellen

konnte. Da jeder Einzelfall aber stets gesondert betrachtet werden muss, kann eine Garantie über die Wirksamkeit der KnB-Klopfakupressur nicht gegeben werden.

## PHYSISCHE (KÖRPERLICHE) STÖRUNGEN

- Schmerz (akut wie chronisch)
- allergische Reaktionen und Hautprobleme
- Asthma und andere Atembeschwerden
- Verdauungsprobleme
- Verschiedenes: Erkältungen, Husten, Übelkeit etc.

**PATRICK**, neun Jahre, wurde immer übel, wenn er im Auto eine längere Reise unternehmen musste. Während einer Autofahrt wurde das Klopfen auf seine auftretende Übelkeit angewendet und diese Problematik erfolgreich behoben. Patrick ist seit neun Monaten beschwerdefrei.

Ein **JUNGE**, acht Jahre alt, litt unter starken Halsschmerzen, die er mit seiner Mutter beklopfte. Nach etwa 40 Minuten Klopfen waren die Schmerzen vollständig verschwunden, so dass der Junge »einen friedvollen Schlaf ohne Schmerz« haben konnte.

## PSYCHISCHE (SEELISCHE) STÖRUNGEN

- Traumatische Erlebnisse: Unfälle, Erlebnisse von Trennung oder Tod, Gewalterlebnisse, Missbrauch, posttraumatische Belastungsstörung, etc.
- Ängste und Phobien: Platzangst, Angst vor Wasser, Höhenangst, Spinnenphobie, Flugangst, Angst vor Hunden, Angst vor Operationen, Prüfungsangst, Angst vor Injektionen, Panikattacken, Trennungsangst, Schulangst, Angst vor Dunkelheit, Angst vor Monstern und Geistern, etc.

- Stress, innere Unruhe, AD(H)S
- Gewichts- und Essprobleme
- Emotionale Verstimmungen
- Schlafstörungen (nächtliches Aufwachen, Alpträume, Einschlafprobleme, etc.)
- Zwänge
- Aggression, Wut(anfälle), Ärger, etc.
- Sprachstörungen
- Schulprobleme (Lernstörungen, Konzentrationsstörungen, Dyslexie, etc.)
- Einnässen, Einkoten
- Leistungsprobleme
- Anderes wie z. B. Daumenlutschen, Nägelkauen, etc.

**ANGELIKA**, fünf Jahre, kam über den Tod ihrer zwei Hamster, die kurz nacheinander gestorben waren, einfach nicht hinweg und zog sich in der Folge zurück, entwickelte Schlafprobleme und litt an Appetitmangel. Mit Hilfe der Klopfanwendung gelang es innerhalb kurzer Zeit, dieses Trauma aufzulösen. Angelika ist jetzt wieder unternehmungslustig und hat alle Begleitsymptome überwunden.

Eine Mutter berichtete, dass ihr achtjähriger Sohn **SEBASTIAN** ganz aufgelöst und den Tränen nahe von der Schule nach Hause gekommen war, weil ihn andere Schüler geärgert und gehänselt hatten. Nach wenigen Minuten Klopfanwendung, die sie an ihm durchführte, wurde er ruhiger, so dass sie über den Vorfall sprechen konnten. Dabei aufkommende Gefühle wurden erneut geklopft. Sebastian fühlt sich nun stärker, er hält sich von diesen Kindern fern und sie lassen ihm seine Ruhe.

**FLORIAN**, zehn Jahre, war es unmöglich, sich auf seine Aufgaben zu konzentrieren. Demzufolge waren auch seine schulischen Leistungen kein Anlass zur Freude. Er war eben ein »zerstreuter Professor«. Die Klopfanwendung verhalf Florian, seine Energien wieder zu bündeln und zu fokussieren. Florians Leistungen verbesserten sich entscheidend.

Wenden Sie KnB auch in Fällen an, die hier nicht aufgeführt sind, denn für diese noch junge Methode ist das Potential seiner Wirkungsmöglichkeiten noch längst nicht ausgeschöpft. Seien Sie sich dabei jedoch stets Ihrer Verantwortung und Ihrer Grenzen bewusst und beachten Sie die wichtigen Hinweise auf der folgenden Seite.



## WICHTIGE HINWEISE

---

Bevor Sie mit dem praktischen Teil beginnen, ist es nötig, Sie darauf hinzuweisen, dass Sie die volle Verantwortung für Ihr Handeln übernehmen, wenn Sie diese Methode an sich selbst, an (Ihren) Kindern oder anderen Personen anwenden. Sollten Sie irgendwelche Zweifel oder Unsicherheiten über das Symptom oder Problem haben, ist es erforderlich, einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten aufzusuchen und sich eine gesicherte Diagnose erstellen zu lassen. Setzen Sie in keinem Fall aufgrund eigener Entscheidung eine Medikation ab, besprechen Sie dies stets mit Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten. Die KnB-Methode lässt sich gut parallel zur medizinischen oder auch psychotherapeutischen Behandlung durchführen. Im Allgemeinen sind – wie die weltweiten Erfahrungen zeigen – negative Nebenwirkungen durch eine KnB-Anwendung nicht zu erwarten, doch lässt sich dies für den individuellen Einzelfall nicht ausschließen.

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

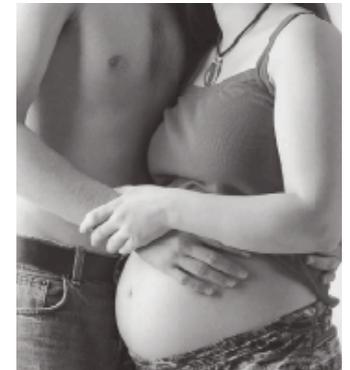
## KNB IN DER SCHWANGERSCHAFT, WÄHREND UND NACH DER GEBURT

---

### SCHWANGERSCHAFT

Wenn wir die Zeit der Schwangerschaft und die Geburt mit in dieses Buch aufgenommen haben, so deshalb, weil Sie mit der KnB-Klopfmethode auch in diesen wichtigen Phasen positiven Einfluss auf die Entwicklung Ihres Kindes nehmen können.

Gerade in der Zeit einer Schwangerschaft kommt dem Klopfen eine herausragende Bedeutung zu, denn Schwangerschaft bedeutet sowohl für die werdende Mutter als auch für den angehenden Vater eine große Herausforderung, die zu zahlreichen physischen und emotionalen Problemen auf beiden Seiten führen und damit indirekt auch die gesunde Entwicklung des Kindes im Mutterleib negativ beeinflussen kann. Mit dem Klopfen werden günstige Voraussetzungen für eine positivere und ausgeglichene Gemütsverfassung, für körperliches Wohlbefinden und für eine harmonischere Gesamtatmosphäre geschaffen, was letztlich dem Fötus zugute kommt.



Wenden Sie hierbei für sich und Ihren Partner die Grundtechnik an, die auf den Seiten 20 bis 38 beschrieben ist. Oder suchen Sie – bei einer komplexeren Problemlage – Hilfe bei einem erfahrenen KnB-Anwender (siehe Seite 292 im Anhang).

Im Interesse sowohl der Mutter als auch des Kindes sollte die Schwangerschaft möglichst problemlos und harmonisch verlaufen. Stresszustände, Ängste und Sorgen, Erkrankungen und Beschwerden, also emotionale und körperliche Probleme, die auch mit der Schwangerschaft einhergehen, können unmittelbaren Einfluss auf die seelische und körperliche Entwicklung des Kindes haben. Der Fötus wächst nicht isoliert im Mutterleib heran, sondern steht in vielfältigem Austausch mit der Befindlichkeit der Mutter. Erlebt die Mutter eine entspannte und freudvolle Zeit der Schwangerschaft, wird das Neugeborene ganz andere Voraussetzungen mitbringen, als dies der Fall bei einer werdenden Mutter ist, die in Anspannung, Sorgen und Ängsten lebt.

Wir erkennen immer mehr, dass auch Föten bereits eine sehr sensible Wahrnehmung besitzen und sogar von negativen äußeren Einflüssen wie lauten Geräuschen, aggressiven Tönen und starken Lichteinflüssen erschreckt und verärgert werden, was sie dann etwa mit heftigem Strampeln kundtun. Dagegen schaffen ruhige Musik und das sanfte Streicheln des Bauches eine Atmosphäre, in der sich der Fötus wohl fühlt. Es gibt mittlerweile gesicherte Erkenntnisse, dass die Erlebnisse im Mutterleib Erinnerungsspuren in diesem neuen Leben hinterlassen, die prägende Auswirkungen auf das spätere Leben haben.

Wenn man dies weiß, so gilt es, möglichst viele äußere wie innere emotionale Störfaktoren für eine »gute« Schwangerschaft auszuschalten. KnB kann hier sicherlich gute Dienste leisten.

**MARLIES**, im sechsten Monat schwanger, erzählte mir, dass sie Probleme mit ihrem Muttermund hat. Die Ärzte hatten festgestellt, dass er zu schwach und schon zu weit geöffnet war. Dies bedeutete für sie, sich zu schonen, vorsichtig zu sein usw. Sie machte sich also große Sorgen. Angst war dann auch das Klopftema: »Auch wenn ich diese Angst habe, dass ich mein Kind verliere ...« Es wurde deutlich, dass sie Angst hatte,

zu versagen und die Erwartungen nicht zu erfüllen: »Auch wenn ich diese Angst habe zu versagen ...«, »Auch wenn ich eher auf das achte, was andere von mir erwarten, als zu mir zu stehen, akzeptiere ich mich voll und ganz und will es endlich wagen, mir selbst zu vertrauen«, »Auch wenn diese Angst in meinem Muttermund sitzt und diesen schwach macht ...«, »Auch wenn diese Zweifel an mir auch in meinem Muttermund sitzen und er nicht mehr weiß, was er zu tun hat, akzeptiere ich mich voll und ganz und will ihn von dieser Unsicherheit befreien.« Die Auflösung dieser Aspekte führte schnell zur Erkenntnis, dass sie auch Zweifel an ihrem Muttersein hatte und unbewusst der Meinung war, dass es für das Kind vielleicht am besten sein würde, nicht geboren zu werden: »Auch wenn ich meinen Muttermund schwach mache, damit ich dieses Gefühl der Unfähigkeit bestätigen kann, ich bin vollkommen o.k. und nehme das Geschenk meines Kindes an, meine eigene Stärke zu entdecken.« Dies sind einige Satzbeispiele für den Prozess, den diese Mutter in vier Sitzungen durchlief und der zur Folge hatte, dass der behandelnde Arzt feststellte, dass sich der Muttermund wieder fest verschlossen hatte. Dieses Ergebnis führte dann auch dazu, dass die junge Frau sich mehr zu traute und mehr Zuversicht zeigte. Das Klopfen von weiteren Themen in Folgesitzungen unterstützte einen problemlosen Verlauf von Schwangerschaft und Geburt. (H)

Neben emotionalen Problemen können während einer Schwangerschaft auch etliche Beschwerden körperlicher Art wie z. B. Übelkeit, Brechreiz, Schlafstörungen, Rücken- und Kopfschmerz auftreten, die weitgehend auf die hormonelle Umstellung zurückgeführt werden, aber wiederum auch emotionale Hintergründe haben können.

Je nach Ausprägung setzen diese Beschwerden der werdenden Mutter und damit indirekt dem werdenden Vater emotional mehr oder weniger zu und können zudem zu partnerschaftlichen Problemen führen, was wiederum die Befindlichkeit des Kindes beeinträchtigen kann.

**BRIGITTE** litt seit dem fünften Schwangerschaftsmonat unter starken Rückenschmerzen. Auch Entspannungstechniken brachten nur unzurei-

chenden Erfolg. Wegen dieser Schmerzen war sie immer wieder gereizt, konnte wenig Schlaf finden und lag deshalb ständig mit ihrem Partner im Streit, der sich zunehmend von ihr zurückzog. Eine Einwertung ihrer Schmerzen erbrachte eine Acht. »Auch wenn ich diese ziehenden Rückenschmerzen habe, die mich nicht schlafen lassen und mich noch verrückt machen ...« Die Schmerzen sanken auf eine Fünf, verharrten trotz weiterer Klopfdurchgänge jedoch bei diesem Wert.

Ich fragte sie, was sie sonst noch nerven würde. Nach einigen Ausweichmanövern landete sie bei ihrem Partner, von dem sie enttäuscht war, weil er nicht genügend auf sie einging. »Auch wenn ich diese Enttäuschung wegen Peter in mir spüre, der mich nicht genügend unterstützt, und ich diese Schwangerschaft alleine tragen muss ...« und »Auch wenn ich diese Spannungen in mir habe, weil ich nicht weiß, ob ich mich auf Peter verlassen kann ...« führten letztendlich zu einer intensiven Erleichterung im Rücken und zu einem Nachlassen der Schmerzen auf eine Eins. Erst die Einsicht in die Notwendigkeit, sich mit ihrem Partner über ihr Problem auszutauschen (»Auch wenn ich meine, immer die ganze Last auf mich nehmen zu müssen ...«), ließ den Schmerz gänzlich verschwinden.

In einer Klopfakupressur-Partnersitzung wurde dieses »Missverständnis« beseitigt, so dass bei Brigitte während ihrer Schwangerschaft nur noch vereinzelt leichtere Rückenschmerzen auftraten, die sie jeweils mit dem Klopfen gut auflösen konnte. Brigitte fand wieder erholsamen Schlaf und Ausgeglichenheit, was sicherlich auch dem werdenden Leben in ihrem Bauch zugute kam. (H)

Natürlich müssen körperliche Beschwerden nicht zwangsläufig derart emotionale Auswirkungen haben, vielfach verläuft dieses körperliche Unwohlsein auch in ruhigeren Bahnen. Wie Sie aus dem Beispiel ersehen, können Sie mit der Anwendung der Klopfakupressur eine Linderung bzw. eine Auflösung des Unwohlseins erreichen und somit eine weitaus ungetrübtere und entspanntere Zeit der Schwangerschaft genießen. Es kann sogar sein, dass Sie weitgehend von den üblichen Schwangerschaftsbeschwerden verschont bleiben, wenn Sie KnB regelmäßig anwenden.

Eine **FRAU**, in der 18. Woche schwanger, klagte über einen dumpfen, ständig andauernden Kopfschmerz während der letzten zwei Wochen. Auch Medikamente konnten daran nichts ändern und der Arzt hoffte, dass diese Schmerzen sich in den nächsten Wochen wieder von selbst geben würden. Bei ihr wurde u. a. geklopft mit: »Auch wenn ich diese dumpfen Kopfschmerzen habe ...«, »Auch wenn ich diese Kopfschmerzen in meiner rechten Schläfe habe ...«, »Auch wenn ich diese Schmerzen an meiner Schädelbasis habe ...«, »Auch wenn ich diese Klopfschmerzen in meiner linken Kopfseite habe ...« Zu diesem Zeitpunkt stellte die Frau fest, dass die Schmerzen weg waren. Zwei Wochen später meldete sie sich per Telefon und berichtete erfreut, dass sie in dieser Zeit kein einziges Mal mehr unter Kopfschmerz gelitten habe. (H)

An diesem Beispiel sehen Sie, dass Schmerzen von einer Stelle zur anderen »wandern« können. Hier ist es erforderlich, sich jeweils auf den Ort der größten Schmerzintensität zu fokussieren und ihn gezielt mit Klopfen anzusprechen (siehe hierzu auch Aspekte, Seite 34ff.).

Die folgenden, als Anregung dienenden Setup-Sätze beziehen sich auf geläufige Probleme während der Schwangerschaft:

- *»Auch wenn ich diese Zweifel habe, dass ich den Anforderungen einer Mutter/eines Vaters gerecht werden kann, akzeptiere ich mich voll und ganz«*
- *»Auch wenn ich diese Angst vor dem habe, was auf mich zukommen wird ...«*
- *»Auch wenn ich nicht weiß, wie ich die Geburt überstehen soll ...«*
- *»Auch wenn ich Angst davor habe, dass bei der Geburt Komplikationen auftreten ...«*
- *»Auch wenn ich Angst davor habe, dass mein Kind nicht gesund sein könnte ...«*
- *»Auch wenn ich immer wieder diese Stimmungsschwankungen habe ...«*
- *»Auch wenn ich diese Angst vor den Schmerzen bei der Geburt habe ...«*
- *»Auch wenn ich diese ständige Übelkeit habe ...«*
- *»Auch wenn ich mir Sorgen mache, weil ich nach der Geburt mindestens ein Jahr aus dem Beruf raus bin ...«*

Sätze speziell für den Vater:

- »Auch wenn ich mir Sorgen mache, dass sie diese Schmerzen hat ...«
- »Auch wenn ich diese Sorgen habe, dass ich nicht genug Geld verdienen werde, um meine Familie versorgen zu können ...«
- »Auch wenn ich meine Frau zukünftig mit jemand anderem teilen muss ...«
- »Auch wenn ich mich am liebsten vor der Verantwortung drücken möchte ...«

Wie Sie erkennen können, sind diese Sätze noch sehr allgemein gehalten. Indem Sie mit derartigen Sätzen beginnen, kann es leicht geschehen, dass im weiteren Verlauf des Klopfens tiefer liegende Aspekte auftauchen, die Sie dann mit spezifischer gefassten Sätzen bearbeiten.

! **Eine wichtige Anmerkung für Schwangere:** In der traditionellen Akupunktur gibt es vereinzelt Hinweise, in denen abgeraten wird, den Dauerpunkt zu stimulieren. Bislang gibt es keine Erkenntnisse darüber, ob dies auch für die Klopfakupressur gelten soll. Da dies noch nicht entschieden ist, raten wir, diesen Punkt auszulassen.

## PROBLEME DES KINDES IM MUTTERLEIB

Mit KnB können Sie das Kind und mögliche Probleme des Kindes auch direkt im Mutterleib ansprechen. Ärztliche Begleitung vorausgesetzt, können Sie mit KnB versuchen, diese Störungen zu lösen. So könnten Sie z. B. auch eine ungünstige Lage des Kindes im Mutterleib positiv beeinflussen (wie ein Bericht auf Gary Craigs Website zeigt). Hierbei ist es wichtig,

- sich sowohl in die Wahrnehmung der eigenen Situation (z. B. die eingehenden Ängste und Sorgen, das Gefühl der Unzulänglichkeit usw.) einzustimmen und diese Befindlichkeit zu klopfen: »Auch wenn ich nicht weiß, warum sich das Baby in dieser ungünstigen Lage befindet ...«, »Auch wenn ich diese Angst um mein Baby habe ...«

- als sich auch in die Lage des Ungeborenen zu versetzen und dessen Unwohlsein, Anspannung usw. mit Klopfen zu bearbeiten. Dieses Verfahren kennen Sie bereits als Surrogatklopfen, das ab Seite 55 genauer beschrieben ist: »Auch wenn du die Orientierung verloren hast, bist du Mamas Liebling, und ich werde alles tun, dass es dir gut geht«, »Auch wenn du Probleme damit hast, die richtige Lage zu finden, bist du mein geliebtes Baby, und ich helfe dir, sie zu finden«, »Auch wenn du dich in eine schwierige Lage bringst ...«

## GEBURT

Je näher der Moment der Geburt rückt, desto stärker treten Gedanken an Wehen- und Geburtsschmerz in den Vordergrund und desto deutlicher können eventuelle Sorgen über mögliche Geburtskomplikationen die Oberhand gewinnen. Wie Sie wissen, können Sie dies mit KnB auflösen bzw. lindern und so zunehmend innere Stabilität, Stärke und Sicherheit gewinnen:

- »Auch wenn ich Angst vor den Wehen habe ... und erinnere mich daran, dass bereits zahllose Frauen diesen Schmerz überstanden haben.«
- »Auch wenn ich diese Angst davor habe, dass es Probleme bei der Geburt geben könnte ... und will darauf vertrauen, dass es ganz leicht und einfach für mich und mein Kind sein wird.«

Das Klopfen während der Wehen und während des Geburtsvorganges kann dazu beitragen, aus diesem vielfach beängstigenden Vorgang ein schmerzärmeres und somit erfreuliches und angenehmes Ereignis zu machen. Sie könnten z. B. auf folgende Weise vorgehen: Ihr Partner nimmt eine Hand und klopft die Fingerpunkte, während er sagt (oder denkt): »Diese Schmerzen ... diese großen Schmerzen im Unterleib, die dich schreien lassen ... diese Schmerzen im Unterleib wegen dieser Energiewellen ... die dem Kind heraushelfen ... diese Schmerzen im Unterleib, weil es jetzt soweit ist und unser Kind geboren wird ... diese schmerzvollen Energiewellen, die unser Kleines in die Welt tragen ...«

## NACH DER GEBURT

Wochenbettdepressionen, verzögerte Heilungsvorgänge durch Wunden, die bei der Geburt entstanden sind, Schmerzzustände u. a. können Sie ebenfalls mit der KnB-Methode auf einfache Weise lindern bzw. auflösen. Dies tut sowohl Ihnen als auch Ihrer Partnerschaft und dem Neugeborenen gut, da Ihre positive Energie den Raum füllt und auf Ihren Partner und Ihr Kind ausstrahlt.

Mithilfe von KnB lässt sich auch das Stillen positiv beeinflussen, wie wir einem Bericht entnehmen können: Eine Mutter war der Überzeugung, ihr Kind nicht stillen zu können (sie hatte es zuvor vergebens versucht). Sie führten KnB durch mit »*Auch wenn ich nicht glaube, dass ich stillen kann ...*«. Die Mutter versuchte es erneut und war dieses Mal erfolgreich.



# DIE PRAKTISCHE ANWENDUNG VON KNB MIT KINDERN

## GRUNDLEGENDES ZUM »KLOPFEN« MIT KINDERN



Kinder und auch Heranwachsende brauchen die Zuwendung der erwachsenen Bezugspersonen. Sie äußert sich u. a. darin, dass die »Großen« sich Zeit sowohl für die Sorgen und Nöte als auch für die Interessen, Erlebnisse und Freuden der »Kleinen« bis »Halbgroßen« nehmen. Aufmerksames, respektvolles und einfühlsames Zuhören, wohlwollende und verständnisvolle Hilfestellung und liebevolle Nähe sind ein Nährboden für eine Entwicklung in Richtung körperlicher und seelischer Gesundheit und ein stabiler Schutzwall gegenüber den Anforderungen und Herausforderungen des Lebens.

Mit der Anwendung der KnB-Methode werden diese prophylaktischen und heilwirksamen Voraussetzungen erfüllt, denn mit der Klopftechnik werden neben dem Beseitigen einer aktuellen Störung im Energiesystem und dem daraus folgenden Auflösen einer Erkrankung bzw. eines Symptoms u. a. auch

- aktives Zuhören,
- liebevoller Kontakt,

- verständnisvolle Hilfestellung und
- elterliche Fürsorge

gefördert und vertieft. Dies alles hat unmittelbare Auswirkungen auf die Ausbildung eines stabileren Energiezustandes, der unvermeidlichen störenden und negativen Einflüssen vermehrt standhalten kann.

Durch konsequentes (wenn nötig, tägliches) Anwenden der KnB-Technik wird das Klopfen für das Kind zu einem normalen Bestandteil in dessen Alltag. Je früher damit begonnen wird, desto selbstverständlicher und natürlicher wird dieser Prozess vonstatten gehen. Dieser Erfordernis wird die KnB-Methode bestens gerecht, denn die große Flexibilität und Einfachheit erlaubt es, die Klopftechnik von Geburt an jeweils den altersgemäßen Bedingungen anzupassen.

Dadurch sind die Aussichten überaus gut, dass KnB ein lebenslanger und hilfreicher Verbündeter werden wird. Unterstützend wirkt dabei, wenn die Eltern oder Erzieher selbst diese Technik in ihr Leben integriert haben und somit als ein positives Vorbild dienen.

Gary Craig schreibt: »EFT ist genauso effektiv bei Kindern wie bei Erwachsenen und bei Tieren [Erwachsene sind letztendlich nur »kleine Kinder mit Falten«]. Die Herausforderung besteht jedoch darin, angemessenen Kontakt zu ihnen zu bekommen [Rapport herzustellen] und ihre Aufmerksamkeit zu binden. Zudem sind Kinder nicht immer in der Lage, ihre emotionalen Themen zu artikulieren, so dass besondere Kreativität notwendig ist.«

Wie Sie dies erreichen können, ist Thema des folgenden Kapitels.



## DIE ALTERSGERECHTE ANWENDUNG DER KNB-METHODE

---

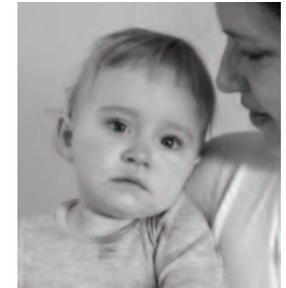
Sie haben sich auf den Seiten 20 bis 38 mit der KnB-Grundtechnik vertraut gemacht und werden sicherlich dabei erkannt haben, dass diese nicht für jedes Alter geeignet sein kann. Die Grundtechnik ist für Sie lediglich ein sicheres Basislager, von dem aus Sie diverse »Streifzüge« in die nötigen Variationsmöglichkeiten der KnB-Klopftechnik unternehmen können, vor allem, wenn Sie diese Technik bei Kindern anwenden wollen.

Die KnB-Methode ist sehr flexibel und kann den jeweiligen Erfordernissen bestens angepasst werden. Hieraus ergeben sich zahlreiche altersgerechte Anwendungsmöglichkeiten. So können Sie z.B. die Abwandlungen von den Seiten 43 bis 59 verwenden. Lediglich die Klopfsequenz (meist die in der abgekürzten Form von AB bis UA), das Einstimmen auf das Problem und ein gewisses Maß an Einwertung und Nachtsten (Nachspüren) des Ergebnisses sollten stets Bestandteil sein.

Wir geben Ihnen im Folgenden Anregungen in der Anwendung von KnB, die den Erfordernissen von Situation und Alter des Kindes gerecht werden, und gehen hierbei chronologisch vor. Diese Einteilung soll Ihnen lediglich Anhaltspunkte zur Orientierung geben. Je nach kindlichem Bedürfnis und kindlicher Entwicklungsreife ergeben sich hier fließende Übergänge. Auch schließt die Erwähnung einer Methode in einer bestimmten Altersstufe nicht die Anwendung in einer anderen aus. So können z.B. Klopfreime nicht nur im Alter von drei bis fünf Jahren zum Einsatz kommen, sondern eventuell auch früher oder später.

## BABYALTER / 1. LEBENSJAHR

Es versteht sich von selbst, dass Sie einem Baby die KnB-Technik nicht erklären können und dass das Baby selbst nicht klopfen kann. Es kann Ihnen nicht sagen, was ihm fehlt, und kann keine Einwertung vornehmen. Auch ist das Setup mit Klopfen des Punktes HK hier nicht erforderlich, es reicht vollkommen, wenn Sie in dieser Altersstufe lediglich Klopfsequenzen durchführen. Oder Sie nehmen den Setupsatz während der Klopfsequenzen mit auf. Dies spricht dann gleichzeitig mögliche Stressthemen beim Erwachsenen an. Greifen Sie zum Surrogatklopfen, bleibt es beim Vorgehen mit dem Setup. Aber auch hier gilt: Probieren Sie aus, was am besten wirkt. In jedem Falle bleibt das Baby passiv, d.h., Sie selbst sind gefordert, aktiv zu werden. Dabei können Sie je nach Situation unterschiedlich vorgehen:



### Methode 1

Sie nehmen Ihr Kind, das gerade von einem Problem geplagt wird, auf den Arm bzw. legen es in Ihren Schoß, stimmen sich auf dessen Unwohlsein ein und klopfen oder massieren sanft die Klopfpunkte, während Sie mit beruhigenden Worten und liebevoller Stimme verbalen Kontakt halten.



Nachdem die Mutter der neugeborenen **ALEXANDRA** das Klopfen bei mir kennengelernt und ich ihr ein paar Klopf-Tipps bezüglich ihrer Tochter mitgegeben hatte, gab sie mir später folgenden Bericht: Alexandra war wieder einmal nicht zu beruhigen und schrie fortwährend. Schließlich erinnerte sich die Mutter an die Möglichkeit, auch hier die Klopfakupressur

anzuwenden. Sie nahm also ihre Kleine auf den Schoß, massierte sanft die Punkte von AB bis UA und sprach dabei Worte, wie »Es ist gleich wieder gut«, »Alles wird wieder gut«, »Meine gute Alexandra«. [Alternativ hätte man auch das Rückenklöpfen anwenden können, siehe Seite 46.] Bereits nach wenigen Klopfunden stellte die Mutter fest, dass Alexandra zunehmend ruhiger wurde, dass sie es scheinbar genoss, vor allem am Punkt JB massiert zu werden. Schließlich fielen Alexandra die Augen zu und sie schlief friedlich ein. (D)

**Die Sequenz »Augenbraue« (AB) bis »Unter dem Arm« (UA) ist bei den ganz Kleinen oftmals weniger geeignet, da sie dies als störend empfinden und dann auch nicht stillhalten. Besser geeignet ist das Rückenklöpfen bzw. -massieren, wie auf Seite 46 beschrieben.**

Bei einem Ausflug in den Zoo fiel mir eine Mutter auf, die ihr weindendes **BABY** auf dem Arm hielt und sehr verzweifelt aussah. Nachdem ich die beiden eine Weile beobachtet hatte und das Baby immer heftiger schrie, bot ich meine Hilfe an. Die Frau schaute mich etwas verstört an, willigte aber ein, da ich ihr sagte, dass es sich um eine ganz einfache und sanfte Methode handele.

Ich bat sie, ihr Baby auf einen ihrer Unterarme zu legen, so dass der Rücken zugänglich war. Dann zeigte ich ihr, wie sie den Bereich rechts und links von der Wirbelsäule und von oben nach unten sanft massieren kann, indem ich es ihr vormachte. Dabei sprach ich mit dem Baby: »Dieser Schmerz ... den du da gerade spürst ... dieses Aua, das dich gerade schreien lässt ... was auch immer das ist ... es wird gleich vorbei gehen ... dieser Schmerz in dir, warum auch immer ... dieses Gefühl in dir, das dich schreien lässt ... du darfst es jetzt gehen lassen und alles wird wieder gut ... die Mama ist bei dir und lässt dich nicht allein ... « Ich plapperte einfach vor mich hin, alles was mir so intuitiv in den Sinn kam. Nach ein paar Minuten wurde das Baby schon etwas ruhiger und schrie nicht mehr ganz so laut. Ich ermutigte die Mutter, das »Rückenklöpfen« nun selbst weiter zu machen. Sie übernahm und ich blieb noch eine Weile dabei stehen. Nach weiteren wenigen Minuten hatte das Baby aufgehört zu

schreien. Die Mutter nahm es wieder hoch und es schmiegte sich seufzend an ihre Schulter. (D)

**Auch können noch andere Punkte (siehe Seite 52) zum Einsatz kommen, wie der folgende Fall zeigt.**

***Eine Klopfanwenderin schreibt:*** Dann möchte ich dir noch eine schöne Erfahrung aus meiner Tätigkeit als Stillberaterin mitteilen. Nach einigen Gesprächen mit einer Mutter mit ihrem vier Monate alten **BABY** habe ich ihr einen Hausbesuch vorgeschlagen. Sie wollte ihren Sohn anlegen, doch der fing an zu quengeln. Ich bat sie, das Baby zur Seite zu legen, und fragte sie, wie es ihr geht, was sie fühlt und wahrnimmt.

Sie spürte Panik vor dem Geschrei und Aufbäumen ihres Sohnes, was er in letzter Zeit immer wieder veranstaltete, wenn sie ihn anlegen wollte. Wir klopfen diese Panik, bis die Mutter mir mitteilte, dass sie die Panik nicht mehr wahrnehme [z.B. »Auch wenn ich diese Angst in meinem Bauch verspüre, wenn ich daran denke, ich lege meinen Kleinen an und er macht wieder Getöse ...«, »Auch wenn sich mein Solarplexus wegen dieser Angst zusammenzieht, wenn ich daran denke, mein Kleiner schreit und wehrt sich gegen mich, wo ich doch nur Gutes für ihn will ...«, »Auch wenn ich diese Verunsicherung in mir spüre, weil ich nicht weiß, was ich falsch mache ...«]. Der Kleine lag die ganze Zeit während des Klopfens ganz ruhig auf seiner Decke neben uns.

Nun forderte ich die Mutter auf, ihn erneut anzulegen, wobei er wieder zu quengeln begann. Ich klopfte bei ihm die Punkte über den Fußknöcheln [mit der flachen Hand auf die Innenseite der Unterschenkel über den Fußknöcheln] und der Fontanelle [mit den Fingerspitzen auf den höchsten Punkt am Kopf] und sprach dabei beruhigend mit ihm [z.B. »Dieser Stress in dir, warum auch immer, wenn du angelegt wirst ... dieser Stress in dir, warum auch immer, wenn du angelegt wirst und deine Mama dir Gutes will ... aber vielleicht ist das alles noch so fremd, was dir eben Stress macht ... dieser Stress in dir, wenn du angelegt wirst ... aber du bist in Sicherheit ...«]. Er wurde entspannter und konnte dann in Ruhe an der Brust trinken.

Mit den beschriebenen Vorgehensweisen unterstützen Sie Ihr Kind gleich in mehrfacher Hinsicht. Direkter Kontakt des Kindes mit Ihnen, die ungeteilte Aufmerksamkeit durch das Einstimmen, evtl. Blickkontakt und ruhiges Sprechen geben Ihrem Kind trotz des Unwohlseins beruhigende Sicherheit und Vertrauen. Zugleich führt das sanfte Klopfen bzw. Massieren zu einer Auflösung der vorhandenen Störung im Energiesystem und somit zu einer unmittelbaren Beruhigung bzw. Auflösung der Symptomatik.

## Methode 2



Ihr Baby ist krank und schläft oder ist unruhig und lässt sich nicht klopfen bzw. massieren. Sie können positiv einwirken, indem Sie KnB in dieser Situation wie folgt anwenden: Sie stimmen sich auf das Problem Ihres Kindes ein, nehmen intensi-

ven inneren Kontakt zu ihm auf und tun so, als ob Sie selbst dieses Kind seien. Mit all Ihrer Heilintention, die Sie in Richtung Kind schicken, klopfen Sie bei sich selbst und verwenden dabei Setup- und Erinnerungssätze, die in Ihnen auftauchen und die mit dem Problem Ihres Kindes in Verbindung stehen. Führen Sie einige Klopfsequenzen durch, bis Sie positive Veränderungen erkennen können oder das Gefühl in Ihnen entsteht, dass Sie genug geklopft haben.

Eine Mutter kam zu mir, weil ihr kleiner Sohn **MARTIN** einen nur leichten und unruhigen Schlaf finden konnte und demzufolge auch immer wieder aufwachte und viel Zeit brauchte, erneut einzuschlafen. Ich wies sie in das Klopfen ein und bearbeitete mit ihr zunächst ihre eigenen Themen, wie: »Auch wenn ich mir diese Sorgen wegen Martin mache ...«, »Auch wenn ich ärgerlich und ungeduldig werde, weil Martin einfach keine Ruhe geben will, bin ich o.k. und liebe meinen Sohn.« Sie fühlte sich entspann-

ter und ließ sich die Klopfmethode für ihren Sohn genauer beschreiben. Bevor sie ging, erinnerte ich sie noch daran, dass sie stets auch ihre eigene Befindlichkeit beachten und bearbeiten soll.

Sie berichtete mir später Folgendes: Am Abend setzte sie sich an sein Bettchen, während er schlief, stimmte sich auf dessen Unruhe ein und klopfte bei sich alles, was ihr dabei in den Sinn kam [sie klopfte Körper- und Fingerpunkte ohne Gamut-Folge], z.B.: »Auch wenn du diese Unruhe in dir hast, liebe ich dich, so wie du bist« und »Diese Unruhe in dir«, sowie »Auch wenn ständig etwas in dir in Bewegung ist und dir keinen Frieden gibt, bin ich bei dir« und »Diese ständige Bewegung in dir«, »Auch wenn dich irgendein Schrecken plagt, ich will ihn mit dir verjagen« und »Dieser Schrecken« usw.

In der Nacht, als ihr Sohn wieder aufgewacht war, sich nicht beruhigen und auch nicht auf den Arm nehmen lassen wollte (er versuchte immer, sich dabei zu entwinden), ließ sie ihn in seinem Bettchen und klopfte bei sich: »Auch wenn du dich nicht beruhigen lassen willst ...«, »Auch wenn ich dich nicht festhalten darf ...«, »Auch wenn dich etwas zu verfolgen scheint ...« usw. Dabei blieb sie ständig in Kontakt mit ihrem Sohn und berührte ihn auch manchmal sanft, bis er wieder einschlief.

Am vierten Abend stellte die Mutter fest, dass Martin schneller eingeschlafen war und er wesentlich ruhiger in seinem Bettchen lag. Sie führte dennoch das Klopfen in der beschriebenen Weise durch. Zu ihrer Überraschung wachte sie erst am nächsten frühen Morgen auf, weil Martin sich bemerkbar machte: Martin schien durchgeschlafen zu haben. Seitdem wirkte ihr Sohn viel ausgeglichener, sein Schlaf blieb weitgehend ruhig und ungestört, wovon auch die Mutter profitierte. (H)

Die Vorgehensweise aus Methode 2 werden Sie sicherlich als Surrogat-klopfen bzw. »Stellvertreterklopfen« wiedererkannt haben. Näheres zu dieser Klopfvariante finden Sie ab der Seite 55.

## Nebenschauplatz Erwachsene

Oftmals fühlt sich ein Baby gestresst und unwohl, weil etwas in dessen Umgebung nicht stimmt. Das Energiefeld des Kindes ist noch sehr un-

geschützt und nimmt alle Störungen in seinem Umfeld ungefiltert wahr. Allgemeine Unruhe, grelles Licht, zu laute Musik, zu große Wärme, nasse Windeln, Hunger und anderes lassen sich in vielen Fällen relativ leicht abstellen.

Anders liegt der Fall jedoch, wenn eine gestörte, disharmonische Energie von Seiten der Eltern bzw. Erziehenden auf das Energiesystem des Kindes einwirkt und dort eine Störung hervorruft. Gefühle von Unsicherheit, Genervtsein, Gereiztheit, Hilflosigkeit, Enttäuschung, Versagensangst, Überforderung durch die Alltagsprobleme und nicht zu vergessen die Auswirkungen der Wochenbett-Depression u.v.a.m. auf Seiten der Erwachsenen machen nicht Halt vor dem »Energiesystem Kind«. Die »Antennen« des Babys registrieren sofort die Stimmungslagen von Mutter und Vater und lösen entsprechende Reaktionen beim Kind aus, das dann noch mehr schreit, unruhiger wird, gestresst ist, was wiederum zu mehr innerem Stress bei den Erwachsenen führt. Dieser Teufelskreis setzt sich dann laufend fort, wenn nicht etwas dagegen unternommen wird.

Die Lösung kann hier nicht darin liegen, auf das Baby einzuwirken, vielmehr ist es nötig, dass der Erwachsene sich seiner eigenen gestörten Befindlichkeit bewusst wird und diese mit KnB auflöst und zu einem harmonischeren, gelasseneren und stabileren Zustand zurückkehrt. Das Kind wird sich rasch auf diese neue Atmosphäre »einschwingen« und dann ebenfalls in einen ausgeglicheneren Zustand gelangen.

Sollten Sie versuchen, in einer aufgebracht, genervten oder anderweitig gestörten Verfassung Ihr Kind mit KnB zur Ruhe bringen zu wollen, werden Sie in den meisten Fällen keinen Erfolg haben, solange Ihr eigenes Energiesystem Störfrequenzen auf das des Kindes abstrahlt (siehe Beispiel auf Seite 93).

Setzen Sie sich also in die Nähe des Kindes und wenden Sie zunächst für einige Minuten ein paar Durchgänge der Klopftechnik an sich an, bis Sie wieder mehr Boden unter den Füßen haben.

Ist in Ihnen wieder innere Ruhe eingekehrt und fühlen Sie sich in einer stabileren Verfassung, bleibt Ihr Baby aber dennoch unruhig, weinerlich oder gestresst, so gehen Sie je nach Situation nach den oben be-

schriebenen Methoden vor, um dem Kind dabei zu helfen, diese Störung aufzulösen. Denken Sie auch daran, dass es nötig sein könnte, fachliche Hilfe beizuziehen, vor allem, wenn Sie nicht sicher sind, was Ihrem Baby fehlt.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie unter »Wenn die Großen das Problem sind« ab Seite 255).

Sie haben mehrere Möglichkeiten, KnB bei Neugeborenen effektiv einzusetzen, und können Ihrem Kind so einiges an unnötigem Unwohlsein ersparen. Auch wenn Ihnen manche Vorgehensweise ungewöhnlich oder seltsam erscheinen mag und Zweifel hervorrufen sollte, probieren Sie es doch einfach aus! Ihr Kind wird in jedem Falle davon profitieren. Beim Surrogatklopfen hängt der Erfolg weitgehend davon ab, wie sehr Sie Ihre Energie auf das Kind übertragen, das heißt, wie sehr Sie sich in Ihr Kind einfühlen, sich also energetisch auf Ihr Kind »einschwingen« können. Voraussetzung dafür ist, dass Sie nicht selbst, weil Ihr Kind ein Problem hat, in Stress sind, Ihr eigenes Energiesystem also weitgehend ungestört bleibt. Denken Sie stets daran, den Blick auch auf Ihr eigenes Verhalten und Ihre Gefühlslage zu richten, da diese ebenfalls Auslöser für die kindliche Störung sein können. Wenden Sie in diesem Fall die KnB-Methode – wenn möglich – zunächst auf sich selbst an.

## 2. UND 3. LEBENSJAHR

Das Kind nimmt in diesem Alter zunehmend aktiv am Geschehen teil, erobert seine nächste Umgebung und beginnt damit, einen eigenen Willen zu entwickeln und sein Bedürfnis nach Unabhängigkeit auszudrücken und durchsetzen zu wollen (Trotzreaktionen). Hierzu gehört auch der Drang, Dinge selbst auszuprobieren und umzusetzen. Des Weiteren interessiert sich das Kind für einfache Rollenspiele, für die es



Stofftiere und Puppen heranzieht. Das Kind liebt es, Geschichten und Märchen mit Fantasie- und Traumwesen erzählt zu bekommen, die – neben Förderung der Sprachfähigkeit, Schulung der Aufmerksamkeit und Anregung von Fantasie – die Seele stärken, indem die Hauptfiguren zu Vorbildern werden, wie das Leben selbst in schwierigen Situationen mit Selbstvertrauen und positiver Einstellung gemeistert werden kann.

Natürlich gilt es auch hier, mit einer angepassten Vorgehensweise in der Einführung und Durchführung des Klopfens diesen Entwicklungsschritten gerecht zu werden. In dieser Altersstufe reicht es weitgehend aus, sich auf die Klopfsequenz selbst zu beschränken. Meist wird das Kind einer gesonderten Einstimmung nicht bedürfen, da das körperliche oder emotionale Befinden offen zutage liegt.

Die Kinder lieben es, wenn sie im Schoß liegen können und sanft beklopft bzw. an den Punkten massiert werden, während Mama oder Papa ihnen beruhigend Sicherheit geben. Das Surrogatklopfen können Sie in der Art und Weise durchführen, wie Sie es im Abschnitt zum Babyalter erfahren haben.

**RODNEY** war bereits übermüdet, war überdreht und wollte nicht schlafen. Seine Mutter drückte ihn an sich und bemühte sich, ihn zu beruhigen, er aber versuchte sich zu entwinden und schrie umso mehr. Jacqui [Verfasserin des Berichts] erinnerte sich an die Klopfakupressur und erhielt die Erlaubnis von Rodneys Mutter, diese Art »Akupressur« bei ihm anzuwenden. Jacqui hatte nun Rodney auf ihrem Schoß und konnte ihn kaum bändigen. Dennoch gelang es ihr schließlich, die Augenpunkte AB und AA zu klopfen. [In dieser Situation ist das Beklopfen bzw. Massieren der Rückenpunkte eine gute Alternative (siehe Seite 46). Lässt das Kind das Beklopfen nicht zu, bietet sich das Surrogatklopfen an (siehe Seite 55 ff.).] Bereits nach dem Punkt AA stoppte Rodney plötzlich mit seinen Versuchen, sich zu entwinden, so dass Jacqui jetzt ohne Mühe sanft den Punkt JB und erneut alle drei Augenpunkte klopfen konnte. Rodney blickte sie dabei ruhig an. Er saß noch eine Weile in ihrem Schoß, spielte entspannt mit Löffeln und Plastiktellern, die sich auf dem Tisch befanden, und machte dabei vergnügte Laute. Bald darauf ließ er sich ohne Pro-

bleme von seinem Patenonkel nehmen, der ihn mit einem kurzen Spaziergang zum Schlafen brachte. (G)

*Eine Mutter schreibt:* Noch einen ziemlich großen Erfolg hatten wir, was den Schnuller angeht. Der war meinem **SOHN** (fast zwei Jahre) total wichtig. Fast unvorstellbar, dass er den mal abgibt. Der Schnuller war dann irgendwann ziemlich kaputt und einen Neuen wollte ich nicht kaufen. Der Schnuller sollte ja abgewöhnt werden. Ich habe dann einen »Schnuller-Zwerg« daraus gebastelt. Natürlich hatte mein Sohn abends im Bett Probleme, da ja etwas in seinem Mund fehlte. Also habe ich an mir geklopft. [Die Mutter klopft an sich, der Junge sieht es und hört die Worte. Mögliche Klopfsätze könnten hierbei z.B. lauten: »Auch wenn du deinen Schnulli vermisst, den du so gewöhnt bist, und du deshalb so unruhig bist, du bist mein toller Junge« oder »Auch wenn du traurig bist, weil dein Schnulli nicht mehr da ist, du bist mein toller Junge und Mama hat dich lieb.«] Nach etwa drei bis vier Runden wurde er viel ruhiger und hat dann auch die ganze Nacht durchgeschlafen. Das war der einzige Abend, an dem ich wegen seinem Schnuller klopfen musste. Das Thema war dann auch schon erledigt.

Sie können in dieser Altersstufe bereits auf eine breitere Palette an »indirekten« Möglichkeiten zurückgreifen, um das Klopfen in das Leben des Kindes einzuführen. »Indirekt« bedeutet hier, dass Sie dem Kind keine langatmige Erklärung und Einführung in Sinn und Anwendung der KnB-Technik geben, sondern dass Sie das Klopfen durch die »Hintertür« auf spielerische Weise anbieten und sich kindliche Neugierde und Nachahmungstendenzen zunutze machen. Indem Sie das Klopfen bei sich selbst als tägliche Routine eingeführt haben, kommen Sie Letzterem entgegen und geben dem Klopfen den Hauch des Normalen, das möglicherweise automatisch vom Kind in den spielerischen Alltag übernommen wird.

Die folgenden Anregungen dienen auch dazu, Ihre Kreativität anzuregen und ganz eigene, dem Wesen Ihres Kindes entsprechende Schöpfungen zu entwickeln.

## Bildliche, fantasiereiche Wortwahl und Gesten

Hat Ihr Kind ein bestimmtes Problem, so finden Sie eine fantasiereiche sprachliche Lösung, die von entsprechenden Gesten unterstützt wird, die bildliche Vorstellungswelt des Kindes anspricht und in den Vorgang des Klopfens integriert wird. Unterstützend wirkt dabei das aktive Einbeziehen des Kindes in das Geschehen, also das Beteiligen am entscheidenden Lösungsvorgang, der dadurch an Realitätsgehalt gewinnt. Sie erinnern sich oder kennen sicherlich die Situation, wo ein Erwachsener das »Aua wegbläst« und das Kind mit eigenem Blasen mithilft oder das Brennen (»Feuer«) des Schmerzes mit dem Blasen zugleich heftig ausgestampft wird. Das folgende Beispiel veranschaulicht Ihnen, wie Sie diese Art des Vorgehens beim Klopfen einbauen können (ein weiteres Beispiel für ein etwas älteres Kind finden Sie auf Seite 99f.).

**SANDRA** (zweieinhalb Jahre alt) quengelte bei Mama, weil ihr nach dem Klogehen der Po schmerzte. Ihre Mutter erklärte, dass sie seit ein paar Tagen einen wunden Po habe und es ihr immer wieder weh tun würde. Sandra zappelte herum und wollte, dass der Schmerz weggeht. Das Kind war also auf sein Problem gänzlich eingestimmt. Da wir zufällig zugegen waren und die Mutter mit der Klopfakupressur bereits positive Erfahrungen gemacht hatte, schlugen wir vor, es mit Klopfen zu versuchen. Wir fragten Sandra, ob wir mit ihr zusammen die Schmerzen verjagen sollten, indem wir sie »herausklopfen«. In ihrer Not und auch neugierig geworden stimmte sie zu. Sie wollte aber nicht, dass an ihr geklopft wurde, sondern drückte sich stattdessen an ihre Mutter. Wir entschieden uns also für das Surrogatklopfen. Während wir auf den Handkantenpunkt klopfen, sprachen wir laut: »Auch wenn du diese blöden Schmerzen (ihre Worte) am Po hast, bist du ein tolles Mädchen.« Dann die Sequenz von AB bis UA mit »Ihr blöden Schmerzen am Po, kommt raus!«, »Wir wollen, dass ihr raus kommt!« Dann – in der vierten Klopfrunde – sagten wir, dass jetzt der Zauber beginnen würde. Wir hielten unsere Hände in die Nähe von Sandras Po und taten so, als würden die Schmerzen in unsere Hände fallen. Mit einer schnellen Handbewegung warfen wir die »Schmerzen« in die Luft und sagten: »Da fliegen sie weg!« Sandra blickte schnell der

Handbewegung nach, aber es war nichts mehr zu sehen. Wir fragten nach ihren Poschmerzen. Sie hatte diese ganz vergessen und stellte freudig fest, dass sie verschwunden waren. Sogleich war sie wieder guter Stimmung, ging vor die Tür, setzte sich auf ihr Plastikauto und fuhr – in Begleitung von Mama – weiter.

Auf Nachfrage ein paar Tage später erklärte uns die Mutter, dass Sandra den ganzen Tag und auch die folgenden Tage nichts mehr von diesem Schmerz erwähnt habe und dass der Po wieder gut sei. (D,H)

Schmerzen und andere Probleme lassen sich z.B. austreten (das Kind tritt dabei ebenfalls heftig auf der Stelle), wegpusten (das Kind bläst mit), verjagen, herausklopfen, herausschütteln (das Kind wird beim Punkt UA gekitzelt und muss sich deshalb schütteln), weit wegwerfen u.v.a.m. Wecken Sie beim Kind Neugierde und beteiligen Sie es möglichst aktiv am Geschehen. Beachten Sie vor allem bei Schmerzzuständen immer die Hinweise von Seite 64.

## Klopfgeschichten erzählen

Geschichten sind ein gutes Mittel, um Kinder mit KnB bekannt zu machen und dabei die positiven Wirkungen dieser Klopfmethode zu aktivieren, die das Kind unmittelbar selbst erleben kann. Solche Erfahrungen können es von diesem »Zauber« und seiner eigenen »Zauberkraft« überzeugen und dazu führen, dass es diese Technik in seinen Alltag übernimmt, wo es seine Probleme in eigenen Geschichten verarbeitet und auflöst. Indem sich das Kind derart »mächtig« erlebt, wird das Selbstbewusstsein gestärkt und die Gefahr einer »Vergiftung der Seele« durch negative Erlebnisse deutlich verringert. Sie gehen folgendermaßen vor:

- Nehmen Sie Ihr Kind auf den Schoß oder bringen Sie es ins Bettchen. Erzählen Sie dann eine »Zauberklopfgeschichte«, die aktuelle Probleme des Kindes widerspiegelt und zu einer fantasiereichen Lösung führt (siehe auch fantasiereiche Wortwahl oben). Als »Zauberspruch« (siehe auch Seite 118ff.) dient der Setup-Satz, den Sie in der Setup-Phase oder auch während der Klopfsequenz sprechen und den Sie vielfältig variieren können.

- Wandeln Sie Vorlesegeschichten oder selbst erfundene Geschichten derart ab, dass Sie die Hauptfigur das »Zauberklöpfen« entdecken und ausführen lassen, mit dem sie Schwächen und Probleme bei sich selbst und bei anderen Charakteren in den Geschichten auflöst.
- Am besten, Sie klopfen nur dann beim Kind oder bei sich, wenn auch die Identifikationsfigur diese »Wunderkraft« einsetzt, d.h. wenn diese Figur das Klopfen anwendet.
- Während Sie die Geschichte erzählen, können Sie je nach Situation, Persönlichkeit und Alter des Kindes verschiedene Vorgehensweisen des Klopfens wählen:  
Klopfen Sie bei sich selbst oder an Ihrem Kind die Punkte (oder massieren sie diese) und sprechen Sie den »Zauber«. Ihr Kind wird dann früher oder später nachahmen und die Punkte selbst klopfen und Zaubersprüche finden wollen. Sie können es auch direkt fragen, ob es einmal ausprobieren will, wie der »Zauber« geht. Hierbei können Sie beide gleichzeitig klopfen – jeder bei sich selbst. Überlassen Sie es in jedem Fall Ihrem Kind, wie es klopfen bzw. beklopft werden möchte. Auch hier gilt: Nichts aufdrängen, nur als Angebot präsentieren und abwarten, wie das Kind reagiert.
- Nehmen Sie mehr oder weniger Klopfkunden in die Geschichte mit auf, je nachdem, welchen Eindruck Sie von der Befindlichkeit Ihres Kindes gewinnen.
- Achten Sie nach dem Ende der Geschichte darauf, ob Ihr Kleines das in der Geschichte angesprochene Problem noch zeigt. Beiläufig können Sie auch danach fragen, wie es denn z. B. mit der Angst steht – Sie bringen dieses Problem also noch nicht in einen direkten Zusammenhang mit dem Ausgang der Geschichte. Haben sich jedoch Verbesserungen eingestellt oder ist das Problem gänzlich verschwunden, so können Sie erstaunt darauf reagieren und sagen: »Kannst du etwa auch schon diesen ›Zauber‹ anwenden?« Drücken Sie Ihre Bewunderung aus. Sie stellen in diesem Fall also eine Verbindung mit dem Klopfen her. Sollte es – wenn es bereits Abend ist und Ihr Kind im Bett liegt – bereits eingeschlafen sein, können Sie am nächsten Morgen ähnlich verfahren.

Indem das Kind, das sich gerade unwohl oder unglücklich fühlt (dessen Energiesystem also gegenwärtig gestört ist), durch den Inhalt der Geschichte indirekt auf das Problem eingestimmt bleibt und Sie beobachtet, wie Sie bei sich klopfen und damit indirekt – durch die Identifikation mit dem »Helden« und durch das Beobachten – auch sich selbst, wirkt sich dies positiv auf das Energiesystem und damit auf das Problem des Kindes aus (siehe auch *Borrowing Benefits*, Seite 58f.).

Wenn es Ihnen durch diese Geschichten gelingt, dass Ihr Kind erste positive Erfahrungen mit diesem »Zauber« macht und es diese Art von Geschichten gerne hört oder sogar danach fragt, haben Sie ein gutes Fundament für die weitere positive Entwicklung Ihres Kindes gelegt, da Ihr Kind das Klopfen für sich entdeckt hat.

Das folgende Beispiel soll Ihnen veranschaulichen, wie Sie derartige Geschichten gestalten können.

#### *Eine Geschichte für die Angst vor einem Tier*

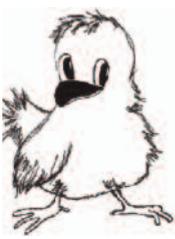
Kontaktfigur in diesem Beispiel ist ein kleiner, lustiger, gelber Vogel mit einem krummen Schnabel, der mit den Kindern sprechen kann. Er taucht immer dann auf, wenn das Kind ein Problem hat, und gibt dem Kind mit seinem krummen Schnabel sanfte »Zauberküsstchen« auf die KnB-Klopfpunkte. Einmal eingeführt können Sie rund um diese Figur immer neue Geschichten gestalten.

#### **KIMMY, DER BÖSE HUND**

Ich heiße Angela und bin schon bald vier Jahre alt. Heute gehe ich mit Mama zum Einkaufen. Ich freue mich, weil ich gerne einkaufen gehe. Im Laden gibt es so viele schöne Sachen und manchmal kauft Mama mir auch etwas. Mama nimmt ihre Einkaufstasche und wir gehen los, hinaus auf die Straße. Als wir am Zaun vom Nachbarn vorbeigehen, verstecke ich mich ganz schnell hinter Mama, weil der Nachbar einen großen Hund hat. Er heißt Kimmy, und wenn er im Garten ist und jemand vorbeigeht, bellt er ganz laut und knurrt und springt am Zaun hoch. Deshalb habe ich immer Angst, wenn ich dort vorbeigehe. Jetzt ist Kimmy aber nicht im Garten. Ich bin froh und hüpfte an Mamas Hand weiter die Straße ent-

lang. Als wir im Laden sind, habe ich Kimmy schon wieder vergessen. Ich darf im Einkaufswagen sitzen und Mama fährt durch die Gänge und legt die Sachen, die wir brauchen, in den Wagen. Für mich kauft sie heute meine Lieblingscornflakes. In jeder Packung ist eine Spielfigur drin und ich bin schon ganz neugierig darauf, welche Figur es dieses Mal wohl sein wird. Zum Glück braucht Mama nicht lange mit dem Einkaufen und schon stehen wir an der Kasse. Ich frage: »Darf ich die Cornflakes gleich daheim aufmachen? Bitte! Bitte!« Mama nickt und bezahlt. Ich kann es kaum erwarten, wieder zu Hause zu sein, und zerre Mama die Straße entlang. Da rennt auf einmal Kimmy auf den Zaun zu. Er bellt und springt am Zaun hoch und knurrt uns an. Vor Schreck klammere ich mich an Mamas Mantel fest und fange an zu weinen. Mein Herz klopft ganz wild. Wenn Kimmy über den Zaun springt, beißt er mich sicher und das tut bestimmt arg weh. Ich drücke mich ganz fest an die Mama. Sie nimmt meine Hand und so schaffen wir es dann doch nach Hause. In der Wohnung sagt Mama mir, dass der Hund nicht über den Zaun springen kann und dass er auch gar nicht böse ist. Das sagt sie immer. Aber mein Herz klopft noch ganz schrecklich und in meinem Kopf sehe ich immer noch Kimmy, wie er bellt und mich anspringen will. Meine Cornflakes habe ich vor lauter Schreck vergessen. Mama sagt, dass sie jetzt kochen muss und ich spielen gehen soll.

Ich setze mich in meine Spielecke und nehme meine Milli. Milli ist meine Puppe und ich erzähle ihr immer alles. Gerade will ich anfangen, Milli von dem bösen Hund zu erzählen, da sitzt plötzlich ein kleiner Vogel vor



mir und schaut mich an. Er ist gelb und sein Schnäbelchen ist vorne ganz krumm. Er fragt: »Was hast du denn, kleine Angela?« Ich erzähle ihm alles von dem bösen Hund und meiner Angst und merke, wie mein Herz wieder klopft. Er sagt: »Ich bin dein Helfervogel und heiße Kiki! Sollen wir zusammen die Angst vertreiben?« Ich nicke mit dem Kopf. »Dann zeige ich dir jetzt die ›ZauberKüsschen‹. Die helfen dir, wenn du Angst hast oder traurig bist oder wütend.« Und schon hüpfte er auf meine Schulter und gibt mir zarte Klopf-Küsschen um die Augen, den Mund, auf die Brust und

unter den Arm und sagt einen Zauberspruch auf, und der geht so [Sie klopfen jetzt die Punkte an sich oder beim Kind, während sie diesen Spruch aufsagen]:

Hallo, du Angst, [Sie klopfen Punkt AB links]

klopf klopf klopf. [Sie klopfen Punkt AB rechts]

Ich pack dich jetzt [Sie klopfen Punkt AA li]

ganz fest am Schopf [Sie klopfen Punkt AA re]

und rüttle dich [Sie klopfen Punkt JB li]

und schüttle dich, [Sie klopfen Punkt JB re]

so dass dir wird ganz schwindelig, [Sie klopfen Punkt UN und bei »schwindelig« um den Mund herum, so dass auch KI geklopft wird]

werf dich jetzt aus mir hinaus, [Sie klopfen Punkt SB und bei »hinaus« Handbewegung weg vom Körper]

kille kille Zauberkitzeln, die Angst, die fällt jetzt raus [Sie klopfen Punkt UA – das Kind leicht unter den Armen kitzeln]

Als Kiki mich unter dem Arm kitzelt, schüttle ich mich und merke, wie ein Stück von der Angst herausfällt. Kiki fragt mich, ob ich die ZauberKüsschen noch mal haben möchte. Ich sage »Ja«, weil es mir so gut gefallen hat. Noch mal gibt Kiki mir die ZauberKüsschen und sagt dabei den Spruch:

Du kleine Angst, [Sie klopfen Punkt AB links]

klopf klopf klopf. [Sie klopfen Punkt AB rechts]

Ich pack dich jetzt [Sie klopfen Punkt AA li]

noch einmal am Schopf [Sie klopfen Punkt AA re]

und rüttle dich [Sie klopfen Punkt JB li]

und schüttle dich, [Sie klopfen Punkt JB re]

so dass dir wird ganz schwindelig, [Sie klopfen Punkt UN und bei »schwindelig« um den Mund herum bis KI klopfen]

werf auch den Rest von dir jetzt raus, [Sie klopfen Punkt SB und bei »hinaus« Handbewegung weg vom Körper]

kille, kille Zauberkitzeln, die kleine Angst, die fällt jetzt ganz hinaus! [Sie klopfen Punkt UA – das Kind leicht unter den Armen kitzeln]

Bei den Küsschen unter die Arme muss ich lachen, weil ich kitzelig bin. Und beim Lachen fällt auch noch das letzte Stückchen von der Angst

aus mir heraus. Da sagt Kiki zu mir: »Ruf mich, wenn du Angst hast oder Wut oder wenn du traurig bist. Dann komm ich sofort und wir küssen deine Sorgen einfach weg.« Ich nicke mit dem Kopf, und da ist Kiki auch schon verschwunden. Ich nehme Milli in den Arm und erzähle ihr die Geschichte vom Hund Kimmy. Ich merke, dass mein Herz dabei gar nicht mehr laut klopft.

Später gehe ich noch mal mit Mama am Zaun vom Nachbarn vorbei zum großen Spielplatz. Kimmy ist auch wieder im Garten. Ich gehe so, dass ich mich ein bisschen hinter Mama verstecken kann, und sehe, wie Kimmy bellt und am Zaun hochspringt. Diesmal muss ich mich nicht an Mamas Mantel festhalten. Ich gehe einfach weiter und denke an den Spielplatz und die tolle Rutsche dort.

Am Abend im Bett erzähle ich Mama von Kiki und dass ich ihn immer rufen kann und er dann kommt und mir Zauberküsschen gibt. Ich freue mich, dass ich einen so tollen Freund gefunden habe, der mir immer hilft, wenn es mir nicht gut geht, und ich schlafe dabei ein und träume von Kiki, meinem Zaubervogel. (D)

## Klopfmassage mit Fingerspiel

Aus dem Buch von Birgit Jackel (siehe Anhang, Seite 295) haben wir folgende Idee gewonnen, die sich gut auf das Klopfen anwenden lässt: Wenn es Ihrem Kind nicht gut geht, tauchen Sie doch einfach vor Ihrem Kind mit Handschuh-Plüschtieren auf und schlagen Sie vor, dass das Tier das Unwohlsein herausklopfen (herausmassieren) darf. Reiben bzw. klopfen Sie die Punkte bei Ihrem Kind und lassen Sie sich dabei eine Geschichte, Zaubersprüche oder Klopfreime einfallen, die das Problem bezeichnen.

## Rollenspiele



In dieser Altersstufe greifen die Kinder gerne auf Puppen und Stofftiere zurück, um auf fantasievolle Weise Gelerntes zu integrieren und Spannungen abzubauen. Dabei hilft ihnen auch das, was sie bei den »Großen« beobachtet haben, wie diese selbst mit Problemen umgehen.

Hat Ihr Kind bei Ihnen erfahren, dass Klopfen zum Auflösen von Problemen, eben zum »Wegzaubern« gehört, weil Sie diese Technik bei sich selbst anwenden und weil Sie z. B. Klopf-Zaubergeschichten verwenden, dann wird Ihr Kind dies auch sicherlich in seinen Rollenspielen einbauen und auf indirekte Weise dadurch eigene Probleme bei sich klopfen.

Die Mutter des fast zweijährigen **TIM**, der richtiggehend ausflippte, wenn er seinen Kopf nicht durchsetzen konnte und wenn seine Unternehmungen nicht so recht klappen wollten, bat mich um Rat, da sie die Geduld zu verlieren drohte und ihn auch schon des öfteren unbeherrscht angeschrien hatte. Da sie vor Kurzem das Klopfen bei mir gelernt hatte, regte ich an, dass sie zunächst erst einmal bei sich anfangen sollte, indem sie das Klopfen auf ihre eigenen Gefühle wegen des Verhaltens ihres Jungen anwendet. Dies sollte sie tun, wenn er gerade in Rage und sie deshalb auch angespannt war. Dabei sollte Tim durchaus sehen können, wie sie klopft. Zwei Wochen später rief sie mich an und berichtete erfreut Folgendes:

Sie hatte jeden Tag eigene Themen und – wenn »er wieder einmal unendlich« gewesen war – ihren Stress auch im Beisein ihres Jungen geklopft. Nach vier Tagen kam er zu ihr und fragte sie, was sie da mache. Die Mutter erklärte ihm, dass sie sich dann wieder besser fühle, wenn es ihr nicht gut geht. Er hatte dann gefragt: »Kann es auch Brummi (sein Stoffbär) helfen, wenn es ihm nicht gut geht?« Die Mutter bejahte und ihr Sohn verschwand dann sogleich wieder.

Am Abend darauf sah sie, wie er seinen Brummi klopfte. Sie gesellte sich zu ihm und schaute ihm zu. Sie war überrascht, dass er soviel abgesehen hatte: Er klopfte mit der flachen Hand auf das Gesicht, auf die Brust und auf die Pfoten seines Bären und sagte dabei »wieder gut, wieder gut«. Dies hat er auch am nächsten Tag immer wieder mal probiert. Irgendwann am übernächsten Tag war ihr aufgefallen, dass sich Tim nicht aufregte, als ein mühsam errichteter Bauklotzturm eingestürzt war. Er machte sich einfach ans Werk, ihn erneut aufzubauen. Aufmerksam geworden stellte sie dann im Verlauf des Tages fest, dass er weitaus weniger Ärger und Ungeduld zeigte, als es gewöhnlich der Fall gewesen war.

Leider ist die Familie umgezogen, so dass der weitere Verlauf nicht mehr verfolgt werden konnte. So bleibt es offen, ob das Aufarbeiten der Probleme bei der Mutter, also ihr verändertes Verhalten, oder die Klopfversuche ihres Sohnes oder beides zu diesem Ergebnis geführt hatten. (H)

Sie können auch direkter vorgehen, indem Sie beim Spiel mit Ihrem Kind zeigen, dass man die »Probleme« der Puppen und Stofftiere mit Klopfen auflösen kann.

Nehmen wir an, Ihre Tochter fühlt sich nicht wohl und spielt mit ihrer Puppe »Mimi« (oder ihrer Stoffmaus). Setzen Sie sich zu ihr, schauen Sie ein wenig zu und fragen Sie dann: »Ich glaube deiner Mimi (Maus) geht es heute auch nicht so gut, sie sieht/fühlt sich so ... [Wahrnehmung einsetzen] aus/an. Stimmt das?« Kommt ein »Ja«, könnten Sie fortfahren mit: »Sollen wir ihr helfen, dass sie wieder gesund wird?« Nach einem



»Ja«: »Wir könnten sie gesund klopfen, ich zeige dir, wie es geht.« Machen Sie es dann an der Puppe (Maus) vor. Wenn Ihr Kind dann gleich selbst Hand anlegen will, gewähren Sie dies und unterstützen Sie jedes Interesse mit positiven Bemerkungen. Verwenden Sie maximal nur die Punkte AB bis UA – in etwa auf dem Körper der Puppe (Maus) übertragen – und ganz einfache Worte, um Ihr Kind nicht zu überfordern. Folgen Sie der Devise: »Weniger ist oft mehr« und passen Sie

sich ganz Ihrem Kind an. Sie können dabei auch folgende Klopfvariante für die Puppe (Maus) einführen: Jeweils mit der flachen Hand sanft das ganze Auge bzw. beide Augen (also AB, AA und UA), dann Mund (UN und KI), Brust (SB) und Seite des Körpers (UA) klopfen (siehe Seite 47).

Fragen Sie später auch nach: »Geht es Mimi (der Maus) jetzt besser?« Sollte eine positive Antwort kommen, stehen die Chancen gut, dass sich auch bei Ihrem Kind etwas befreit hat.

Sie haben nun die Palette der Anwendungsmöglichkeiten erheblich erweitert. Mit den Klopfgeschichten und Rollenspielen besitzen Sie wertvolle Instrumente, um Ihr Kind mit der KnB-Technik vertraut zu machen und sein Interesse dafür zu wecken. Und wenn Sie die KnB-Methode auch bei sich einsetzen, stehen die Chancen gut, dass Ihr Kind das Klopfen als normalen Bestandteil in sein eigenes Leben integrieren wird. Dies werden Sie dann auch bei seinen Rollenspielen entdecken können.

## KLEINKINDALTER (3 BIS 5 JAHRE)

In dieser Altersstufe spielt neben den biologischen Entwicklungsprozessen das Identifizieren mit den (gleichgeschlechtlichen) erwachsenen Bezugspersonen eine große Rolle. Zugleich werden die Kinder zunehmend unabhängiger, was sich auch in ihrer verfeinerten Motorik und der wachsenden Sprachfertigkeit niederschlägt. Die Kinder reden viel und können sich immer besser über die Sprache verständlich machen. Die Neugierde ist gewöhnlich stark ausgeprägt und zeigt sich in nicht enden wollender Fragerei. Im Spiel findet sich viel Fantasie, mit der Erlebtes nachgespielt und verarbeitet wird. Das Gefühlsleben ist intensiv und wechselhaft und wird meist ungehemmt ausgelebt. Ein einschneidendes Erlebnis ist der Eintritt in den Kindergarten, der neue, große Herausforderungen mit sich bringt und zu auffallenden Störungen im kindlichen Befinden führen kann (siehe hierzu auch die Seiten 149, 162 und das Beispiel auf Seite 196f.).



Bei diesen Kindern ist es ebenfalls ausreichend, die Punkte von AB bis UA zu klopfen. Gelegentlich kann nun auch das Setup zum Einsatz kommen. Indem Sie im Verlauf der Entwicklung – wenn das Kind bereits die Klopf-Kurzform kennt – die Fingerpunkte (Seite 47ff.) hinzufügen,

können Sie Ihrem Kind signalisieren, dass es schon »größer« geworden ist, wodurch Sie sein Selbstwertgefühl stärken. Ähnliches gilt für das eigenständige Formulieren und Sprechen des Setup- und Erinnerungssatzes und für das Hinzufügen der 9-Gamut-Folge (siehe Seite 52 f.). Richten Sie sich hierbei ganz nach der Entwicklung, Bereitschaft und dem Interesse Ihres Kindes. Achten Sie aber darauf, dass Sie Ihr Kind nicht überfordern. Am besten nehmen Sie jeweils nur ein Element neu hinzu und warten, bis Ihr Kind dieses Element in sein Klopfen integriert hat, bevor Sie Neues einführen. Da die Kinder, wie eingangs erwähnt, neugierig und wissbegierig sind und sich vermehrt an den Erwachsenen orientieren, fühlen sie sich natürlich »erwachsener«, wenn sie die Technik der »Großen« übernehmen können.

Sollte Ihr Kind gleich die gesamte Technik übernehmen wollen, weil es diese von Ihnen abgeschaut hat, so unterstützen Sie Ihr Kind in jedem Falle dabei. Lassen Sie sich auch hier von Ihrem Kind führen und verdeutlichen Sie ihm, dass es beim Klopfen nichts falsch machen kann, selbst wenn es Teile davon vergisst oder Punkte nicht »richtig klopft«. Hauptsache ist, dass das Kind klopft. Sollten Sie den Eindruck haben, dass sich Ihr Kind damit selbst überfordert, um etwas beweisen zu müssen, so wissen Sie ja, was zu tun ist: Dieses Thema klopfen – sowohl beim Kind als auch bei sich selbst (mögliche Anforderungen und Erwartungen an das Kind).

Meist ist das Kind vollständig auf den körperlichen und seelischen Schmerz eingestimmt, so dass sich eine Einwertung erübrigt. Im Verlaufe dieser Altersentwicklung können Sie aber damit beginnen, Schmerz und anderes Unwohlsein vom Kind einwerten zu lassen. Hierdurch lernt es auch, seine Befindlichkeit in Stufen zu differenzieren und eine »sachliche« Distanz zu gewinnen. Verwenden Sie hierzu kindgerechte Skalen, die wir Ihnen im folgenden Abschnitt vorstellen.

Auch in dieser Altersstufe wollen die Kinder immer wieder einmal gehalten und dabei sanft beklopft bzw. massiert werden. Sie können also – je nach Bedürfnis und Situation – alle bisherigen dargestellten Methoden nutzen. Das Surrogatklopfen (Seite 55ff.) kann natürlich ebenfalls angewandt werden.

## Kinderskalen für eine Einwertung

Mit den folgenden Anregungen kann Ihr Kind den Grad seines Unwohlseins auf einfache Weise mitteilen. Sie schaffen damit ein Kommunikationsmittel, das Ihnen hilft, die Intensität der Störung richtig einzuschätzen. Es geschieht immer wieder, dass die Erwachsenen das Problem des Kindes falsch bewerten, indem sie eigene Maßstäbe anlegen und die kindlichen Signale missdeuten, z. B. durch

- *Überreaktion*, weil sie sich allzu sehr »einfühlen« und in Unruhe und Sorge verfallen, so dass sich beim Kind womöglich nun auch Schuldgefühle einstellen, da es beim Erwachsenen ein Problem erzeugt. Aufgrund von Erlebnissen dieser Art wird das Kind sein Unwohlsein eher unterdrücken und herunterspielen.
- *Unterreaktion*, weil sie nur mangelhaft Kontakt zum Problem des Kindes aufnehmen können. Sätze wie: »Stell dich doch nicht so an«, »Es wird schon nicht so schlimm sein (werden)« usw. sind Hinweise für diese Haltung. Auch dies kann dazu führen, dass das Kind sich eher zurücknimmt, um nicht zusätzlich an diesem Unverständnis leiden zu müssen. Oder es übertreibt sein Unwohlsein, um verstärkt Aufmerksamkeit zu erhalten.

Da Sie das kindliche Unwohlsein nur durch Ihre eigenen Filter wahrnehmen können, sind also Missverständnisse vorprogrammiert. Entscheidend ist immer, wie das Kind sein Unwohlsein subjektiv erlebt, und hier können durchaus auch größere Diskrepanzen zwischen individuellem Erleben und Ausdruck bestehen. Ein Anzeigen der erlebten Intensität von Unwohlsein schafft hier Klarheit, berücksichtigt die individuelle Wahrnehmung des Kindes und führt beim Kind zu einem Gefühl des Verstandenwerdens.

Auf folgende Weise können Sie dies erreichen:

- Lassen Sie Ihr Kind die Intensität seines Unwohlseins dadurch ausdrücken, indem es die Arme mehr oder weniger zu den Seiten ausbreitet. Werden die Hände vor der Brust gefaltet, bedeutet dies »kein Unwohlsein«. Sind die Arme weit ausgebreitet und ganz zur Seite gestreckt, heißt dies »ganz, ganz großes Leid«. Die Armhaltungen zwischen diesen Extremen geben dann die Abstufungen an.



- Das Kind kann sein Unwohlsein auch einwerten, indem es anzeigt, wie »groß« das Problem ist. Macht es sich ganz klein, kauert es sich ganz zusammen und berührt mit der flachen Hand den Boden, dann ist kein Leid vorhanden (»zwerpig«). Streckt es sich ganz und reicht mit der Hand zum Himmel, dann ist das Leid ganz, ganz groß (»riesig«). Die Abstufungen dazwischen geben den Grad des Problems zwischen diesen Extremen an.



- Legen Sie Ihrem Kind die folgende Bilderskala vor und lassen Sie sich den Grad des Unwohlseins von Ihrem Kind zeigen, indem es auf das entsprechende Bild deutet (Skalen zum Vorzeigen für das Kind, die sie auch kopieren können, finden Sie auf der Seite 305).



Wenn Sie dann das Problem mit ein, zwei Runden geklopft haben, kehren Sie zu diesen Skalen zurück und erhalten so deutliche Hinweise, ob und wie sich die Verfassung Ihres Kindes verändert.

### Bildliche, fantasiereiche Wortwahl und Gesten

Kinder dieser Altersstufe sprechen immer noch bestens auf Fantasie und entsprechende Gestik an, wie bereits ab Seite 86f. für die Zweijährigen dargestellt.

**JOLENA**, vier Jahre alt, hatte schon längere Zeit Angst vor Dunkelheit. Sie saß auf Mutters Schoß und 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 und rief zusammen mit ihr: »Angst, schau doch raus, Angst, schau doch raus!« Das Gleiche folgte bei den nächsten vier Punkten der Klopfsequenz. 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 Jolena wegen des Blickwinkels die Angst selbst nicht 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!« Ihre Mutter bestärkte meine Aussage, indem sie erklärte, dass auch sie die Angst hatte herausfallen sehen. Jolena rief sogleich: »Wo, wo ist sie?« 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 mit mir 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 eine erneute Runde der Klopfsequenz in der oben beschriebenen Weise durch und machten erneut die Probe im dunklen Zimmer – dieses Mal ohne jegliches Unbehagen.

Später (es war früher Abend) kam sie 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 langgezogen und man muss einen längeren Weg im Dunkeln (das Licht war aus) zurücklegen, um zum Toilettenpapier zu gelangen. Sie meisterte diese Aufgabe, die sie sich selbst gestellt und die ihr zuvor Probleme bereitet hatte, in entspannter Selbstsicherheit und einer Portion Stolz. (H)

## Rollenspiel

Im fantasievollen Spiel, bei dem die Kinder richtige Geschichten erfinden, werden oftmals ungelöste innere Konflikte, unverarbeitete belastende Erlebnisse und unerfüllte Bedürfnisse nachgespielt. Negative Gefühle werden auf akzeptablem Weg kanalisiert und es wird nach befriedigenden Lösungen gesucht. Dabei symbolisieren Puppen, Tiere, imaginative Gestalten und Helden die eigene Person, jedoch ohne dass sich das Kind bewusst damit identifiziert.

Haben Sie Ihrem Kind die Klopftechnik erfolgreich nahegebracht und dienen Sie selbst als gutes Beispiel, weil Sie die Klopfmethode regelmäßig für Ihre Probleme anwenden, so kann es durchaus sein, dass Ihr Kind das »Zauber-« oder »Heilklopfen« auch in seine Geschichten integriert und so sein seelisches Ungleichgewicht ausgleichen kann.

Manchmal ist es hilfreich, das Kind auf diese Möglichkeit zu stoßen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie nicht allzu forsch vorgehen und sich damit in das kindliche Spiel einmischen, sondern geben Sie diese Anregung nur so nebenbei. Setzen Sie sich zum Kind, stellen Sie verständnisvolle Fragen zum Spiel und klopfen Sie mit dem Kind, wenn die Titelfigur traurig oder anderweitig verstimmt ist.

**STEPHAN**, fast vier Jahre alt, spielte mit seinen Plastiktieren. Es fiel auf, dass er fortwährend ein Pferd in seiner Hand hielt, das die anderen Tiere, die er aufgestellt hatte, immer wieder umstieß. Er sagte dabei: »Jetzt beiß ich euch.« Dann stellte er die Tiere wieder auf und das Spiel begann von Neuem. »Das Pferdchen scheint wütend zu sein«, sagte ich zu Stephan. Er stimmte zu und meinte: »Sie essen alles weg, sie sollen woanders hingehen! Sie kommen aber immer wieder zurück, sie wollen einfach nicht auf mich hören.« Ich fragte ihn, ob mir das Pferd mehr davon erzählen könne und schlug gleichzeitig vor – da ich mit ihm wegen eines anderen Problems bereits gearbeitet hatte und er das »Zauberknöpfeklopfen« kannte –, dass wir beide für das Pferd klopfen könnten, während es seine Geschichte erzählt, denn er wisse ja, ihm hatte es damals auch geholfen. Er sah mich mit großen Augen an, dachte eine kurze Weile nach und stimmte zu. Während er in seinen eigenen fantasiereichen Worten vom Seelenleben des Pferdes berichtete, klopfen wir – ich an mir, er an sich – fortwährend die Sequenz AB bis UA. Er hielt inne, ging zu seiner Spielkiste, kramte darin herum und kam schließlich mit einer Schnur in der Hand zurück. Mit dieser Schnur machte er einen großen Kreis um die anderen Tiere. Ich fragte nach, was das zu bedeuten hätte. Er meinte, dies sei eine Zauberschnur, über die die anderen Tiere nicht hinwegkönnen. Mit dieser Antwort und sichtlich zufrieden, brach er das Spiel ab und ging zu seiner Mutter auf den Schoß. (D)

## Klopfspiele

Trägt Ihr Kind ein seelisches oder körperliches Problem mit sich herum, so können Sie auch ein Klopfspiel vorschlagen. Das könnte folgendermaßen ablaufen:

Sie setzen sich Ihrem Kind gegenüber, benennen zusammen ein Problem/Thema, formulieren einen Setup-Satz, den Sie mit Ihrem Kind aussprechen, während sie beide den



Punkt HK stimulieren, und klopfen die Punkte AB bis UA auf spielerische Weise:

- Jeder klopft abwechselnd die Punkte bei sich, d.h. Sie klopfen z.B. den Punkt AB bei sich und sagen den Erinnerungssatz, anschließend wiederholt Ihr Kind diesen Vorgang.
- Sie klopfen bei sich und Ihr Kind sagt jeweils den Satz, Ihr Kind klopft bei sich und Sie sagen die Sätze.
- Sie klopfen beim Kind und sagen den Satz, Ihr Kind klopft bei Ihnen den gleichen oder nächsten Punkt und sagt den Satz.
- Sie klopfen beim Kind und Ihr Kind sagt den Satz, Ihr Kind klopft bei Ihnen und Sie sagen den Satz.

Verwenden Sie für Setup- und Erinnerungssatz z.B. auch eine spielerische Wortwahl bzw. bildliche Beschreibungen (siehe Seite 86f.), Zaubersprüche (siehe Seite 118ff.), Reime (siehe Seite 111ff.) bzw. Lieder (siehe Seite 118). Geben Sie Ihrem Kind genügend Raum, eigene Schöpfungen zu finden.

Auf diese Weise erfährt das Kind, dass es mit seinem Problem wahrgenommen wird, dass es nicht alleine damit ist, sondern dies sogar geteilt wird, und dass man mit Problemen auch spielerisch umgehen kann.

## Klopfgeschichten

Vielleicht haben Sie bereits im zweiten Lebensjahr eine Titelfigur eingeführt, die das »Zauberklopfen« in das Leben des Kindes gebracht hat. Wenn nicht, können Sie dies auch jetzt noch nachholen. Führen Sie dann weitere Geschichten fort, die dem Alter des Kindes gerecht werden. Gehen Sie dabei genauso vor, wie Sie es ab Seite 87 beschrieben finden.

### *Eine Einführungsgeschichte*

#### **KIKI, DER KÜSSCHENVOGEL**

Hallo, du kleines Menschlein! Ich heiße Kiki und bin ein kleiner gelber Vogel. Meine Federn sind so strahlend gelb wie die Blüten einer Sonnenblume, nur an den Flügelspitzen habe ich ein paar kleine rote Federchen. Die habe ich von meinem Papa geerbt, sagt meine Mama. Mein Papa

hat nämlich rote Flügel und da habe ich wohl ein bisschen von der Farbe abbekommen. Als ich noch ein Vogelbaby war und gerade meine ersten Flugversuche machte, bin ich einmal voll auf meinen Schnabel gefallen. Seitdem ist er ziemlich krumm geraten und ganz vorne ist er nicht spitz, wie bei den anderen Vögeln, sondern eher rundlich. Außerdem fehlt mir eine Zehe am linken Fuß, was mich aber nicht stört, weil ich ja noch genug andere habe.

Ich bin in einem alten, großen Apfelbaum aus dem Ei gekrochen und dieser Apfelbaum steht im Garten von einer Menschenfamilie – gleich neben der schönen Schaukel aus Holz. Ich finde es toll in dem Apfelbaum, weil ich von da aus beobachten kann, was die Menschen so alles tun, und mir nie langweilig wird und weil die Menschen mir auch im Winter, wenn es keine Würmer und Käfer und Samenkörner für mich gibt, Futter in den Baum hängen. Und so hoch oben im Baum fühle ich mich immer sicher und geborgen.

Ich wohne seit vielen Jahren dort und habe schon sehr viel erlebt. Man glaubt gar nicht, was in so einem Vogelleben alles passiert. Vor allem natürlich im Leben eines Zaubervogels. Ja, du hast schon richtig gehört: Ich bin ein Zaubervogel und warum das so ist, erzähle ich dir jetzt.

Ich kann mich noch sehr gut an meine erste Begegnung mit einem Menschenkind erinnern, und die hat sich folgendermaßen zugetragen:

Es ist ein sonniger Tag und ich sitze in meinem Apfelbaum und döse so vor mich hin. Die Bienen kreisen summend um die Blüten, die anderen Vögelchen zwitschern um die Wette und sogar die Blätter singen ein Lied im warmen Frühlingwind. Da höre ich etwas, was ich bis dahin noch nie vernommen habe. Es klingt ein wenig so wie das Miauen einer Katze, aber doch anders. Ich mache meine Augen auf und gucke nach unten. Da sehe ich ein kleines Mädchen im Gras neben der Schaukel sitzen. Sie ist vielleicht so alt wie du und hat ein rotes Kleidchen an. Sie sitzt da und aus ihrem Mund kommt das komische Geräusch. Und weil ich ein sehr neugieriger Vogel bin, fliege ich einfach zu ihr hin und setze mich neben sie ins Gras. Aus ihren Augen kullern dicke große Tränen und ich fühle, dass sie sehr traurig ist.



Ich beobachte sie ein Weilchen und hüpfte dann vorsichtig noch etwas näher an sie heran. Sie schaut kurz auf, sieht mich an und weint nun fast noch mehr. Ich will ihr unbedingt helfen und überlege angestrengt, was ich nur tun könnte. Da kommt mir DIE Idee! Natürlich! Es gibt eine ganz einfache Lösung: Das Zauberklopfspiel! Das haben meine Mama und mein Papa und auch meine Großeltern und Tanten und Onkels schon immer gemacht, wenn eins von uns Vogelkindern traurig oder wütend oder in schlechter Laune war. Oder wenn wir uns weh getan hatten.

Ich bin ganz aufgeregt, denn ich weiß ja nicht, ob das Zauberklopfspiel auch bei einem Menschen funktionieren wird. »Wer nicht wagt, der nicht gewinnt«, sage ich mir, hüpfte auf die Schulter des Mädchens und frage sie: »Wie heißt du denn?« Sie schaut mich ganz verwundert an und vergisst vor lauter Überraschung das Weinen. »Du kannst ja sprechen!«, ruft sie verwundert. »Natürlich kann ich sprechen. Schließlich bin ich ein Zaubervogel«, sage ich und plustere ein wenig meine Federn auf. Ich frage sie noch einmal nach ihrem Namen, denn sie hat meine Frage wohl nicht verstanden. »Ich heiße Ilona«, meint sie, und als würde sie ihr Name an ihr großes Unglück erinnern, fängt sie wieder heftig an zu weinen.

»Warum weinst du denn so?«, frage ich sie.

»Ich will nicht mehr in den Kindergarten! Nie, nie mehr!«, schluchzt sie. Ich frage weiter, warum sie denn nicht mehr dahin gehen mag, obwohl ich natürlich gar keine Ahnung habe, was das überhaupt ist – ein Kindergarten. »Weil alle da so gemein zu mir sind! Sie sind gemein und keiner spielt mit mir!« Ich fange an zu verstehen. In einen Kindergarten geht man nicht, um Blumen oder Gemüse anzupflanzen, so wie in dem Garten nahe bei dem Menschenhaus. In einen Kindergarten geht man scheinbar, um zu spielen.

»Du willst sagen, es gibt einen Platz, wo Kinder hingehen können und die ganze Zeit nur miteinander spielen? Das ist ja toll!«, rufe ich und springe ganz aufgeregt von Ilonas linker Schulter auf die rechte. »Nein, das ist nicht toll! Kein bisschen toll!. Es ist grässlich und ich gehe da nicht mehr hin!«, ruft sie ganz außer sich.

»Na ja«, sage ich, »wenn da natürlich keiner mit dir spielen will, brauchst du ja gar nicht erst hinzugehen. Da hast du wohl Recht.« Ich will sie damit

trösten und erschrecke gleich, als sie noch lauter ruft: »Aber ich will ja hin! Alle Kinder sind da und ich will nicht als Einzige daheim bleiben.«

Nun verstehe ich gar nichts mehr. Einmal will sie nicht hin, einmal will sie doch hin. Diese Menschen scheinen seltsame Geschöpfe zu sein. Trotzdem gebe ich nicht auf. Also frage ich weiter: »Warum will denn niemand mit dir spielen? Und warum sind die anderen Kinder gemein zu dir?«

»Ich weiß es auch nicht! Sie schubsen mich und lachen mich aus und keiner kommt zu mir und fragt mich, ob ich mitspielen will. Immer muss ich ganz alleine spielen.« Und wieder schießt ein Strom von Tränen aus Ilonas Augen.

»Ich kann dir vielleicht helfen«, sage ich und streiche ihr mit meinem krummen Schnabel leicht über die Wange. Sie guckt mich ungläubig an und meint: »Wie denn? Du bist doch bloß ein kleiner Vogel!«

»Ich kann dir etwas zeigen, womit du deine Traurigkeit wegzaubern kannst. Dann macht es dir nicht mehr so viel aus, wenn die anderen gemein sind. Dann hast du auch alleine Spaß beim Spielen, und wenn du Spaß hast, kommen vielleicht auch die anderen, weil sie an deinem Spaß teilhaben wollen.« Sie schaut nun ganz verwundert und fragt: »Und wie soll das gehen?«

»Mit dem Zauberklopfspiel natürlich! Lass es uns doch einfach versuchen!«, schlage ich vor. Sie nickt mit dem Kopf, und da fange ich auch gleich schon an.

»Sprich mir einfach den Zauberspruch nach«, sage ich, und während ich ihr mit meinem krummen Schnabel meine Vogelküsschen auf die Zauberpunkte gebe, sage ich den Spruch und sie spricht ihn mir nach:

Klopf, klopf, klopf, du Traurigkeit, [Sie klopfen AB]

geh jetzt weg ganz schnell, ganz weit. [Sie klopfen AA]

Tränen kullern mir hinaus, [Sie klopfen JB]

die Traurigkeit schlüpft gleich mit raus. [Sie klopfen UN]

Das tut so gut, das tut so gut [Sie klopfen KI]

und macht mir gleich auch neuen Mut. [Sie klopfen SB]

Bin doch die Beste und hab mich lieb, [Sie klopfen UA und dann umarmen]

die Traurigkeit weeeeeiiit weg jetzt fliegt.

Beim letzten Satz breite ich meine Flügel ganz weit aus und Ilona macht das mit ihren Armen nach. [Die Arme weit ausbreiten, das Kind soll es ebenso tun, als ob die Traurigkeit wirklich wegfiegt]

»Und, was ist jetzt mit deiner Traurigkeit?«, frage ich sie und halte den Atem an. Insgeheim drücke ich meine Flügel zusammen und wünsche mir ganz fest, dass das Zauberklopfspiel auch bei den Menschen wirkt. Sie schaut kurz in die Luft, so als ob sie die Traurigkeit dort irgendwo suchen würde und sagt dann ganz überrascht: »Sie ist weg! Sie ist einfach weg!« Vor lauter Freude drehe ich mich ein paar Mal um mich selbst. Doch da fängt Ilona wieder an zu weinen. Ich frage sie, ob die Traurigkeit wieder da ist. »Nein, keine Traurigkeit, aber ich bin sooo wütend, weil ich immer allein spielen muss!« Dabei stampft sie heftig auf den Boden. »Gut«, sage ich, »dann zaubern wir eben die Wut auch weg.« Und ohne abzuwarten, ob sie das will oder nicht, fange ich an, auf ihre Zauberpunkte zu klopfen und sage den Zauberspruch dazu. Und Ilona macht auch gleich wieder mit.

Bin so wütend, [Sie klopfen AB links und rechts im Wechsel]

klopf, klopf, klopf, [Sie klopfen AA links und rechts im Wechsel]

dass ich fast zerplatze. [Sie klopfen JB links und rechts im Wechsel]

Füße trampeln, Fäuste ballen, [diese Bewegungen machen lassen]

Krallen zeigen wie die Katze, [diese Bewegungen machen lassen]

und die Wut zischt aus mir raus: [Sie klopfen UN und KI]

Zzzzschschschsch, [UN und KI zusammendrücken und Zischlaut machen lassen]

macht sich davon, klein wie ne Maus. [Sie klopfenSB links und rechts im Wechsel, wie Tapsen einer Maus]

Kille kille Mäusespeck, die Wut, die ist jetzt weg! [Sie klopfen UA]

Ilona sitzt nun ganz ruhig im Gras und trocknet sich die Tränen mit einem rosaroten Taschentuch. Ich kneife sie ganz sanft ins Ohr läppchen und frage: »Und was ist jetzt? Komm, sei doch noch ein bisschen wütend und ein bisschen traurig!« Ilona versucht krampfhaft, Ihre Wut auszudrücken und Tränen herauszupressen. Das sieht so ulkig aus, dass ich lachen muss. Und da muss sie auch lachen und ich habe meine Mühe, nicht herunterzufallen, weil beim Lachen ihre Schulter so auf und ab hüpfte. Ich

halte mir den Bauch und rufe immer wieder: »Ja, wo sind denn jetzt die Tränen. Ja, wo sind sie denn hin?«, »Ja, wo ist jetzt deine Wut. Ja, wo ist sie denn hin?« Und dann muss Ilona wieder so arg lachen, dass sie sich den Bauch hält. Ich hüpfte ins Gras und freue mich, dass das Zauberklopfspiel so gut gewirkt hat.

Da zeigt Ilona plötzlich auf ihre Augen und ich sehe doch tatsächlich Tränen herauskullern. Jetzt bin ich völlig durcheinander. Hat es doch nicht geholfen? Ich muss sehr komisch ausgesehen haben, denn Ilona zeigt mit dem Finger auf mich, schüttelt sich vor Lachen und ruft: »Reingelegt! Reingelegt!« Nun begreife ich gar nichts mehr. Als Ilona sich schließlich beruhigt hat, erklärt sie mir, dass bei den Menschen auch manchmal Tränen aus den Augen kommen, wenn sie ganz arg lachen müssen. Da fällt mir ein riesengroßer Stein vom Herzen, so erleichtert bin ich.

Und Ilona geht es jetzt so gut, dass sie aufspringt und mir noch zuruft: »Morgen suche ich mir eine Freundin! Mach's gut kleiner Vogel«, und schon ist sie im Haus verschwunden.

Am nächsten Tag sehe ich sie wieder im Garten. Sie hat Besuch. Ein anderes Mädchen aus dem Kindergarten ist da und sie spielen mit ihren Puppen. Ich hüpfte vor den beiden im Gras hin und her und Ilona zwinkert mir ganz glücklich zu.

Das war also die Geschichte, wie ich das Zauberklopfen zum ersten Mal bei einem Menschenkind ausprobiert habe. Und dieser Geschichte folgten viele, viele andere. Das Gute ist, dass diese Zauberpunkte jeder hat. Auch du hast sie und kannst mit ihnen zaubern. Oder du rufst mich zu Hilfe, dann machen wir es gemeinsam. Ich freue mich schon darauf! (D)

### *Eine Themengeschichte*

#### **KAI IST KRANK**

Heute ist ein Tag, an dem kein einziger Sonnenstrahl die dicke graue Wolkenschicht am Himmel durchdringen kann. Es hat die ganze Nacht geregnet und nun ist die Luft feucht und das Gras noch richtig nass. Mir ist gerade ein bisschen langweilig und ich überlege, was ich unternehmen kann. Ich könnte in einer der vielen Pfützen baden, mal wieder meine Federn ordentlich putzen oder vielleicht ein paar Regenwürmer

ärgern. Oder ich könnte versuchen, bis über die Wolken zu fliegen, dort der Sonne guten Tag sagen und mich von ihr bescheinen lassen.

Wie ich so dasitze und nachdenke, höre ich ein Knurren und Grummeln ganz in meiner Nähe. Da wird sich doch nicht etwa die Katze anschleichen? Ich schaue mich um, kann aber nichts erkennen. Wieder höre ich es ganz deutlich knurren – hoppla, das Knurren kommt ja aus meinem Bauch! Da fällt mir ein, dass ich heute noch keinen Bissen zwischen meinen Schnabel bekommen habe. Ich muss lachen, weil ich Angst vor meinem eigenen Magenknurren hatte.

Mit einem Flügelschlag schwinge ich mich vom Baum und fliege zum Menschenhaus hinüber. Dort in den Blumenbeeten hinter dem Haus gibt es immer jede Menge Leckereien für mich: Maden, Würmer, Ameisen, Raupen, Samenkörner und mehr. Schon bin ich da und lande im Salatbeet. Da sehe ich gleich eine fette Raupe im Salat sitzen und schnappe sie mir. Das ist ein wahrer Genuss. Ich picke ein bisschen in der Erde herum, auf der Suche nach weiteren Leckerbissen, doch da höre ich ein leises Wimmern. Was ist denn das nun wieder für ein Geräusch? Doch nicht schon wieder mein Magen? Ich spüre in meinem Bauch nach – nein, der ist durch die dicke Made ganz gut gefüllt. Wieder dieses Wimmern. Ich schaue nach oben und sehe, dass ein Fenster über mir geöffnet ist, aus dem das Geräusch herauskommt.

Neugierig flattere ich aufs Fensterbrett und spähe vorsichtig in das Zimmer. Da liegt der kleine Kai, den ich schon gut kenne, in seinem Bettchen

und jammert vor sich hin. Ein kleines

Tränenbächlein läuft über seine Wangen und er schnieft laut vor sich hin. Ich überlege nicht lange, fliege hinein und lasse mich direkt vor seinem Gesicht auf seinem Arm nieder.

Kai hört kurz auf zu weinen und schaut mich aus seinen rotgeweinten Augen traurig an. Jetzt sehe ich auch, dass er ganz blass im Gesicht ist und seine Augen irgendwie nicht so strahlen wie sonst. »Was ist denn los mit dir?«, frage ich ihn.



»Hallo Kiki, ich bin krank, mein Bauch tut mir weh, mein Kopf tut mir weh, ich bin sooooo müde und mag schlafen. Aber ich kann nicht schlafen, weil alles so weh tut und mir so schlecht ist.« Wieder kommt ein verzweifelter Klagelaut aus seinem Mund.

»Na, dann spielen wir doch einfach unser Zauberklopfspiel«, schlage ich vor. »Hast du Lust?«

»Meinst du denn, das hilft auch für mein Bauchweh? Und für meinen schlimmen Kopf? Und für mein Schlechtsein?«, fragt Kai und schaut mich zweifelnd an.

»Na klar! Und wie das hilft!«, versichere ich ihm, denn ich weiß, dass es bei mir und meinen Vogelgeschwistern fast immer geholfen hat.

»Gut, dann spiele ich mit dir das Zauberklopfspiel!« Kai blickt schon etwas munterer drein, setzt sich ein wenig im Bett auf und schaut mich abwartend an. Ich hüpfte auf seine Schulter und lege gleich los. Und während ich ihm mit meinem krummen Schnabel die Küsschen auf die Zauberpunkte gebe, sprechen wir zusammen die Zauberformel:

Bin so krank, ojemine, [Sie klopfen AB]

der Bauch, der tut mir ganz arg weh. [Sie klopfen AA]

Oh, du Weh da drin in mir, [Sie klopfen JB]

verschwinde jetzt, das sag ich dir. [Sie klopfen UN]

Mein lieber Bauch, hab dich so lieb, [Sie klopfen KI]

sing dir jetzt das Heilleid. [Sie klopfen SB]

»Heile, heile Segen – du Bauch, ich tu dich wiegen. [Sie klopfen UA und dabei hin und her wiegen]

Dann ist der Schmerz auch gleich vorbei, wenn ich zähl auf drei – eins, zwei, drei.« [dabei den Bauch streicheln und bei »eins, zwei, drei« in die Hände klatschen]

In die Hände muss Kai natürlich selbst klatschen, weil ich zwar mit meinen Flügelchen auch klatschen kann, aber das hört man kaum, und der Zauberspruch wirkt besser, wenn man ganz laut klatscht. Ich frage Kai, ob sein Bauchweh noch da ist.

»Ein bisschen noch«, sagt er.

»Na, dann gebe ich dir noch einmal ein paar Küsschen«, sage ich und fange auch schon an, mit meinem Schnabel zu klopfen:

Bin noch krank, ojemine, [Sie klopfen AB]  
 der Bauch, der tut ein bisschen weh. [Sie klopfen AA]  
 Oh, du kleines Weh in mir [Sie klopfen JB]  
 verschwinde ganz, das sag ich dir. [Sie klopfen UN]  
 Mein lieber Bauch, ich hab dich lieb, [Sie klopfen KI]  
 und wieder kommt das Heilelied. [Sie klopfen SB]  
 »Heile, heile Segen – du Bauch, ich tu dich wiegen [Sie klopfen UA  
 und dabei hin und her wiegen]  
 dann ist der Schmerz jetzt gleich vorbei, wenn ich zähl auf drei – eins,  
 zwei, drei.« [dabei den Bauch streicheln und bei »eins, zwei, drei« in die  
 Hände klatschen]  
 »Jetzt ist es weg, das Bauchweh!«, ruft Kai. »Bitte, Kiki, zaubern wir jetzt  
 auch noch die blöden Kopfschmerzen weg?«  
 Kai kennt ja die Zauberklöpfpunkte nun schon und klopft die Zauber-  
 punkte jetzt mit seinen Fingern bei sich selbst. Ich helfe ihm noch beim  
 Zauberspruch.

Bin so krank, ojemine, [Sie klopfen AB]  
 der Kopf, der tut mir ganz arg weh. [Sie klopfen AA]  
 Oh, du Weh da drin in mir, [Sie klopfen JB]  
 verschwinde jetzt, das sag ich dir. [Sie klopfen UN]  
 Mein lieber Kopf, hab dich so lieb, [Sie klopfen KI]  
 sing dir jetzt das Heilelied. [Sie klopfen SB]  
 »Heile, heile Segen – du Kopf, ich tu dich wiegen. [Sie klopfen UA und  
 dabei Kopf hin und her wiegen]  
 Dann ist der Schmerz auch gleich vorbei, wenn ich zähl auf drei – eins,  
 zwei, drei.« [dabei den Kopf streicheln und bei »eins, zwei, drei« in die  
 Hände klatschen]  
 »Mein Kopfweh ist schon viel besser«, sagt Kai. »Jetzt habe ich nicht mehr  
 das Gefühl, als würde mein Kopf zerplatzen.«  
 »Das ist gut. Sollen wir noch das Schlechtsein wegzaubern?«, frage ich.  
 Kai sitzt im Bett und seine Augen rollen hin und her. Ich denke schon, er  
 hat mich gar nicht gehört und spielt da irgendein neues Spiel, das ich  
 nicht kenne. Da sagt er: »Es ist weg! Mir ist nicht mehr schlecht!« Er lässt  
 sich in die Kissen fallen und schaut jetzt gar nicht mehr so schlimm aus.

»Erzähl mir noch von deinen Vogelerlebnissen«, bittet er mich und ku-  
 schelt sich in die warme Bettdecke. »Na gut. Ich erzähle dir, was ich alles  
 erlebt habe, als ich das erste Mal alleine ausgeflogen bin. Das war so: Es  
 war ein wunderschöner Frühlingstag und ich hatte am vorigen Tag erst  
 das Fliegen gelernt. Und nun wollte ich natürlich gleich wieder auspro-  
 bieren, ob es auch heute noch klappte. Also ...«  
 Da sehe ich, dass Kai friedlich schlummert. »Ich erzähle dir die Ge-  
 schichte dann das nächste Mal. Schlaf nun gut!«, flüstere ich ihm noch  
 ins Ohr und schwinde mich leise in die Luft und aufs Fensterbrett. Ich  
 schaue noch einmal zurück und nehme mir vor, Kai morgen zu besu-  
 chen. Dann hüpfte ich wieder hinunter ins Salatbeet, denn mein Magen  
 will noch gefüttert werden. (D)

Lassen Sie das Thema auch vom Kind selbst aussuchen (»Was soll der  
 Vogel heute machen?«). So bekommen Sie einen Hinweis über versteckte  
 Probleme. Auch Lieblingsgeschichten können auf einen anhaltenden  
 Konflikt hinweisen. Während Sie die Geschichte erzählen, massieren bzw.  
 klopfen Sie Ihr Kind oder zusammen mit Ihrem Kind stets, wenn in der  
 Geschichte der »Zauber« angewendet wird.

## Klopfreime

Reime und ihre begleitenden Bewegungsabfolgen (»Pitsche, patsche  
 Peter«, »Häschen in der Grube«, »Hoppe, hoppe Reiter«, »Gribele, gra-  
 bele« usw.) üben auf Kinder eine ganz eigene magische Faszination aus  
 und hinterlassen tiefe Eindrücke in diesem jungen Leben. Welcher Er-  
 wachsene denkt nicht gerne an die Verse aus seiner Kindheit zurück und  
 hat nicht noch das ein oder andere Verslein für bestimmte Situationen  
 parat? Diesen prägenden positiven Einfluss von Reimsprüchen können  
 Sie auf einfache Weise mit der KnB-Technik verbinden: leicht zu mer-  
 kende Sprüche und Klopfabläufe. Das Klopfen wird durch dieses »weit  
 geöffnete Fenster« in die Welt der Kleinen indirekt eingeführt und kann  
 seine positiven Wirkungen ausüben.

- Schaffen Sie neue Reime oder verwenden Sie bestehende und wandeln  
 Sie diese ab, indem Sie das Problem als Thema einsetzen.

- Oder verknüpfen Sie einen existierenden Reim mit bestimmten Klopfweisen, ohne den Reim auf das bestehende Problem auszurichten. Da das Kind meist auf sein Problem eingestimmt ist, kann das Klopfen in vielen Fällen auch dann wirken.
- Lassen Sie Ihr Kind – wenn es hierzu reif genug ist – an dieser Schöpfung von »Zauber-« oder »magischen Reimen« mit teilhaben oder lassen Sie es auch ganz eigene Reime finden (»Welcher Zauberreim könnte da helfen?«).
- Die Punkte werden geklopft (massiert), während die Reime gesprochen werden. Beachten Sie dabei, dass beide Seiten oder mehrere Punkte gleichzeitig und auch in einem rhythmischen Wechsel (z. B. in einem Lied) geklopft werden können (siehe hierzu die Seiten 43 ff.). Selbst die Reihenfolge der Klopfpunkte können Sie variieren und entsprechenden Reimen anpassen. Ihrer Fantasie wird hierbei ein großer Spielraum gewährt.
- Klopfen Sie am Kind oder klopfen Sie gemeinsam mit dem Kind, während Sie (und später auch das Kind, wenn es diesen Reim gelernt hat) den Reim aufsagen. Führen Sie einige Klopfkunden durch, d.h. wiederholen Sie den gewählten Reim ein paar Mal, um eine gewünschte Wirkung erzielen zu können.
- Machen Sie es zum Ritual, jeweils in bestimmten Situationen, in denen Ihr Kind z. B. Ängste hat (vor dem Schlafen, vor dem Kindergarten/der Schule usw.), Reime zu klopfen.

Im Folgenden finden Sie einige Beispiele, die Sie an das Problem Ihres Kindes anpassen können und die Sie anregen sollen, eigene Schöpfungen zu wagen.

#### • *Einschlafprobleme*

Die Äuglein ins Körbchen, [alle Augenpunkte gleichzeitig]  
 der Mund ist jetzt zu, [UN und KI gleichzeitig]  
 ich klopf mich ins Träumeland [mit flacher Hand auf Brust]  
 und bin dort im Nu. [UA oder Sie umarmen das Kind]



Entsprechend geht auch folgender Klopfreim:

Ich mach' jetzt meine Äuglein zu, [alle Augenpunkte gleichzeitig]  
 gleich auch noch den Mund dazu, [UN und KI gleichzeitig]  
 klopf' mir meine Sorgen (Ängste) weg [SB]  
 und schlafe ein im Nu. [UA oder Sie umarmen das Kind]

Für den gleichen Reim können Sie auch z. B. die folgende Klopfvariante wählen:

Ich mach' [AB] / jetzt meine [AA] / Äuglein zu, [JB]  
 gleich auch noch [UN] den Mund dazu, [KI]  
 klopf' mir meine Sorgen (Ängste) weg [SB]  
 und schlafe ein im Nu. [UA]

#### • *Zum Aufwachen*

Ist Ihr Kind ein richtiger »Morgenmuffel«, könnten folgende »Muntermacher« auf die Beine helfen:

Die/der [Name des Kindes] will den Tag nicht sehn, [AB, AA, UA]  
 nicht aus dem Bette gehn, [UN, KI]  
 doch ruft der Tag »Ich bin schon hier, [SB]  
 hey [Name Kind], tolle Dinge bring ich dir!« [UA oder Umarmung]

oder versuchen Sie es mit:

Ich bin noch nicht ganz wach, [AB]  
 es wartet schon der neue Tag, [AA]  
 kann heut' spielen, singen, lachen [JB]  
 und viele schöne Dinge machen. [UN]  
 Dies wird ein toller Tag, [KI]  
 an dem ich mich sehr gerne hab'. [SB]  
 Komm her, komm her, du neuer Tag! [unter Arm kitzeln]  
 [oder]  
 Ich umarme dich, du neuer Tag! [beide UA-Punkte klopfen und sich  
 dabei selbst umarmen]

oder

Händlein, Händlein kreuzweis, [Handgelenk über Kreuz klopfen]  
 Äuglein seid jetzt wach, [alle Augenpunkte gleichzeitig]  
 auch das Mündlein ist jetzt munter, [linke Hand UN und rechte Hand  
 KI im Wechsel auf und ab]  
 mach' jetzt ganz laut patsch, patsch, patsch [mit beiden Händen ab-  
 wechselnd SB]  
 und die Hände klatsch, klatsch, klatsch. [in die Hände klatschen]



#### • Bei Schmerz

Auf, auf, [AB] / auf, auf, [AA] / ihr Heile-Geister, [JB]  
 jetzt seid ihr [UN] / wieder dran, [KI]  
 der Bauch, der mir so weh tut, [SB]  
 tut das nicht mehr lang. [UA]

oder

Auf auf, auf auf, [AB] / ihr Heile-Geister, [AA]  
 jetzt seid ihr wieder dran, [JB]  
 der Bauch, der mir so weh tut, [UN]  
 tut das nicht mehr lang. [KI]  
 Die Heile-Geister zaubern jetzt [SB]  
 den Schmerz gleich weg, hex, hex. [UA und sich schütteln]

[Anstelle des Klopfens von UA können die Hände auch eine bestimmte Geste machen, z.B. das Bauchweh »weschicken«, indem mit den Händen über dem Bauch gewedelt wird. Die letzte Zeile könnte dann lauten: »... und schicken den Schmerz gleich weg, hex, hex.«]

oder

Klopf klopf, [AB] / klopf klopf, [AA] / klopf klopf, [JB]  
 ich pack [UN] / den Schmerz, (das Aua, die Angst) [KI]  
 beim Schopf [SB]  
 und schüttele (jage) ihn (es/sie) ganz weit hinaus. [UA]

[Bei UA beide Seiten verwenden und z.B. unter den Armen kitzeln. Durch das Schütteln wird das Symptom vertrieben. Ähnlich wie im Fall auf Seite 99f.]

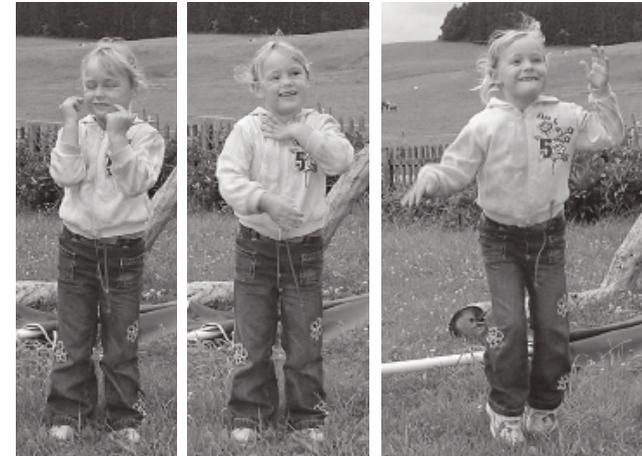
oder

Tränen kullern aus den Äuglein, [AB, AA, UA]  
 denn der Fuß, der hat ein Weh. [UN, KI]  
 Doch bald schon kann ich wieder lachen [SB]  
 und auch große Sprünge machen. [UA]

#### • Allgemein

In Abwandlung eines bekannten Reimes können Sie mit dieser Variation das Kind mit der Klopfsequenz vertraut machen (siehe Abbildungen diese und nächste Seite).

Herr Pinz [die linke Hand heben und schütteln]  
 und Herr Panz, [die rechte Hand heben und schütteln]  
 die gehen zum Finger-Tanz. [alle Finger heftig bewegen]  
 Erst machen sie so, [AB bis UA kreisförmig um beide Augen klopfen]  
 dann machen sie so, [UN und KI auf und ab im Wechsel klopfen: z.B. Finger der linken Hand klopfen auf UN, dann Finger der rechten Hand Punkt KI, dann wieder UN usw.]  
 dann so, [SB und UA im rhythmischen Wechsel klopfen: z.B. Finger der linken Hand klopfen auf SB, dann Finger der rechten Hand UA usw.]  
 dann hampeln und strampeln sie lustig und froh. [herumhüpfen, ausschütteln usw. oder an den Punkten UA kitzeln]



Ich pack' meine Sorgen (Ängste, Schmerzen usw.) ins Säckchen, [alle Augenpunkte gleichzeitig]  
 mache das Säckchen gut zu, [UN und KI gleichzeitig]  
 klopfe ganz fest aufs Säckchen, [SB]  
 laufen davon im Nu. [UA oder Reißaus mit den Armen unterstreichen]



### Ein weiterer bekannter Reim in Abwandlung:

Eins [Punkt DA klopfen]  
 zwei [Punkt ZF klopfen]  
 drei [Punkt MF klopfen]  
 vier [Ringfinger, an der Nagelbiegung Außenseite]  
 fünf [Punkt KF klopfen]  
 machen sich auf die Strümpf, [die Finger einer Hand bewegen]  
 wandern um die Äuglein, [die Punkte um die Augen klopfen]  
 springen übers Mündlein, [von UN zu KI zu UN zu KI usw.]  
 fallen auf die Brust [klopfen von SB mit flacher Hand]  
 und kitzeln dich mit großer Lust. [UA, Mutter/Vater kitzelt]

Auch dieses allseits geliebte kleine Liedchen lässt sich in ein Klopflied umwandeln, das Sie heranziehen können, wenn Ihr Kind ein Problem hat.

Hopp, hopp, hopp, [Sie haben Ihr Kind im Schoß, das sich mit dem Rücken bei Ihnen anlehnt, und wippen mit den Beinen]  
 Finger läuft Galopp. [alle Finger entsprechend bewegen]  
 Um das Auge, unter Nase, [AB, AA, JB und UN klopfen]  
 von dem Kinn nun schnell zur Brust. [KI und SB klopfen]  
 Hopp, hopp, hopp, [Sie wippen wieder mit den Beinen]  
 Finger klopf, klopf, klopf. [beidseitig UA klopfen, evtl. kitzeln dabei]

### Zaubersprüche

Zaubersprüche in Geschichten üben einen positiven Einfluss auf das Innenleben des Kindes aus, da sie die bestehenden magischen Allmachtsfantasien, denen sachliche Grenzen noch weitgehend fremd sind, ansprechen. Das Kind greift dieses Angebot sehr gerne auf und kann damit in einer Umwelt, in der es sich oftmals schwach und ohnmächtig erfährt, innere Stärke leben und sein Selbstwertgefühl stärken. So ist es auch nicht verwunderlich, dass die Kinderliteratur derart reich an dieser Form von Magie ist.

Auch die KnB-Methode kann sich – zum Wohle des Kindes – dieses Thema zunutze machen, wobei die Setup- und Erinnerungssätze als

»Zauberformeln« und die Klopfpunkte als »Zauberpunkte« fungieren. Erlebt das Kind dann mithilfe dieser Zauberformeln und des »Zauberituals Klopfen« positive Ergebnisse, gewinnt diese magische Handlung realen Boden, was sich in verstärkter Weise auf das Selbstbewusstsein des Kindes niederschlägt. Beachten Sie dabei Folgendes:

- Da die Kinder in diesem Alter durch Ihr Vorlesen oder Erzählen, durch Kinderbücher, Kinderkassetten oder durch Kindersendungen bereits Geschichten mit Zaubersprüchen kennen, können Sie hierauf Bezug nehmen. Wenn Ihr Kind kränklich ist, Schmerzen hat, Angst oder andere seelische oder körperliche Verstimmungen zeigt, laden Sie es doch einfach ein, selbst einmal eine »Bibi Blocksberg, die kleine Hexe« oder ein anderer Zauberheld zu sein und zu versuchen, dieses Problem wegzuzaubern. Weisen Sie darauf hin, dass Sie etwas kennengelernt haben, das derartige Kräfte wecken kann, und dass Sie selbst bereits gute Erfahrungen damit gemacht haben.
- Wenn sich Ihr Kind interessiert zeigt, können Sie die KnB-Methode einführen. Da Kinder oftmals das Setup nicht benötigen, brauchen Sie zunächst lediglich die Punkte AB bis UA und den Hexenspruch (Erinnerungssatz), der die Formel »... [Problem], *ich klopf dich weg, hex, hex*« haben könnte.



Erzielen Sie nicht die gewünschten Erfolge, so können Sie weitere Elemente in das »Zauberritual Klopfen« einbauen:

- Verwenden Sie einen »stärkeren Zauberspruch« (Setup-Satz), der mit dem Klopfen des Handkantenpunktes HK aktiviert wird und drei Mal ausgesprochen werden muss. Sie können dabei durchaus den Ihnen bekannten Satz in eine Zauberformel abwandeln, z. B. in: »*Auch wenn ich ... habe, bin ich supertoll und wecke meine Zauberkraft.*«
- Lassen Sie sich die Intensität des Unwohlseins anzeigen und verwenden Sie dabei die Skalen auf den Seiten 97 ff. Begründen Sie dieses Einwerten damit, dass bei einem höheren Grad des Unwohlseins ein Zauberspruch mit mehr Zauberkraft gefunden werden muss. Wenn das Problem dann nach einigen Klopfdurchgängen noch nicht besser ge-

worden bzw. verschwunden ist, können Sie Ihr Kind für weitere Runden motivieren, indem Sie einen neuen und »noch stärkeren Zauberspruch« kreieren.

- Die 9-Gamut-Folge eignet sich hier auch ganz gut, da sie recht geheimnisvoll anmutet und das Zauberritual verstärken kann.

Bleiben die »Zauberergebnisse« unzureichend, bedeutet dies – wie Sie wissen –, dass der Zauberspruch verändert werden muss (er ist vielleicht noch zu allgemein) oder dass spezifische Aspekte gefunden werden müssen oder ein anderes Problem sich hinter dem bearbeiteten verbirgt (z. B. emotionale Aspekte hinter einem körperlichen Problem). Auch »Bibi Blocksberg« versucht sich manchmal vergebens an einem Zauberspruch, weil er noch nicht der richtige war. Der Weg des Zaublerlehrlings zum Meister ist ebenfalls mit Versuch und Irrtum und mit Übung gepflastert. Also nicht zu früh aufgeben, das Kind bei »Fehlversuchen« positiv motivieren und gegebenenfalls einen »Zaubermeister« aufsuchen. Denn wenn es doch noch klappen sollte – und die Aussichten sind gut –, erreichen Sie damit nicht nur ein besseres Wohlbefinden, sondern auch eine Stärkung des Selbstbewusstseins beim Kind, was entscheidende positive Impulse auf sein künftiges Leben haben wird.

## Bilder und Zeichnungen

Bilder und Zeichnungen von Kindern spiegeln nicht nur die geistige Entwicklung, sondern auch das wider, was das Kind gerade bewegt. So offenbart der junge Maler mit seinem Stift auch seine inneren Sorgen, Nöte und Probleme und bannt sie auf das Papier, um solche inneren Konflikte zu einem gewissen Grade zu verarbeiten.

Sie können sich diesen Sachverhalt zum Wohle des Kindes mithilfe der Klopftechnik zunutze machen. Hierbei ist es nicht erforderlich, dass Sie verstehen, was Ihr Kind mit seinen »Gemälden« darstellen will, es »weiß« selbst, was es hier ausdrückt und ist darauf ganz eingestimmt.

- Setzen Sie sich also zu Ihrem Sprössling, finden Sie positive Bemerkungen zu diesem Bild (ohne zu übertreiben) und fragen Sie etwa: »Bist du da auch drauf?«, »Was machst du da?«, »Willst du mir sagen,

was da alles noch drauf ist?«, »Gibt es eine Geschichte zu dem, was in diesem Bild alles geschieht? ...«

- Ist Ihr Kind mit dem Klopfen vertraut, kann es – während es über das Bild spricht – bei sich selbst oder auch im Bild auf sich selbst klopfen. Oder Sie verwenden das »Surrogatklopfens« (Seite 55 ff.), d.h. Sie klopfen bei sich selbst für Ihr Kind, während es über das Bild erzählt.

**SUSANNE**, fast vier Jahre, saß am Boden und zog mit heftigen Bewegungen dunkle Furchen durchs Papier. Dabei hielt sie verkrampft die Wachsmalstifte in ihrer Hand. Irgendetwas schien sie stark zu bewegen. Ich setzte mich in ihre Nähe, stimmte mich auf ihr Bild, ihre Bewegungen und ihre Körperhaltung ein. Mir kam es so vor, als ob ein schweres Gewitter tobte. Dunkle Rauchwolken stiegen in mir auf und korrespondierten mit ihrem Bild. Ich begann, dieses Gefühl und diese inneren Bilder zu bearbeiten, indem ich die Punkte (AB bis UA) an meinem Körper klopfte. Susanne sah dabei nur einmal kurz auf, sie schien sich zu fragen, was ich da wohl veranstalte, doch war sie allzu sehr davon gefesselt, was in ihr in Bewegung war, und wandte sich schnell wieder ihrem Gemälde zu. Ich führte im Stillen einige Klopfunden durch mit z.B.: »Auch wenn ich, Susanne, dieses schwere Gewitter in mir toben habe, bin ich o.k.«, »Auch wenn ich gerade diese dunklen Wolken in mir habe, bin ich dennoch ein liebenswertes Mädchen und lasse diese Wolken weiterziehen«, »Auch wenn ich am liebsten mit dem Malstift das Papier zerreißen und zerfetzen möchte, weiß ich doch, dass Mama mich liebt«, »Auch wenn ich, Susanne, mich irgendwie verletzt fühle, bin ich o.k.« usw. Hatte sie zunächst braune, schwarze, dunkelrote Farbtöne verwendet, griff sie plötzlich zu einem Gelb und übermalte einige dunkle Stellen. Dies schien ihr aber nicht zu gefallen, so dass sie schließlich ein neues Blatt nahm und von vorne anging. Die Farbpalette für dieses Bild hatte sich nun auffallend verändert. Das Bild wurde viel bunter und die Striche wurden zunehmend gelenkter. Sie saß jetzt in entspannterer Haltung auf dem Boden, ihre Bewegungen wurden weicher und ihr zuvor noch verbissener Gesichtsausdruck war einer sanfteren Konzentriertheit auf diesen Malvorgang gewichen. (H)

Indem Sie die rege Fantasie, das Sprachbedürfnis und die Spielfreude, aber auch die offene Neugierde des Kindes dazu benützen, die KnB-Klopftechnik in das Leben des Kindes zu integrieren, legen Sie ein wertvolles Fundament für das weitere Wohlergehen Ihres Kindes. Entscheidend dabei ist,

- dass das Kind in Kontakt mit seinen »Zauberkräften« tritt und positive Erfahrungen damit macht, die es von dieser Methode überzeugen,
- dass die KnB-Methode zu einem festen Bestandteil Ihrer »Hausapotheke« geworden ist und Ihr Kind in Ihnen auch bei der KnB-Anwendung ein Vorbild hat,
- dass Sie aus eigener Überzeugung – weil Sie selbst positive Ergebnisse durch diese Methode erfahren haben – diese Technik vor Ihrem Kind vertreten.

Gerade die nachfolgenden Jahre bringen große Umbrüche und damit Herausforderungen mit sich, die Ihr Kind viel besser bestehen kann, wenn KnB bereits zu einem »sicheren Hafen« geworden ist.

## SCHULALTER (AB 6 JAHRE)



Ab diesem Alter sind die Kinder schon ganz eigenständige Wesen geworden und dokumentieren dies unter anderem auch dadurch, dass sie sich vermehrt Gleichaltrigen zu- und von der Erwachsenenwelt abwenden und Aufgaben selbständig meistern wollen. So ist es nun möglich, dass sich ihr soziales Umfeld mit der Einschulung nochmals stark erweitert. Auch ihre Vorstellungswelt ist realistischer geworden. Sie sehen sich damit aber auch ganz neuen Herausforderungen gegenüber, denen sie ohne Hilfe der Erwachsenen vielfach noch nicht

gewachsen sind. Daher kommt KnB gerade in diesem Kontext eine herausragende Bedeutung zu.

Ist Ihr Kind mit der KnB-Methode noch nicht vertraut, steht Ihnen die gesamte Palette der bislang beschriebenen Methoden zur Verfügung, um dies jetzt nachzuholen. Richten Sie sich dabei ganz nach dem Entwicklungsstand und Interesse Ihres Kindes.

Das Klopfen kann in dieser Altersstufe durchaus schon direkt als Mittel zum Lösen von Problemen eingeführt werden. Machen Sie dabei dem Kind die Vorteile des Klopfens klar, die darin liegen, dass es damit unangenehme Situationen, seine Ängste und Schmerzen u.v.a.m. meistern kann.

Die Kinder sind jetzt in der Lage, die Klopfmethode eigenständig anzuwenden. Unterstützen Sie Ihr Kind darin und erinnern Sie es auch immer wieder daran, dass es in Situationen, in denen es sich ängstlich, unsicher oder in irgendeiner Weise seelisch oder körperlich unwohl fühlt, zum Klopfen greifen kann.

Anfangs wird es nötig sein, mit dem Kind zu üben. Sobald es erste positive Erfahrungen damit gemacht hat, stehen die Chancen gut, dass es diese Methode auch unabhängig von Ihnen verwenden wird. Ihr Vorbild ist weiterhin gefragt. Sie überzeugen Ihr Kind am besten von dieser Methode, wenn Sie selbst diese Technik bei sich einsetzen.

Wurde das Klopfen bereits in einem früheren Alter erfolgreich eingeführt und ist Ihr Kind in der Anwendung sicher, so können – wenn Ihr Kind Interesse dafür zeigt – neben Setup und Klopfsequenz (AB bis UA) auch Fingerpunkte und 9-Gamut-Folge zum Einsatz kommen. Zudem können Sie vermehrt auf die Zehnerskala zur Einwertung zurückgreifen. Es ist natürlich in Ordnung, weiterhin Kinderskalen zu verwenden (siehe Seite 97 ff.). Richten Sie sich ganz nach Ihrem Kind.

## Eine »sinn-volle« Form der Einstimmung

Oftmals ist es selbst für uns Erwachsene schwierig oder gar unmöglich, ein Problem oder Unwohlsein genauer zu beschreiben. Kinder haben hier teils noch größere Schwierigkeiten, sie sind jedoch sehr kreativ, können sehr gut imaginieren und aufgrund der wachsenden Sprachfertigkeiten oft erstaunliche bildliche Beschreibungen ihrer Probleme und Schmerzen liefern. Ermutigen Sie Ihren Sprössling, dass er sein Unwohl-

sein auf diese Weise darstellt, und übernehmen Sie seine Wortwahl oder sein Bild in den Setup- und Erinnerungssatz.

- Bitten Sie Ihr Kind darum, sich auf den Schmerz, das Gefühl, das Unwohlsein zu konzentrieren und in Form verschiedener Sinneswahrnehmungen zu beschreiben, also wie das Unwohlsein aussieht (Farbe, Form, Größe usw.), was man dabei hört (Geräusche, Worte usw.), den Geruch, den Geschmack, wie es sich anfühlt (Oberflächenstruktur, Temperatur usw.). Sie fragen z.B.: »Wenn der Schmerz eine Farbe haben würde, welche Farbe könnte es sein?«
- Geben Sie dabei immer wieder Beispiele vor, um die Vorstellung anzuregen: »Ist es rund wie ein Reifen oder eckig wie ein Würfel oder ...?«, »Fühlt es sich wie Sand an oder wie dein ...?«, »Ist es ganz bunt wie dein Rock oder weiß wie die Wand oder ...?« usw. Beziehen Sie sich hierbei auf den Erfahrungsschatz Ihres Kindes.
- Sie brauchen nicht alle Sinne ansprechen, je nach Alter können es auch nur zwei oder drei sein.
- Auf diese Weise wecken Sie Interesse beim Kind und können im Verlauf des Klopfens immer wieder danach fragen, ob sich etwas an diesem »Ding« verändert. Sie halten damit das Kind in Kontakt zum Problem und erhalten gleichzeitig stetige Rückmeldung, ob das Klopfen bereits Wirkung zeigt (weil sich das Bild verändert).
- Während des Klopfens verwenden Sie die Beschreibungen des Kindes. So geschieht es, dass ein schwarzer, harter Stein heller und weicher wird und schrumpft, dass er sich in einen bunten Luftballon verwandelt und wegfiegt ... Wenn Sie dann beim Kind konkret nachfragen, wie es um sein Problem bestellt ist, kommt oft die erstaunte Mitteilung, dass eine Besserung eingetreten ist.

**OLGA**, acht Jahre alt, klagte über ein unangenehmes Kratzen im Hals. Ich bat sie, sich ganz auf dieses Gefühl im Hals zu konzentrieren und mir ein inneres Bild davon zu »malen«. Ich fragte: »Wenn dieses Kratzgefühl eine Gestalt hätte, was könnte das sein?« Ihr fielen sofort längliche, dünne Stiele ein – dünn, fest, starr, gelblich – »wie trockenes Stroh, das mir im Hals steckt und dort piekt.« (Sie kannte dies vom Barfußlaufen über eine

Stoppelwiese.) Wir klopfen: »Auch wenn ich dieses trockene Stroh in meinem Hals habe, das dort piekt, bin ich o.k.« und »Dieses trockene Stroh in meinem Hals.« Nach drei Klopfdurchgängen meldete sie, dass »das Stroh jetzt weicher geworden ist, als ob es darauf geregnet hat«. Sie spürte im Hals nach und meinte, dass das Kratzen jetzt nur noch eine Drei (nach anfänglicher Sieben) sei. Nach weiteren Klopfunden mit »Auch wenn ich dieses weiche Stroh im Hals habe, das noch etwas kratzt, bin ich eine tolle Olga« stellte sie fest, dass das Stroh sich in »grünes, weiches Gras verwandelt hat, das nur noch wenig kitzelt«. Auch dieser bildliche Aspekt wurde geklopft, so dass aus dem Gras jetzt »Grasklumpen« entstanden, die durch weiteres Klopfen immer kleiner wurden. Schließlich waren sie verschwunden und – wie Olga erfreut feststellte – auch das unangenehme Kratzen im Hals. (D)

### Mein Kind hat kein Interesse

Wenn Ihr Kind am Klopfen kein Interesse zeigen will, lassen Sie dennoch nicht locker.

- *Wecken Sie Interesse und Neugierde beim Kind:*  
»Ich kenne etwas, das dich aus dieser Stimmung / aus diesem Tief / aus diesem Gefühl / aus dieser Wut herausbringen kann und das ganz verschieden von dem ist, was du bislang kennengelernt hast.«  
»Ich weiß etwas, wie du schnell wieder aus diesem Gefühl herauskommst. Gewöhnlich verwenden dies Erwachsene, aber ich denke, du bist groß genug, dass auch du es versuchen könntest.«  
»Ich kenne eine neue und komische Entspannungsübung, die ganz oft wirkt. Und es braucht meist nicht lange. Möchtest du sie auf deinen Schmerz ... anwenden?«
- *Gehen Sie mit gutem Beispiel voran*, berichten Sie in der Familienrunde von Ihren eigenen positiven Klopf-Ergebnissen und überlassen Sie es Ihrem Kind, auf Sie zuzukommen.
- *Surrogatklopfen:* Sie können Ihr Kind auch fragen, ob Sie an seiner Stelle klopfen dürfen, wenn es gerade Probleme hat (siehe Seite 55 f.). Dies können Sie sowohl in seiner Gegenwart tun als auch dann, wenn es sich an einem anderen Ort aufhält. Fragen Sie später nach, ob es

eine Veränderung im Befinden wahrgenommen hat, und verdeutlichen Sie Ihrem Kind, dass Sie diese Besserung – wenn dieser Zusammenhang eindeutig besteht – auch auf Ihr Klopfen zurückführen.

Selbst wenn sich Ihr Kind momentan nicht überzeugen lässt, bereiten Sie durch Ihr Vorbild, Ihre eigenen Erfolge und die Erfolge mithilfe des Surrogatklopfens den Boden für ein späteres Aufgehen dieser Saat.

Ihr Kind ist jetzt zunehmend in der Lage, die KnB-Technik selbständig und in seiner Grundform auszuüben. Sie können weiterhin positiv darauf einwirken und hilfreich (auch durch Ihre Vorbildfunktion) zur Seite stehen. Zurückhaltung ist jetzt in vermehrtem Maße von Ihnen gefordert, um nicht unnötigen Widerstand zu erzeugen. Welch erfreulichen Einfluss KnB auf das Leben eines Kindes nehmen kann, zeigt der folgende Bericht eines Vaters.

Der sechsjährige **JUNGE** hatte schon seit Wochen nächtlichen Husten, der trotz ärztlicher Behandlung nicht ganz wegging. Auch in dieser Nacht konnte er deshalb keinen Schlaf finden. Sein Vater schlug ihm vor zu klopfen, doch zeigte der Sohn kein Interesse daran. So einigten sie sich darauf, dass der Vater an sich selbst klopft, dann an dem Jungen und – wann immer der Junge wollte – der Junge an sich selbst. Der Vater führte ein paar Klopfrunden durch, sprach den Setup-Satz aber mehr in sich hinein, was die Neugierde des Sohnes erregte, der wissen wollte, was der Vater sagte. »Oh, weil du Schwierigkeiten hast einzuschlafen, dachte ich, es könnte eine gute Idee sein, Worte zu verwenden wie: ›Auch wenn ich nicht schlafen kann, bin ich doch ein guter Junge.« Der Junge lachte und sagte laut: »Ich bin ein guter Junge, natürlich bin ich ein guter Junge.« Der Vater: »Ja, es ist nicht deine Schuld, dass du keinen Schlaf findest.« Der Junge: »Meinst du damit, dass ich dennoch ein guter Junge bin, auch wenn ich nicht schlafen kann?« – »Ja! Es scheint mir, es ist eine gute Idee, dieses Klopfen zu wiederholen. Ist das in Ordnung?«

Die nächste Klopfrunde erzeugte ein Gähnen und vor dem Ende des dritten Durchganges war der Junge bereits eingeschlafen.

Ab dieser Nacht klopften Sie auch den Husten (»Auch wenn ich diesen Husten habe ... nicht aufhören kann zu husten ... diesen Reiz in meiner Brust habe ... will ich, dass dieser Husten aufhört ... und ich bin ein guter Junge«), der in der Folgezeit vollständig ausblieb.

Der Vater schreibt: »Mein Sohn hat das Klopfen so bereitwillig angenommen, dass wenn er irgendwelche Einschlafprobleme hat, wir ein paar Runden klopfen. Er gähnt dann und schläft sogleich ein, noch bevor ich die Tür erreicht habe. Das Klopfen scheint ihn auf rasche Weise sehr zu entspannen. Ich habe sogar einmal durch die leicht geöffnete Tür gehört, dass er das Klopfen von alleine angewendet hat. Es ist wirklich schön, dies zu hören, weil es Hinweis darauf ist, dass diese Anregung auf fruchtbaren Boden gefallen ist.«

Einmal kam der Junge äußerst aufgebracht von der Schule nach Hause. Er war von einer Schulangestellten angeschrien worden, weil er beim Schulessen gekleckert hatte. Er war von ihr ins Direktorat geschickt worden, wodurch für ihn das Mittagessen und auch die Spielpause ausgefallen waren. Er schluchzte unkontrolliert und schimpfte: »Ich hasse die Schule!«, »Ich hasse diese Frau!«, »Ich werde nie mehr zu dieser Schule gehen!«

Sie bearbeiteten dieses Problem sogleich u. a. mit: »Auch wenn ich beim Mittagessen in diese großen Schwierigkeiten kam, bin ich doch ein guter Junge«, »Auch wenn Frau ... mich anschrie ...« Danach konnten sie über dieses Ereignis reden und unter verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Der Junge ging am nächsten Morgen wieder unbeschwert zur Schule und erwähnte diesen Vorfall auch später nicht mehr, obwohl er dazu neigt, derlei Themen nicht so leicht zu vergessen.

Der Vater schreibt weiter: »Ich wusste, dass er einen wichtigen Schritt gemacht hatte, als er eines nachts um vier Uhr mit einem lauten Schrei aufgewacht und ich sogleich in sein Zimmer gestürmt war, wo er neben seinem Bett stand und zu mir sagte: ›Daddy, ich habe von Bären geträumt. Meinst du, dies ist etwas, was ich klopfen soll?«

Er spricht nun regelmäßig mit seinen Schulfreunden darüber, wie sie sich mit dem Klopfen von ihren Kopfschmerzen selbst befreien können, und zeigt ihnen auf dem Spielplatz, wie das geht.« (G)

## HERANWACHSENDE / JUGENDLICHE



In dieser Lebensphase stehen das Entdecken der eigenen Werte, das Streben nach Unabhängigkeit und damit das Abnabeln von den Eltern im Vordergrund. Daraus resultiert auch das kritische Verhalten gegenüber den Erwachsenen. »Wohlmeinende« Ratschläge treffen oftmals auf Widerstand – so auch der Vorschlag, es mit KnB zu versuchen, wenn Probleme auftauchen. Gute Nerven und Vertrauen auf Seiten der Erwachsenen sind in dieser konfliktträchtigen Zeit gefragt.

Die Heranwachsenden benötigen aber noch immer einen stabilen »Anker« gerade in dieser Zeit der »tobenden Stürme«. Eine gute, vertrauensvolle Beziehung zwischen Erwachsenem und Jugendlichem lässt die Türen für einen gewissen positiven Einfluss offen, der die in dieser Lebensphase typischerweise auftretenden Selbstzweifel, Unsicherheiten und Stimmungsschwankungen abfedern kann.

Der beste Weg, einen Heranwachsenden für das Klopfen zu gewinnen, ist auch hier, selbst mit gutem Beispiel voranzugehen. Ihre eigenen positiven Erfahrungen und möglicherweise auch die positiven Erfahrungen aus dem Bekanntenkreis sind anregendes Vorbild, es vielleicht doch selbst zu versuchen, wenn es mal im Leben nicht weitergeht oder die Probleme zu stark aufs Gemüt schlagen. Diese Art eines unverfänglichen Angebots – auch in Form eines Buches über KnB – lässt genügend Raum für die Selbstentdeckung und Selbstentscheidung auf Seiten des Jugendlichen.

Ein zentraler Punkt besonders in dieser Altersgruppe (und auch bei den Jüngeren) ist, dass ein vertrauensvolles Verhältnis zum Jugendlichen hergestellt ist. Es entscheidet darüber, ob KnB überhaupt zum Einsatz kommen kann. Hierbei ist es nötig, sich auf die Welt des Jugendlichen einzulassen und ihn dort »abzuholen«, wo er gerade steht. Besserwisserei oder ein Überstülpen stoßen meist auf Ablehnung.

Wagt sich der Jugendliche schließlich an diese Methode, ist es entscheidend – wie auch beim Erwachsenen –, dass er positive Resultate erzielt, denn nichts überzeugt mehr als der unleugbare Erfolg. Davon nehmen sich auch diese »kritischen Geister« nicht aus.

Es zahlt sich aus, wenn die KnB-Methode durch eine frühe Einführung bereits zu einem positiven und festen Bestandteil im Leben des Kindes geworden ist, so dass diese Methode nun auch in diese Lebensphase »hinübergerettet« werden kann.

Die gesamte Grundtechnik kann nun zum Einsatz kommen, auf die 9-Gamut-Folge kann aber auch weiterhin meist weitgehend verzichtet werden, wenn dies für den Jugendlichen zu bizarr erscheint und deshalb Widerstände zu erwarten sind.

Ein 17-jähriger **JUNGE** konnte nicht vor fünf oder sechs Uhr am Morgen einschlafen, erwachte dann erst gegen 15 oder 16 Uhr und war deshalb auch nicht in der Lage, zur Schule zu gehen. Als Folge hatten sich Störungen wie Depressionen und Angstzustände entwickelt. Zudem zeigte er Schuldgefühle wegen einer Zeit des Alkohol- und Drogenmissbrauchs im Alter von 14 Jahren. Aufgrund dieser Schlafprobleme musste er auf eine Abendschule gehen, doch wollte er einen anderen Abschluss haben, um das College besuchen zu können. In seiner Klopfakupressur-Therapie kam zur Sprache, dass sich seine Eltern hatten scheiden lassen, als er gerade 14 Jahre alt war (die Zeit, als er mit Drogen und Alkohol begonnen hatte). Es wurde angenommen, dass die Schlafprobleme in Zusammenhang mit den sich über Jahre hinziehenden nächtlichen Streitereien der Eltern standen. Auf die am meisten belastenden Erinnerungen über diese Erlebnisse, auf seine Schuldgefühle wegen des Alkohol- und Drogenmissbrauchs und auf das Schlafproblem wurde das Klopfen angewandt. Nach drei Sitzungen begann er bereits zwischen 22.30 und 23 Uhr einzuschlafen und erwachte dann um sieben Uhr am Morgen. Die Autorin dieses Berichtes schreibt weiter, dass der Junge in der Folge so voller Energie war, dass er gleich das ganze Haus sauber machte, dass auch andere Symptome verschwunden waren und er kein Verlangen nach Alkohol mehr zeigte. (G )

»Ich habe eine 16-jährige **TOCHTER**, die stets mit einer Mischung von leichter Neugierde und Skepsis beobachtete, wenn ich erfolgreich das Kopfen an mir, ihrem Vater, einigen ihrer Freunde und vielen anderen angewendet habe. Sie hatte mir lediglich einmal erlaubt, es bei ihr zu versuchen. Ihre Übelkeit wurde zwar aufgelöst, doch weigerte sie sich, die Wirksamkeit der Klopf-Methode anzuerkennen, und suchte andere Gründe für diesen Erfolg. Letzte Woche erhielt ich erneut Gelegenheit.« In der Nacht kam sie aufgebracht ins Schlafzimmer, warf sich aufs Bett und weinte. Wie sich herausstellte, hatte sie einen Strafzettel wegen zu schnellem Fahren erhalten und musste jetzt damit rechnen, dass ihr die Fahrerlaubnis entzogen würde. Die Mutter klopfte an ihr und verwendete Sätze wie: »Auch wenn ich Angst davor habe, dass ich die Fahrerlaubnis verliere, will ich dennoch ruhig bleiben«, »Auch wenn ich zu schnell war, vergebe ich mir für diese Dummheit.« Während die Mutter weiterhin an ihrer Tochter die Punkte klopfte, sagte jetzt die Tochter die folgenden Sätze: »Auch wenn ich wegen diesem Ereignis gestresst bin, will ich von dieser Lektion lernen«, »Auch wenn ich Angst davor habe, was der Richter sagen wird, will ich mich doch dafür entscheiden, positiv darüber zu denken«, »Auch wenn ich mich darüber aufrege, so kann ich mir bewusst machen, dass dieser Vorfall mich vielleicht vor einem Unfall bewahrt hat.« Schon bald waren die Tränen verschwunden, sie war wieder ruhig und entspannt und konnte sich sogar ein kleines Lächeln abringen.

»In kleinen Schritten beginnt sie zu sehen, dass dieses Klopfen wirkt ... Sie blieb auch in der Folgezeit ruhig bei dem Gedanken, dass ihr möglicherweise die Fahrerlaubnis entzogen wird.« (G)

**T.**, 17 Jahre, kam zu mir, weil sie ›ein Problem‹ (so sagte sie am Telefon) mit ihrem Freund hatte. Wir redeten zunächst über Belangloses: Ich fragte sie, ob sie das Klopfen schon kennt, usw. So hatte sie Zeit, mich ein wenig zu ›beschnuppern‹. Dann fragte ich sie, warum sie denn nun den Schritt gemacht hatte, zu mir zu kommen. Sie sank auf ihrem Stuhl etwas zusammen und ich merkte, dass ihr das Thema wohl unangenehm war. Also sagte ich ihr: »Du musst mir nicht unbedingt sagen, um was es da geht. Wenn du das nicht willst, können wir auch so klopfen.«

Sie schaute mich erleichtert an und setzte sich wieder gerade hin. Ich sagte ihr auch noch, dass ich es sehr bewundernswert fände, dass sie sich trotz des wohl schwierigen Themas aufgemacht habe, es anzugehen. Ich spürte, dass ihr das etwas Selbstvertrauen gab.

Dann forderte ich sie auf, einfach mal an dieses ›heikle‹ Thema zu denken und in sich hineinzuspüren, was da auftaucht. Sie schloss die Augen und sagte dann: »Da kommt eine heiße Welle, die aus meinem Bauch aufsteigt, in den Hals geht und dort stecken bleibt.« Wir klopfen »diese heiße Welle beim Denken an dieses ›heikle‹ Thema«, bis es sich in ein leichtes noch unangenehmes Strömen entwickelt hatte.

Dann drängte sich mehr ein Kloßgefühl im Hals in den Vordergrund, das wir ebenso gleich beklopfen. Immer noch wusste ich nicht, um was es bei T. ging. Trotzdem hatte sich schon einiges in ihr bewegt und gelöst. Das Kloßgefühl führte beim Klopfen zu einem plötzlichen Weinen mit heftigem Schluchzen. Ich nahm hier ihre Hand und klopfte die Finger- und Handpunkte bei ihr, während sie weinte [siehe auch Seite 135f.], und sprach auch Sätze wie: »Dieses schlimme Thema in mir, das irgendeinen heftigen Schmerz auslöst ... dieser heftige Schmerz in mir ... diese vielen Tränen ... dieses schier unlösbare Problem in mir ... und ich gebe mir die Chance, etwas von dem Schmerz loszulassen, wenn ich es kann ... ich habe sicherlich schon viele Problemsituationen in meinem Leben lösen können ... vielleicht finde ich auch hier eine Lösung ... dieser große Schmerz ... und der darf jetzt einfach da sein ... es ist nur ein Schmerz ... er wird mich sicherlich nicht umbringen ... und ich kann vielleicht etwas davon gehen lassen ... in 20 Jahren denke ich wahrscheinlich gar nicht mehr an das alles (hier lächelte sie) ... vielleicht kann ich davon etwas loslassen ...«

Mit dem Klopfen wurde sie zunehmend ruhiger und entspannte sich schließlich so, dass ich ihre Hand wieder loslassen und zu klopfen aufhören konnte.

Ich fragte sie, wie es jetzt in ihr ist. Sie atmete tief und Erleichterung war spürbar. »Es geht mir jetzt schon viel besser. Und mir ist eine Lösung eingefallen. Da habe ich vorher überhaupt nicht daran gedacht ... ich werde gleich heute mit N. (ihr Freund) sprechen.«

Bis heute weiß ich nicht, welches Thema wir in diesen 90 Minuten bearbeitet haben. Doch ich weiß, das T. mit einem völlig veränderten Gefühl meine Praxis wieder verließ. (D)

**!** *Anmerkung:* Gerade in diesem »schwierigen« Alter ist es wichtig, den Jugendlichen ihre Intimsphäre zu lassen und sie nicht zu drängen, sich zu »outen«. Dies schafft Vertrauen und auch noch mehr Möglichkeiten, mit KnB bei diesen jungen Menschen etwas zu bewirken.

Hier noch eine interessante Episode, die zeigt, dass KnB als integrierter Teil im Leben eines Jugendlichen Gutes bewirkt. Patrick hatte in einer Therapie bereits erfolgreich mit KnB seine immer wieder auftretenden unkontrollierten Wutanfälle aufgelöst und setzte in Selbstanwendung die Behandlung verschiedenster Probleme, die in seinem Alltag auftraten, fort. Darunter die folgende Geschichte:

An **PATRICKS** Schule gab es ein Mädchen, Anne, hinter der fast alle Jungen her waren, doch keiner hatte den Mut, sie wegen einer Verabredung anzusprechen. Patrick berichtete, dass ihm klar war, dass das Klopfen ihn für Anne nicht attraktiver machen würde, doch ließ ihn sein neu gewonnener Glaube an diese Energietechnik dieses »Problem« klopfen. Er verwendete dabei: »Selbst wenn Anne mich ablehnen wird, akzeptiere ich mich voll und ganz« und den Erinnerungssatz: »Anne wird mich ablehnen.« Nach einigen Klopfunden fühlte er sich stark genug, sich Anne zu nähern, sprach sie an, schlug ein Treffen vor – zu seiner Überraschung mit Erfolg. So feierte er Parties mit einer der attraktivsten Schülerinnen der Schule an seiner Seite. (G)

Diese positive Erfahrung, die Patrick gemacht hat, wird seine Sichtweise von Möglichem und Unmöglichem zu seinen Gunsten erweitern und ihn darin bestärken, auch scheinbar Undenkbares zu wagen. Innere Blockaden sind für ihn – dank KnB – keine unüberwindbaren Hindernisse mehr. Seine Zukunft wird deshalb einen anderen, erfolgsversprechenderen Weg nehmen können.

## ZWEI BESONDERE TECHNIKEN

Die folgenden Abschnitte beschreiben Ihnen weitere allgemeine Techniken, die Sie sowohl bei kleineren als auch bei größeren Kindern anwenden können. Routinemäßig in den Alltag integriert, leisten Sie einen großen Beitrag zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit Ihres Kindes.

### Grundübung für Kinder

Die folgende, von Gary Craig stammende Übung, soll dabei helfen, innere Belastungen sogleich wieder abzubauen und so Kinder vor unnötigem Ansammeln von »seelischem Müll« zu bewahren:

Diese Übung ist auch für die ganz Kleinen geeignet und sollte solange beibehalten werden, bis das Kind sich dafür »zu groß« fühlt und dieses Klopfen ablehnt.

- Wenn Sie Ihr Kind z.B. zu Bett bringen, fragen Sie es nach all dem, was es an diesem Tag an Negativem erlebt und erfahren hat: Wo es sich z.B. verletzt oder ängstlich gefühlt, worüber es sich geärgert oder geweint hat. Bitten Sie es, Ihnen davon zu erzählen.
- Während Ihr Kind berichtet, klopfen oder reiben Sie sanft und liebevoll die KnB-Punkte beim Kind und senden positive und stärkende Gedanken in Richtung Kind aus. Oder beide (Kind und Erwachsener) beklopfen jeweils ihre eigenen Punkte. Weitere Anregungen siehe Seite 59.

Kinder sind immer ganz eingestimmt auf das, was sie erzählen. So ist die Chance groß, dass die negativen Wirkungen dieser unerfreulichen Erlebnisse und Gedanken auf das Energiesystem des Kindes durch das Klopfen bzw. Massieren gemindert oder aufgelöst werden. Da Kinder unentwegt »Informationen« ungefiltert aufnehmen und ansammeln, darunter leider auch immer wieder solche, die ihnen schaden, ist es äußerst hilfreich für die weitere gesunde Entwicklung, dieses »Seelengift« möglichst gleich aus dem System zu entfernen (siehe auch Erzähltechnik, Seite 53f.).

Folgendes könnten Kinder ansprechen:

»Papa hat mich angeschrien, nur weil ich die Milch auf dem Tisch ausgeschüttet habe.«

»Auf der Straße hat mich ein Hund angeknurrt.«

»In der Pause hat Klaus mich geschubst und ›Streber‹ zu mir gesagt.«

»Die Lehrerin hat mich heute überhaupt nicht aufgerufen, obwohl ich mich so oft gemeldet habe.«

Dieses Vorgehen sollte jedoch nicht hauptsächlich nur Belastungen der kindlichen Seele ansprechen, da sich dadurch ein positiv verstärkender Effekt durch vermehrte Aufmerksamkeit für kindliche Probleme einstellen kann. Geben Sie mindestens die gleiche Aufmerksamkeit auch den positiven Geschehnissen, die Sie ebenso mit dem Klopfen begleiten.

Fragen Sie Ihr Kind also neben den Beschwerden auch nach den größeren wie kleineren angenehmen Höhepunkten des Tages. Und gehen Sie auch in die Projektionen auf den nächsten Tag und lassen Sie sich erzählen, worauf sich das Kind freut und wovor es sich ängstigt bzw. bei was die Seele sich beschwert anfühlt. Was auch immer die Themen sind, Sie begleiten dies mit dem Beklopfen der Punkte.

Von Vorteil ist es, wenn Sie diese Übung mit etwas Positivem beenden, damit Ihr Kind mit einem angenehmen Gefühl in den Schlaf fällt.

Es gibt unzählige Beispiele, die wie kleine Feuer in der kindlichen Seele brennen und sich in der Summe zu einem Flächenbrand ausweiten können. Mit dieser abendlichen Übung verhindern Sie dies, indem Sie diese Feuerherde löschen und Ihr Kind dadurch wieder ins Gleichgewicht bringen. Zudem erzielen Sie auch einige gute, fördernde Nebeneffekte:

- Sie schaffen ein abendliches Ritual, das Ihrem Kind einen ruhenden Pol gibt.
- Durch die sanften Berührungen und Ihr Zuhören kommen Sie dem Bedürfnis Ihres Kindes nach körperlicher Nähe und ungeteilter Aufmerksamkeit entgegen.
- Sie erzeugen eine liebevolle und unterstützende Atmosphäre, in der sich die Eltern-Kind-Beziehung vertiefen kann.

- Ihr Kind wird einen ruhigeren und entspannteren Schlaf haben und am nächsten Tag gestärkter und umgänglicher sein.

**!** *Anmerkung:* Auch für die Großen und für Erwachsene kann dieses Ritual ein wertvoller Begleiter werden, indem man vor dem Schlafengehen den Tag nochmals vor dem geistigen Auge passieren lässt und Belastungen und un gute Begebenheiten beklopft.

### Klopfen während einer starken Emotion

Wenn Ihr Kind in einer starken Emotion gefangen ist, nehmen Sie es in den Arm und beklopfen Sie die Rückenpunkte (siehe Seite 46). Oder nehmen sie eine Hand des Kindes und beklopfen die Fingerpunkte (siehe Seite 47ff.), den Handkantenpunkt HK (siehe Seite 29), die Handgelenkspunkte (siehe Seite 52) sowie den Gamutpunkt (siehe Seite 53). Dabei sprechen Sie allgemeine Worte, wie z. B.: »Dieser große Schmerz ... dieser große Schmerz ...« bzw. bei kleineren Kindern: »Dieses Aua ... dieses große Aua ...« Der körperliche Kontakt schafft vertrauensvolle Nähe und gibt Sicherheit. Das Setup ist nicht nötig, da das Kind in dieser Situation völlig auf die Emotion eingestimmt ist und sich den Gefühlen hingibt.





Ist der erste Stress vorbei, lassen Sie sich dann erzählen, was geschehen ist. Während Ihr Kind berichtet, klopfen Sie mit Ihrem Kind (jeder an sich) oder alleine (an sich oder am Kind) wiederholt die Punktsequenz AB bis UA.

Sollten an einer Stelle des Erzählens stärkere Empfindungen oder körperliche Reaktionen auftreten, unterbrechen Sie die Schilderungen des Kindes und verlegen Sie sich erneut lediglich auf das Klopfen dieses spezifischen Elementes. z. B. »Dieser Ärger in meinem Bauch, wenn ich daran denke, welche gemeine Worte mir Benno nachgerufen hat.« Nachdem sich Ihr Kind wieder beruhigt hat, lassen Sie Ihr Kind mit dem Erzählen von vorne anfangen (Erzähltechnik, Seite 53f.). Dies führen Sie solange durch, bis Ihr Kind den ganzen Sachverhalt ohne jedes Unwohlsein schildern kann. So verhindern Sie, dass sich eine Störung im Energiesystem festsetzt und sich später als ein Krankheitssymptom manifestiert.



## PROBLEME VON A – Z

Mittlerweile dürften Sie vertrauter damit geworden sein, wie Sie KnB bei Kindern und Jugendlichen anwenden können und haben vielleicht während der Lektüre sogar bereits eigene Ideen entwickelt. Um Ihnen bei Ihren ersten Schritten noch weiter behilflich zu sein, stellen wir Ihnen in diesem Kapitel einige Klopf-Ansätze für häufiger auftretende Problembereiche vor. Sie finden jeweils eine kurze Beschreibung der Symptomatik und möglicher Hintergründe, der dann entsprechende Klopf-Lösungsvorschläge folgen. Wir erheben dabei nicht den Anspruch, dies erschöpfend leisten zu können. Dies würde den Rahmen eines Ratgebers sprengen, dessen Anliegen es ist, Sie mit dieser Methode vertraut zu machen und Sie anzuregen, sich auf das Terrain »Klopfen mit Kindern« zu begeben. Wir hoffen, dass Sie anhand der Fallbeispiele und Klopfberichte, der Anregungen in den vorangegangenen Kapiteln und der folgenden Darstellungen genügend Anschauungsmaterial erhalten, um sich auch an hier nicht erwähnte Symptome bzw. Probleme zu wagen.

Nicht jede Schlafstörung, Niedergeschlagenheit oder Ängstlichkeit, nicht jedes Weinen oder »negative« Verhalten muss gleich als ein Problem betrachtet werden, das einer Behandlung bedarf. In der Entwicklung eines Kindes gibt es normale Verzögerungen und in entwicklungsbedingten Umbruchphasen treten immer wieder Rückschritte oder Auffälligkeiten auf, die sich nach kurzer Zeit wieder von selbst legen. Dieses »Nachhängen« und solche labilen Zustände sind etwas ganz Gesundes und Notwendiges und bedürfen Ihrer verständnisvollen Fürsorge. Überreaktio-

nen von Seiten der Erwachsenen führen oft erst zum Entstehen einer Störung beim Kind.

Wenn diese Symptome jedoch länger anhalten und sich verfestigen, ungewöhnlich stark ausgeprägt sind, Ihr Kind darunter leidet, sich negative Angewohnheiten herausbilden oder sich gar die Symptomatik ausweitert, ist ein Eingreifen dringend erforderlich. Wenn Sie die Situation nicht einschätzen können, lassen Sie sich von einem (Kinder)Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten eine gesicherte Diagnose erstellen und entsprechend beraten. Eine schnelle Entwarnung verhindert so unnötige Spannungen und Ängste.

Liegen seelische oder körperlich-seelische Probleme beim Kind vor, können Sie die KnB-Klopfmethode darauf anwenden. Sie wissen: Die Chancen stehen dabei gut, dass Sie mit dieser Technik die diesen Problemen zugrundeliegende Ursache – nämlich die Störung im Energiesystem des Kindes – und damit das Problem bzw. Symptom dauerhaft auflösen können. Dies verdeutlichen Ihnen auch die zahlreichen Fallbeispiele in diesem Buch.

Wenn wir im Folgenden Lösungsvorschläge für eine Anwendung der KnB-Methode beim Kind für verschiedene Symptombilder unterbreiten, beziehen wir uns auf die eingetretenen Störungen im kindlichen Energiesystem, die sich durch die Symptome zu erkennen geben. Durch das Auflösen der zugrunde liegenden Störungen mithilfe des Klopfens werden diese negativen Erscheinungen beseitigt, wird die kindliche Seele gestärkt, von Selbstbeschränkungen befreit und erreicht so gegenüber (subjektiv erlebten) Bedrohungen und negativen Einflüssen eine Art Immunisierung.

Da aber der kindliche Organismus in elementaren Lebensbereichen noch weitgehend abhängig von Erwachsenen ist, sollten auch mögliche externe Störquellen, die kontinuierlich negativ auf das kindliche System einwirken, genauer betrachtet und ausgeschaltet werden. Andernfalls werden alle kindlichen Versuche scheitern müssen, sich von diesen belastenden Einwirkungen zu befreien. Das Ergebnis wäre ein Gefühl des Versagens und der Ohnmacht. Dies ist auch der Grund, warum wir bei der Betrachtung der einzelnen Symptombilder immer wieder auf eine

mögliche Eltern-/Erzieherrolle beim Entstehen der kindlichen Störung hinweisen. Im Anschluss an dieses Kapitel finden Sie ab Seite 255 und auf Seiten 81 ff. Näheres dazu.

► **ADHS/ADS** *siehe* Hyperaktivität/Aufmerksamkeitsdefizitstörung, Seite 184ff.

## ALLERGISCHE REAKTIONEN

Sind Kinder von Allergien geplagt, bedeutet dies nicht nur für das Kind, sondern auch für die Eltern eine große Herausforderung. Das »normale Leben« muss nun auf diese Störung ausgerichtet werden, was etliche Veränderungen mit sich bringt und nicht selten zu Spannungen innerhalb der Familie führt. Schon von klein an kann der Körper überempfindlich auf bestimmte Stoffe (als Allergene bezeichnet) reagieren, wie etwa auf Gräser- und Blütenpollen, Hausstaubmilben, Schimmelpilze, Nahrungsbestandteile, Tierhaare und Medikamente, die Ausschläge, Schnupfen, Asthma, Durchfall, Erbrechen und anderes hervorrufen. Oft jahre- wenn nicht gar lebenslanges Leiden scheint vorprogrammiert.

Wie die Praxis zeigt, lassen sich allergische Reaktionen mit der KnB-Methode dauerhaft – und oftmals überraschend schnell – auflösen, wobei es in vielen Fällen wieder möglich ist, sich den zuvor allergieauslösenden Stoffen auszusetzen, ohne dass eine negative Reaktion hervorgerufen wird. Dies kann innerhalb einer einzigen Therapiesitzung geschehen oder auch ein paar Stunden in Anspruch nehmen. In letzterem Fall ist eine vertiefte Vorgehensweise nötig, die ungelöste emotionale und mentale Hintergründe (erst bei älteren Kindern) mit in Betracht ziehen muss. Werden diese Störfelder vollständig aufgelöst, verschwindet auch die damit verbundene allergische Reaktion.

*Eine Mutter schreibt:* Meine Tochter F. (gerade ein Jahr alt) bekam plötzlich rote Flecken an den Wangen und um den Mund herum. Anfangs halfen noch Heilcremes. Doch plötzlich wurden die Flecken immer massiver

und die Wangen zeigten offene Wunden. Wir wussten nicht, woher diese Reaktion kam. Ich ging mit F. erst zu einem Arzt, der es mit diversen homöopathischen Mitteln versuchte. Doch leider ohne irgendeinen Erfolg. Dann untersuchte er ihren Stuhl. Da kam plötzlich Verdacht auf Zöliakie auf. Der Arzt machte mir total Angst und empfahl mir gleich, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen.

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

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

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

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

In meiner Verzweiflung fing ich an, im Internet nach alternativen Heilmethoden zu suchen. So kam ich auf die Seite von Herrn Benesch. Ich hörte vorher von einer Bekannten schon einmal über die verblüffenden Erfolge der Klopfakupressur. Als ich las, dass Herr Benesch ein Buch über Allergien und ein Buch über Kinder geschrieben hatte, dachte ich sofort, er könnte meiner Tochter helfen. Wir vereinbarten einen Termin. Herr Benesch testete erst, mit Hilfe des Muskeltests [Surrogatmuskeltest], woher ihre Reaktion kommen könnte. Er fragte mich auch danach, ob F. irgendwas besonders viel isst. Das Einzige, was mir einfiel, waren Reiswaffeln. Die aß sie den ganzen Tag. Dies wurde getestet und es zeigte sich, dass eine Reaktion auf Reis bestand. Auch stellte sich heraus, dass eine Belastung auf Tetanus-Impfstoff gegeben war. Meine Tochter hatte ein hal-

bes Jahr zuvor eine 5fach-Impfung erhalten. Und es zeigte sich noch, dass mein Stress, den ich mir machte, sich ebenso negativ auswirkte. Wir klopfen [F. hielt eine Reiswaffel in der Hand, wir klopfen surrogat für sie] z.B.: »Auch wenn du diese negative Reaktion auf Reis hast ...«, »Auch wenn du vielleicht diese Reaktion in der Haut deiner Backen auf diesen Reis hast ...«, »Auch wenn du noch eine negative Reaktion auf den Tetanus-Impfstoff in dir hast ...« und bei mir »Auch wenn ich mir so viel Sorgen mache ...«, »Auch wenn mich die Reaktion der anderen Menschen so stresst ...«, »Auch wenn ich mich so hilflos fühle ...«

Was mir nach der Sitzung auffiel war, dass F. von Ihrem Gemüt ganz anders war. Plötzlich war sie wieder fröhlicher und offener. Ich sollte zu Hause alle Themen regelmäßig weiterklopfen und ihr natürlich keinen Reis mehr zum Essen geben. Die Backen wurden von Tag zu Tag besser. Ihre Stimmung war super und sie schlief wieder viel besser.

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

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

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

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

**Eine Mutter schreibt**, dass ihr zweijähriger **SOHN** durch die Klopfanwendung von einer allergischen Reaktion auf Pferde befreit wurde:

Wie so oft hatte sie mit ihrem Sohn die Großmutter auf der Pferderanch besucht, doch dieses Mal brach bei ihm erstmals eine heftige Reaktion mit Hautausschlag und geschwollenen Augen aus. In der Folge hielt diese allergische Reaktion auf Pferde an. Erst als die Mutter die Klopfakupressur kennen lernte und auf dieses Problem anwandte, wurde der Junge von der Allergie befreit.

Auf dem Weg zur Ranch, als sie durch das Eingangstor fuhren und ihr Sohn die Pferde bereits sehen konnte, klopfen sie auftretende Themen. Eine ganze Stunde hielt sich ihr Sohn dann bei den Pferden auf und trieb sich dabei im Heu herum – ohne Anzeichen einer allergischen Reaktion. Diese Symptomfreiheit blieb auch während der folgenden Aufenthalte bestehen, gelegentlich läuft die Nase noch ein wenig, ohne jedoch zu stören. (G)

Wir geben Ihnen hier einige Beispiele für Setup-Sätze, die sich auf obiges Beispiel beziehen könnten und die Sie je nach Situation und Problem Ihres Kindes entsprechend anpassen können:

»Auch wenn ich diese allergische Reaktion auf Pferde habe ...«

»Auch wenn meine Augen anschwellen, wenn ich in der Nähe von Pferden bin ...«

»Auch wenn ich vielleicht einmal wegen der Pferde erschrocken bin und ich Angst bekommen habe, ..., so bin ich jetzt doch viel größer und kann mich besser vorsehen.«

»Auch wenn ich diesen Hautausschlag habe, wenn ich in Kontakt mit Pferden komme ...«

»Auch wenn mein Körper im Irrtum ist und meint, Pferde seien gefährlich, ... und erinnere ihn daran, dass ich diese Pferde liebe und mein Körper zuvor wusste, dass Pferde, ihre Haare ... etwas ganz Normales für mich waren.«

»Auch wenn ich unruhig werde, wenn ich an Pferde denke ...«

»Auch wenn ich auf etwas negativ reagiere, was mit den Pferden zu tun hat ...«

**!** **Hinweis:** Um solche allergischen Reaktionen zu bearbeiten, ist es nicht zwingend nötig, in der Nähe von Pferden zu sein oder darauf zu warten, bis wieder Pollensaison ist. Sammeln Sie entsprechende Proben von Haaren oder Pollen, geben Sie diese in ein verschlossenes Glas und halten Sie diese »sicheren« Substanzen beim Klopfen vor den Bauch.

Vor fast zwei Jahren erschien **BIRGIT**, 17 Jahre, bei mir. Sie litt bereits seit ein paar Jahren unter zunehmend heftigen Reaktionen auf verschiedenste Stoffe: rohes Obst (darunter v.a. Erdbeeren), rohe Tomaten, rohe Karotten, Nüsse, Katzen und Hunde, Birke und diverse andere Pollen. Als Symptome zeigten sich Hautjucken, triefende Nase, dicke Augen, Hautausschlag und dicker Hals. Nachdem wir ihre Ängste vor möglichen negativen Reaktionen auf jeden dieser Stoffe mit Klopfen aufgelöst hatten (z.B. mit »Auch wenn ich diese Angst vor diesen Reaktionen habe, allein wenn ich daran denke, in Kontakt mit einer Katze zu sein ...«, »Auch wenn ich diese Erwartung habe, dass ich wieder dieses Jucken in den Augen und diesen dicken Hals haben muss, wenn ich Erdbeeren esse ... weil es nicht anders sein kann, denn ich kenne es ja schon gar nicht mehr anders, bin ich o.k. und gebe mir wieder die Chance, mich daran zu erinnern, dass es zuvor auch anders war«), klopfen wir die körperlichen Symptome auf jede dieser Substanzen u.a. mit »Auch wenn ich diese schlechte Reaktion auf ... (hier wurde der jeweilige Name eingesetzt) habe, bin ich o.k. und löse diesen Irrtum jetzt auf.« Ein energetisches Nachtessen (mit dem kinesiologischen Muskeltest) wies für jede Substanz nach jeweils zwei bis vier Durchgängen darauf hin, dass diese Stoffe für den Moment keine negativen Reaktionen mehr in ihrem Energiesystem

auslösten. Eine Exposition mit diesen Stoffen (sie versuchte jeweils winzige Proben) bestätigte diese Ergebnisse: kein Auftreten der Symptomatik mehr. Sie nahm auch meinen Kater in den Arm und streichelte ihn, ohne die gewohnten Reaktionen zu zeigen. Zu Hause gönnte sie sich dann eine Nussnougatschnitte ohne Probleme. Später traf ich ihren Vater, der mir berichtete, dass sie die letzten Tage immer wieder Erdbeeren verzehrt habe (die sie so liebte, aber bislang nicht essen durfte) – und dies völlig symptomfrei. Auch die anderen allergischen Reaktionen traten seit dieser Therapiesitzung nicht mehr auf. [Wenn die Gefahr von heftigeren Reaktionen besteht, sollte dieses Testen »in vivo« erst nach einer gewissen Karenzzeit mit vermehrtem Klopfen und in sicherer Umgebung stattfinden (siehe auch Hinweis Seite 146 und den Fall auf Seite 146f.).] (H)

Bestehen akute körperliche Symptome aufgrund einer allergischen Reaktion, also z. B. Schnupfen, brennende Augen, Atemprobleme usw., können diese Erscheinungen direkt mit KnB angegangen und abgeschwächt bzw. ganz aufgelöst werden.

**Eine Mutter schreibt:** Heute morgen hatte ich bei meiner Tochter **S.**, die seit Jahren mit der Pollenallergie kämpft, einen Klopfen! Sie kam zu mir, da ihre Nase mit den Pollen verstopft war und sie schlecht Luft bekam. Verstärkt wurde die Symptomatik noch durch ihre Angst, dass sie dadurch keine Luft bekäme und sie nicht ihren Sport machen könne. Ich bot ihr an, zu klopfen. S. formulierte den Satz: »Auch wenn meine Nase mit den Pollen total verstopft ist und ich ganz schlecht atmen kann, bin ich völlig o.k.« Wir haben einige komplette Runden (mit Fingerpunkten und ohne Gammutfolge) geklopft, danach musste sie kräftig Nase putzen. Die Nase war frei, meine Tochter konnte wieder gut atmen. Kurz bevor sie zum Bus ging (etwa eine halbe Stunde nach dem Klopfen), teilte sie mir dann mit, dass die Nase immer noch frei sei und sie sich gut fühle. Ich freue mich sehr für meine Tochter, die mit der jährlich wiederkehrenden Pollenallergie schon sehr schlimme Zeiten erlebt hat, dass das Klopfen ein Weg ist, diese Probleme einfach zu lösen.

Neben dem Beklopfen der akuten Symptomatik in dem obigen Fall ist es nötig – sollten die Allergiereaktionen unvermindert weiterhin auftreten –, eine gezielte Anwendung von KnB auf diese Reaktionen auf Pollen anzuwenden. Dies bezieht u. a. sowohl die angesprochene Angst als auch Erlebnisse mit Atemproblemen sowie eine Substanzbehandlung mit Pollen in einem geschlossenen Gefäß mit ein.

Auch der oft einhergehende Juckreiz (z. B. bei einem Ekzem) kann das Ziel einer KnB-Intervention sein. Sie können mit dem Juckreiz beginnen: *»Auch wenn es mich am ganzen Körper (an den Beinen, auf der Brust usw.) juckt und ich nicht zur Ruhe komme ...«*

Lässt sich der Juckreiz zunächst nicht abstellen, so können Sie auch das Kratzverlangen bearbeiten, so dass sich die Haut beruhigen kann und sich der Juckreiz verringert. Dadurch wird auch vermieden, dass das Kratzen zu einer automatischen und gewohnheitsmäßigen Reaktion wird, die die Haut unnötig reizt und zu Begleitsymptomen wie Entzündungen und Wunden führt. *»Auch wenn ich dieses Bedürfnis danach habe, mich ständig zu kratzen ...«* In der Folge kann es dann sogar geschehen, dass der Juckreiz sich ebenfalls aufgelöst hat und mit der Zeit das Ekzem gänzlich verschwindet.

**JULIA**, zwei Jahre alt, litt an Neurodermitis. Selbst im Schlaf kratzte sie sich immer wieder und fand keine Ruhe. Ihre Mutter berichtete, dass sie – nachdem sie das Klopfen gelernt hatte – am Bett ihrer Tochter für Julia klopfte. Sie stimmte sich auf ihre Tochter ein und erlebte in sich, wie dieser Juckreiz Julia in Unruhe trieb, quälte und in Gefühle der Hoffungslosigkeit und des Ausgeliefertseins versetzte. Sie wertete diese Themen für sich ein [entsprechend ihrer eigenen Wahrnehmung] und klopfte diese bei sich selbst, jedes Thema ein paar Runden lang, bis sie jeweils das Gefühl hatte, dass es verschwunden bzw. kaum noch wahrzunehmen war. [Dies könnte so gelautes haben: »Auch wenn dich dieser Juckreiz so quält und dich in Unruhe versetzt, du bist meine beste Julia«, »Auch wenn du dich so hilflos und ausgeliefert fühlen musst wegen diesem quälenden Juckreiz, du bist vollkommen o.k. und ich bin bei dir ...«]

Sie verbrachte hierfür nahezu eine ganze Stunde und konnte mit Erleichterung feststellen, dass das unbewusste Kratzen aufhörte und der Schlaf von Julia zunehmend ruhiger wurde. Bestätigt durch dieses Ergebnis führte sie dieses Vorgehen auch die folgenden Tage und Abende durch, wann immer ihre Tochter schlief. Sie bemerkte mit Freude, dass das Kratzen kaum noch auftrat, Julia viel zugänglicher und heiterer wurde, die Haut besser abheilte und sich Hautreaktionen nur noch vereinzelt zeigten. [Solange noch Hautreaktionen vorhanden sind, sollte nach Hintergründen geforscht werden, z. B. eine allergische Reaktion auf bestimmte Substanzen oder eine emotionale Belastung.]

! **Ein wichtiger Hinweis:** Beachten Sie, dass Sie in Fällen von Allergien, die zu mittleren bis schweren Reaktionen oder gar lebensbedrohlichen Situationen führen können, niemals die betroffene Person der allergieauslösenden Substanz aussetzen dürfen, um eventuelle Klopf Ergebnisse zu testen. Die eigentliche »Probe aufs Exempel« nach einer KnB-Anwendung, die Exposition also mit allergieauslösenden Stoffen, sollte in diesen Fällen stets unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

**SEBASTIAN**, sieben Jahre, zeigte bereits seit seinem zweiten Lebensjahr heftige Reaktionen, wenn er in Kontakt mit Fisch kam. Dabei schwellen ihm die Schleimhäute derart an, dass er zu ersticken drohte. Nur Notfallspritzen konnten jeweils Schlimmeres verhüten. Es zeigte sich sehr schnell, dass diese Reaktion zu einem großen Teil emotional bedingt war. Einerseits hatte sich im Laufe der Zeit aufgrund einiger lebensbedrohender allergischer Erlebnisse eine panische Angst vor Fisch herausgebildet. Selbst der Anblick einer Fischkonserve löste Angstreaktionen aus. Andererseits stand die Problematik in engem Zusammenhang mit einem traumatischen Ausgangserlebnis im Alter von zwei Jahren, bei dem er eine Fischgräte verschluckt hatte. An dieses Erlebnis konnte er sich jedoch nicht erinnern. Wir klopfen zunächst in mehreren Sitzungen seine Ängste und dieses frühe Trauma. Zahlreiche vorsichtige Schritte waren in seiner Therapie erforderlich, in denen er sich mehr und mehr dem »Corpus delicti« Fisch annäherte, ohne jedoch jemals direkten Kontakt

zum Angstobjekt zu erhalten. Sobald sich Anzeichen von Angst auftraten, wurde dieser Schritt mit Klopfen bearbeitet. Erst nach vollständiger Lösung wurde der nächste Schritt unternommen.

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

Dieser Test liegt jetzt Jahre zurück. Sebastian mag zwar immer noch keinen Fisch, doch macht es ihm nun nichts mehr aus, wenn die anderen Familienmitglieder in seiner Nähe Fisch essen und er unbeabsichtigt mit Fisch in direkten Kontakt gerät. (H)

Wie Sie erkennen können, liegen allergischen Reaktionen oft auch emotionale Themen zugrunde. So können verschiedenste emotionale (z. B. Wutausbrüche, extreme Stimmungsschwankungen, Weinerlichkeit, Hyperaktivität), aber auch mentale Probleme (z. B. Leistungsabfall, Konzentrationsmangel) sowie vielfach unbeachtete körperliche Symptomatik (z. B. starkes Schwitzen, rote Ohren und Wangen, Ringe unter den Augen, ständig wiederkehrende Ohrentzündungen) einen allergischen Hintergrund haben.\* Das Erkennen und Auflösen solcher versteckter Allergien kann das Leben eines Kindes – und das der Eltern und Geschwister – entscheidend verändern.

Treten die allergischen Reaktionen trotz KnB-Anwendung weiterhin auf, ist es nötig, fachliche Hilfe aufzusuchen, da es sich hier um ein komplexeres Problem handelt, wie auch der oben geschilderte Fall mit der Fischallergie zeigt.

Zum Abschluss dieses Themas noch eine kleine Episode, die die Weisheit der Kinder und die Bedeutung von Ausdauer beim Klopfen dokumentiert.

\* Ein gutes Buch, Sie für dieses Thema zu sensibilisieren und Sie auf diese »verborgenen Ursachen« aufmerksam zu machen, ist von Prof. Doris Rapp: *Ist das Ihr Kind? Versteckte Allergien bei Kindern und Erwachsenen aufdecken und behandeln*, siehe Anhang, Seite 295.

Bei **ANTON**, vier Jahre, wurde aufgrund anhaltender Probleme im Verdauungstrakt (auch Koliken) Weizen- und Fruktoseintoleranz diagnostiziert. was sich auch in der Sitzung bestätigte [Muskeltestung]. In der Sitzung zeigte ich der Mutter das Klopfen mit »Geistern in seinem Bauch« [siehe Fälle Seite 86f. und 99f.], das Klopfen mit Substanzen [siehe Hinweis Seite 143], das Surrogatklopfen [siehe Seite 55ff.] und das »Abendritual« [siehe Seite 133 ff.] mit dem Hinweis, ausdauernd zu sein.

Die Mutter schreibt auf Nachfrage einige Monate später: »Wir haben, ehrlich gesagt, nicht sehr regelmäßig, aber immer wenn Bauchschmerzen anstanden, geklopft. Antons Weizen- und Fruktoseunverträglichkeit haben wir in einzelnen Zyklen geklopft. Meist abends beim Einschlafen. Am 30. Januar wurde Anton Fünf. Am Vorabend hatte er »ein wenig« (wie er selbst sagt) Bauchschmerzen und sagte: »Mama, jetzt klopfen wir noch EIN-mal, und dann kann ich wieder alles essen, denn die Geister sind dann alle aus meinem Bauch.« Und tatsächlich: Es ist so! Anton kann wieder ALLES essen. Er verträgt sogar Apfelsaftschorle. TOLL!« (H)

► **Alpträume** siehe Schlafstörungen, Seite 189ff.

## ÄNGSTE

Angst ist eine normale Erscheinung im Leben eines Menschen und dient seiner Überlebensfähigkeit, indem er z. B. Gefahren weitgehend meidet, sich aufmerksam und vorsichtig ungewohnten Situationen nähert und Überlebensstrategien entwickelt. So gehört Angst auch zu einer gesunden kindlichen Entwicklung. In der erfolgreichen Überwindung der zahlreichen täglichen Herausforderungen durch das Fremde, Übermächtige und Bedrohliche reift das Kind zu innerer Stärke und gewinnt eine positive Lebenseinstellung. Hierbei spielt das Verhalten von Eltern und Erziehern eine wesentliche Rolle, das von Verständnis für die Ängste der Kinder erfüllt sein und den Mädchen und Jungen das stabilisierende Gefühl von Schutz und einfühlsamer Geborgenheit bei deren Bewältigung geben sollte.

Die Erscheinungsformen von Angst sind vielfältig und für jedes Kind einzigartig. Individuelle Erlebnisse und das »Angstbarometer« bei den erwachsenen Bezugspersonen (z. B. überängstliche Eltern oder Eltern, die die Ängste nicht beachten und beiseite schieben) drücken dem Kind ihren Stempel auf. Darüber hinaus gibt es auch entwicklungsbedingte Ängste, von denen kaum ein Kind verschont bleibt: Wir kennen z. B. die Acht-Monats-Angst (das Auftreten der Trennungsangst im dritten Viertel des ersten Lebensjahres), die Angst vor Dunkelheit, vor Gespenstern und Gewittern oder vor Tieren bei den Drei- bis Sechsjährigen, die Ängste bei Übertritt in den Kindergarten und in die Schule, die Schulangst des Schulkindes und die spezifischen Ängste der Pubertät.

Gewöhnlich überwinden die Kinder diese Angstphasen von selbst, so dass ihre Gesamtentwicklung nicht darunter leidet. Auch Reaktionen auf ein angsteinflößendes Ereignis sind häufig vorübergehender Natur. Eine Hilfestellung wird vor allem dann notwendig, wenn die Angst länger andauert, das Leben beherrscht, das Kind sehr darunter leidet und sich chronische Verhaltensweisen entwickeln, die das Kind in seiner gesunden und unbeschwerten Lebensweise einschränken.

Die KnB-Methode ist dafür prädestiniert, Ängste und Phobien beim Kind und beim Erwachsenen relativ rasch auflösen zu können. Die Ergebnisse sind äußerst beeindruckend. Aber auch hier gilt: Sollten sich die gewünschten Ergebnisse nicht zeigen, heißt das nicht, dass KnB nicht wirkt. Vielmehr ist es dann angezeigt, fachliche KnB-Hilfe in Anspruch zu nehmen. Manchmal sind die Probleme derart komplex, dass profundere Kenntnisse vorhanden sein müssen. Ein weiteres Buch der Autoren (»Frei werden von Angst«, siehe Anhang, Seite 293), gibt einen vertiefenden Einblick in das Thema »Anwendung von KnB bei Ängsten und Phobien«.

Wir wollen hier noch anmerken, dass durch eine KnB-Anwendung auf Angstzustände nicht jegliches Angstgefühl und jegliche Vorsicht verloren gehen, denn diese Reaktionsweisen gehören zur menschlichen Natur und sind ein wichtiger Teil der Überlebensstrategie. Mit KnB wird lediglich die überflüssige und lebenshindernde Gefühlslage beseitigt. Er-

fahrungen zeigen, dass dadurch zuvor Ängstliche mehr gesundes Vertrauen zeigen als der »normale« Durchschnittsbürger.

- Berichtet Ihr Kind von konkreten, angsteinflößenden Erlebnissen, von Ängsten bezüglich eines bestimmten Themas oder zeigt es ängstliches Verhalten, wenden Sie KnB kind- und altersgerecht ganz speziell darauf an. Die Erfahrung, seine Angst selbst auflösen (oder – bei kleineren Kindern – »wegklopfen«, »wegzaubern«, »wegblasen«) zu können, trägt dazu bei, das Selbstbewusstsein zu stärken und Vertrauen in die eigene Kraft zu fördern.
- Grundlegend kann die Grundübung von Seite 133ff. wahre Wunder bewirken. Durch das abendliche Klopfen werden alle belastenden Erlebnisse – auch die mit Angst verbundenen – angegangen und deren Belastungen gemindert bzw. gelöst. Selbst nicht verbalisierte oder nicht bewusst gewordene Ängste, die sich hinter den Erlebnissen verbergen können, werden damit angesprochen und bearbeitet.
- Das Rollen- und Puppenspiel ist eine gute Methode, Ängste zu bewältigen. Die Kinder stellen sich spielerisch angstbesetzten Situationen und können im Spiel nach Lösungen suchen. In Kombination mit KnB lassen sich diese Angstzustände auflösen, wobei das Kind der geängstigsten Figur (Puppe, Stofftier usw.) mit dem Klopfen die »Rettung« bringt oder sich durch diese Figur mithilfe des Klopfens davon befreien lässt (siehe Seite 92ff.).
- Mit der Einführung der KnB-Klopfmethode als »Zaubertechnik« erhält das Kind einen »magischen Helfer«, den es in kritischen Situationen immer wieder rufen kann (siehe Seite 118ff.).
- Klopfgeschichten (siehe Seiten 87ff. und 102ff.) geben einen guten Rahmen dafür, Ängste aufzulösen, indem Sie das Angstthema in die Geschichte einbauen und auflösen.
- Bei älteren Kindern ergibt sich ein Ansatz, der, wie bei Erwachsenen, direkter angstspezifische Aspekte anspricht.

Ein elfjähriger **JUNGE** wurde von einem Pitbull-Hund gebissen, als er zehn Jahre alt war. Er hatte daraufhin starke Ängste (gegenüber Hunden, Don-

ner und Blitz, Käfer) entwickelt, denen auch Medikamente und verschiedene Therapien nicht beikamen. Zunächst wurden seine Gewitterängste mit der Klopfanwendung aufgelöst, dann die Ängste nicht nur gegenüber Pitbull-Hunden, sondern gegenüber Hunden im Allgemeinen und schließlich seine schrecklichen Ängste vor Käfern.

Eine Woche nach dieser Behandlung berichtete die Mutter, dass sie einen Ausflug nach Disneyland gemacht hatten und ihr Sohn – ohne jede Angstmedikation – sich dabei zum ersten Mal frei und entspannt gefühlt hatte. (G)

Vielleicht wurde bei diesem Elfjährigen spezifisch nach der Art des Unwohlseins und nach dem Auslöser gefragt, z. B. »Erschrecken und Luftanhalten, wenn es so laut kracht.« Der Setupsatz könnte dann lauten: *»Auch wenn ich dieses erschreckte Luftanhalten habe, wenn es draußen so laut kracht ...«* oder *»Zittern, wenn ich an diesen gefährlichen Hund denke und seine scharfen Zähne vor mir sehe«* (*»Auch wenn ich dieses Zittern in mir spüre, wenn ich an diesen gefährlichen Hund denke und seine scharfen Zähne vor mir sehe ...«*) oder *»Ekelgefühl, wenn ich diesen Käfer vor mir krabbeln sehe«* (*»Auch wenn ich diesen Ekel in mir spüre, wenn ich diesen Käfer vor mir krabbeln sehe ...«*) Um anhaltende Angstfreiheit zu erreichen, sollte vor allem das Erlebnis des Gebissenwerdens durch den Hund gezielt bearbeitet werden (z. B. Erzähltechnik, Seite 53f.).

Im folgenden ausführlichen Beispiel können Sie ersehen, dass die Angstproblematik komplex sein kann und Ausdauer, eine sensible Herangehensweise und große Einfühlsamkeit erfordert. Mit KnB können die vielen einzelnen Aspekte rasch aufgelöst und so ein positives Ergebnis erzielt werden. Zögern Sie nicht, sich mit Ihrem Kind in einem solchen Fall – wenn nötig – an einen geeigneten KnB-Therapeuten zu wenden.

Die Großmutter von **AVI**, einem fast dreijährigen Jungen, berichtet darüber, wie sie ihrem Enkelsohn mithilfe der Klopfakupressur dabei half, sich von seiner starken Wasserphobie zu befreien.

Avi wollte weder in die Nähe eines Pools gehen noch eine Badehose anziehen und stand in der Badewanne, wenn es ans Baden ging. Seine

Worte waren: »Wasser ist gefährlich, nass werden ist gefährlich, eine Badehose anziehen ist gefährlich.«

Da ein Strandurlaub der Familie anstand, besorgte sich die Großmutter Bilderbücher über Ferien am Meer. Avi und sie schauten sich diese Bücher mehrmals an, aber er bemerkte stets: »Wasser ist gefährlich.« Dann klopfte die Großmutter bei sich selbst (von AB bis UA) und sagte: »Auch wenn Avi glaubt, dass Wasser gefährlich ist, ist er o.k.«, während Avi ihr dabei zuschaute. [Vgl. *Borrowing Benefits*, Seite 58f.]

Sie lud ihn zu sich ein (sie wohnte in der Nähe), holte ihn später ab und erzählte ihm auf dem Weg zu ihr, dass sie einen neuen Pool und einen neuen Gartensprenger habe. Avi bemerkte nur verschüchtert: »Wasser ist gefährlich.« Die Großmutter klopfte erneut – sichtbar für Avi: »Auch wenn Avi glaubt, dass Wasser gefährlich ist, ist er o.k.«

Bei der Großmutter zeigte Avi weder Interesse am Spiel des Gartensprengers noch am Pool. Als die Großmutter seinen Stuhl mehr in Richtung Wasser rückte, fing er an zu weinen und wollte wieder mehr Abstand haben. Sie klopfte erneut bei sich selbst, Avi schaute ihr dabei zu. Dann fragte sie Avi, ob sie auch bei ihm klopfen dürfe, was er bejahte. Die Großmutter klopfte also ihren eigenen Augenbrauenpunkt und sagte: »Avi glaubt, dass Wasser gefährlich ist, und das ist o.k.« Dann klopfte sie den AB-Punkt bei Avi und sagte den gleichen Satz. Auf diese Weise kamen auch die folgenden Punkte alternierend an die Reihe. Nach zwei Runden dieser Klopfsequenz fragte sie Avi, ob sie und er sich einen Finger nass machen könnten. Er sagte aber: »Kein Finger nass!« Also klopfen sie: »Auch wenn Avi nicht einmal einen Finger nass machen will, ist er o.k.« Avi wurde entspannter und war bereit, zum Rasensprenger zu gehen (der so eingestellt war, dass er nur in einer Richtung arbeitete). Er streckte einen Finger aus, als ob er das Wasser berühren wollte, doch zog er ihn gleich wieder zurück. Die Großmutter fragte ihn, ob sie ihn mit einem ihrer feuchten Finger berühren dürfe, was er ängstlich verneinte. Sie klopfen: »Auch wenn Avi nicht will, dass Großmutter ihn mit einem feuchten Finger berührt, ist er o.k.« Danach erlaubte er es ihr. Und dann berührte er selbst das Wasser immer wieder und lachte vor Freude. Schließlich hielten Großmutter und Avi ihre Hände in den Sprenger und lachten.

Die Großmutter fragte Avi dann, ob er auch das Wasser im Pool anfassen wolle. Die Antwort war ein klares »Nein«. Sie klopfen: »Auch wenn Avi das Wasser im Pool nicht anfassen möchte, ist er o.k.« Nach einer Runde der Klopfsequenz beugte sich Avi vornüber und berührte das Wasser zusammen mit der Großmutter. Und dann spritzte er mit dem Wasser, er spritzte die Großmutter voll und sie ihn. Beide hatten Spaß damit. Er war nun ganz nass. Sie fragte Avi, ob Wasser gefährlich sei, worauf er mit »Nein« antwortete. Er gab zu, dass es nun o.k. sei, nass zu sein und sagte: »Ich werde bald wieder trocken sein.«

Die Großmutter stellte sich nun in den Pool (in dem nur wenig Wasser war), doch Avi wollte ihr nicht folgen, obgleich er einen inneren Wunsch danach in sich zu verspüren schien. Sie klopfen: »Auch wenn Avi noch nicht bereit dazu ist, seine Schuhe auszuziehen und die Füße in das Wasser zu tauchen, ist er o.k.«

Dies alles dauerte etwa 90 Minuten und Avi musste wieder nach Hause zum Mittagessen. Die Großmutter schlug Avi vor, dass er am Nachmittag wieder zu ihr kommen könne und er vielleicht dann in der Lage sein würde, seine Schuhe auszuziehen und ins Wasser zu gehen. Er stimmte zu, bekam trockene Kleidung, blieb aber barfuß.

Die Großmutter holte den barfüßigen Avi wieder ab, doch weigerte er sich, den Weg am Pool vorbei zum Haus zu gehen, so dass er zum Gartenstuhl getragen werden musste. Sie klopfen: »Auch wenn Avi nicht den Weg zum Haus gehen will, ist er o.k.« Danach ging er den Weg zum Pool und ging auch hinein. Dann kickte er mit den Füßen im Wasser, lief darin herum und spritzte mit dem Wasser, er bespritzte die Großmutter sogar mit seinen Händen. Schließlich setzte er sich in das Wasser. Avis Vater, der vorbeikam, um dieses »Wunder« zu sehen, bat die Großmutter darum, Avi am späten Nachmittag dabei zu helfen, seine Ängste vor der Badewanne und vor dem Haarewaschen zu bewältigen.

Für die nächsten beiden Stunden klopfen Avi und seine Großmutter zahlreiche weitere Aspekte – die restlichen Ängste vor dem Pool und die verbliebenen Ängste vor dem Rasensprenger. Gelegentlich griff sie dabei auch die Ängste vor dem Baden in der Badewanne und dem Haarewaschen mit auf. Aspekte waren u.a. »nass werden«, »Wasser ist gruselig

und gefährlich«, »nicht im Wasser sitzen wollen«, »nass werden ist gefährlich«, »kein Wasser in den Augen haben wollen«, »kein Wasser über seinen Kopf gegossen bekommen wollen«, »Angst, in der Badewanne zu sitzen«, »Angst vor dem Haarewaschen«. Schließlich stand Avi mitten im Wasserstrahl des Rasensprengers, er saß im Pool und goss mit einer Tasse Wasser über sich und seine Großmutter.

Vor dem Baden kam die Großmutter zu ihm und fragte ihn, ob er jetzt in der Badewanne sitzen könne, was er bejahte.

Avi setzte sich nach kurzem Zögern und einer entsprechenden Klopfrunde unvermittelt in die Badewanne. Er wollte Wasser über das Haar seiner Großmutter gießen, was sie erlaubte. Dann fragte sie den Jungen, ob sie Wasser über seine Haare gießen dürfe. Er stimmte zu. Seine Eltern konnten ihren Augen nicht trauen, denn dies war zuvor ein Ding der Unmöglichkeit gewesen. Von diesem Zeitpunkt an war das Baden eine normale Angelegenheit für Avi. Insgesamt hatte es etwa vier Stunden gedauert, um mithilfe des Klopfens diese Ergebnisse zu erzielen.

Am nächsten Tag verbrachten Avi und seine Großmutter zwei Stunden im Pool und sprachen auch über den bevorstehenden Urlaub am Meer, über die Wellen, den heißen Sand, über das Wasser in den Augen usw. Auf jeden einzelnen dieser Aspekte wendeten sie das Klopfen an, indem sie jeweils ein oder zwei Klopfunden durchführten.

Die Großmutter berichtet weiter, dass dieser Meeresaufenthalt ein großer Erfolg für Avi war. Anfänglich war er zögerlich, wich vor dem Wasser immer wieder zurück und war weinerlich, aber nach drei Klopfunden nahm er Großmutter Hand und ging mit ihr in Richtung Meer. Wenn sich das Wasser zurückzog, rief die Großmutter »Wasser, komme wieder her!«, was Avi mit entsprechenden Handbewegungen begleitete.

Als das Wasser wieder zurückkam, sprang Avi hinein, er hüpfte über die Wellen, wurde vollständig nass, bekam Wasser in seine Augen, lief auf dem heißen Sand, war von oben bis unten mit Sand bedeckt – und er liebte das Meer, das er »Großmutter Meer« nennt. (G)

Die folgenden Kapitel zu bestimmten Angstthemen geben Ihnen weiteres Anschauungsmaterial im Umgang mit der Angstproblematik bei Kin-

dern. Gerade bei diesem Themenkreis weisen wir nochmals darauf hin, dass KnB eine sanfte Methode ist, die Ängste auflöst, ohne dass das Kind in angstauslösende Situationen gezwungen werden oder starken Emotionen ausgesetzt sein muss.

### Angst vor Dunkelheit

Im Dämmerlicht und in der Dunkelheit des Abends bzw. der Nacht verwandelt sich für viele Kinder die gewohnte Umgebung in eine gespenstische Landschaft, in der »Schattenformen«, seltsame Geräusche, geheimnisvolle Bewegungen am Fenster einem Spuk gleichkommen, dem sich das Kind hilflos ausgeliefert sieht. Verständnisvolles Eingehen (darüber sprechen, Licht anlassen, Türe offen lassen usw.) hilft dabei, diese gewöhnlich vorübergehende Unsicherheit abzumildern. KnB kann ein bedeutender »Angstlöser« sein, gerade auch dann, wenn sich die Ängste bereits fester in der Seele festgesetzt haben, indem Sie mit Ihrem Kind diese Gefühle von Angst, Beklommenheit und Unsicherheit klopfen. Die Grundübung von Seite 133 ff. ist hier erste Wahl.

Nächtliche Schreckerlebnisse, Eingesperrtsein in dunklen Räumen (Kellern) hinterlassen tiefe Spuren, die weit über die Kindheit bis in das Erwachsenenleben hineinreichen und zu anhaltenden und lebens einschränkenden Symptomen führen können. Hier gilt es, solche spezifischen Ängste und Erlebnisse gezielt mit KnB aufzulösen. Wenden Sie sich hierfür gegebenenfalls an einen professionellen KnB-Anwender.

Ein dreizehnjähriger **JUNGE** traute sich bei Dunkelheit nicht vor die Türe. Als er noch jünger war, war er in der Nacht einmal aufgewacht und hatte durch das Fenster ein kleines Licht und die Gestalt eines Mannes mit einer Schußwaffe in der Hand gesehen. Vor lauter Panik hatte er geschrien, bis seine Mutter bei ihm war und ihn wieder beruhigte. Von da an verspürte er stets Angst, wenn er in der Nacht aus dem Fenster schaute, und vermied es, im Dunkeln das Haus zu verlassen. Wie der Verfasser dieses Berichts mitteilt, zeigte er diesem Jungen die Klopf-Grundtechnik und klopfte mit ihm sein Problem. Der Junge berichtete danach, dass seine Angst weg war. Er testete dieses Ergebnis am glei-

chen Abend, indem er in der Nacht vor die Tür ging – er verspürte keine Angst mehr. (G)

Sie könnten in einem Fall wie oben wie folgt vorgehen:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Angst zunächst im Allgemeinen und klopfen Sie an Ihrem Kind oder zusammen (jeder bei sich selbst), während es darüber spricht.
- Wenden Sie sich dann dem Ereignis zu, das in Zusammenhang mit dieser Angst steht, und lassen Sie sich dieses Ereignis erzählen. Achten Sie beim Erzählen besonders darauf, wann Ihr Kind Anzeichen eines gesteigerten Unwohlseins zeigt (der Tonfall verändert sich, es wirkt unruhig, es atmet heftiger usw.). Stoppen Sie an dieser Stelle und klopfen Sie diesen Abschnitt ganz speziell, z. B. mit: *»Auch wenn ich jetzt diese Angst (dieses Kribbeln) im Bauch habe (diese feuchten Hände habe), wenn ich an ... denke ...«* Ist das Unwohlsein für diesen spezifischen Erlebnis-Aspekt aufgelöst, lassen Sie das Kind die Erzählung fortsetzen, indem es zum Anfang zurückkehrt und von Neuem beginnt. Auf diese Weise gehen Sie das ganze Ereignis eventuell mehrfach durch. Wenn dann schließlich keine Belastungen beim Erzählen mehr auftreten, können Sie davon ausgehen, dass das Problem weitgehend aufgelöst ist. Dies müsste sich dann auch am Verhalten Ihres Kindes ablesen lassen. Sollten sich später erneut doch noch Störungen zeigen, weist dies auf unbehandelte Aspekte dieses Problems hin, die es weiter zu finden und zu bearbeiten gilt (Erzähltechnik, Seite 53f.).
- Kann Ihr Kind seine Ängste nicht einem bestimmten Ereignis zuordnen, können Sie folgende Vorgehensweise wählen: Lassen Sie sich das Problem zunächst allgemein beschreiben, während Sie mit Ihrem Kind klopfen. Dadurch wird bereits etwas von der Belastung weggenommen. Lassen Sie Ihr Kind daran *denken*, dass es z. B. im Dunkeln draußen ist oder aus dem Fenster sieht und lassen Sie Ihr Kind eventuell eine Einwertung für dabei auftretendes körperliches oder emotionales Unwohlsein auf der Zehnerskala oder den kindgerechten Skalen (siehe Seite 97ff.) vornehmen. Klopfen Sie dann mit oder an Ihrem Kind die Belastung solange, bis der Wert auf Null sinkt (*»Auch wenn*

*ich nur daran denke, im Dunkeln draußen zu sein/aus dem Fenster zu gucken, und ich diese Angst im Bauch habe/diese feuchten Hände habe ...«*). Im nächsten Schritt lassen Sie Ihr Kind sich dann *lebhaft vorstellen*, wie es draußen im Dunkeln ist oder wie es abends aus dem Fenster hinausschaut, und lassen Sie das mögliche Unwohlsein einwerten. Führen Sie erneut die Klopftechnik durch mit z. B.: *»Auch wenn ich diese Angst habe, wenn ich mir vorstelle, vor die Türe zu gehen, wenn es dunkel ist ...«, »Auch wenn ich diese Angst in meinem Bauch spüre, wenn ich mir vorstelle, wie ich abends aus dem Fenster schaue ...«*. Klopfen Sie, bis der Wert auf Null sinkt. Machen Sie dann die Probe. Sollte sich Angstsymptomatik einstellen, wenn Sie sich mit Ihrem Kind der Tür oder dem Fenster nähern, so klopfen Sie erneut den aufgetretenen Aspekt (z. B. *»Auch wenn ich ... habe, weil ich mich jetzt dem Fenster nähere ...«*), bis kein Unwohlsein mehr da ist usw.

Ein mehr spielerisches Vorgehen bei Angst in der Dunkelheit bei kleineren Kindern können Sie dem Fall auf Seite 99f. entnehmen.

## Angst vor Monstern

Wie auch andere Ängste, die wir hier erwähnen, gehören die Ängste vor Monstern und Geistern – wie bereits erwähnt – zu einer gesunden kindlichen Entwicklung. Hier gilt es zunächst, gelassen zu bleiben und den Kindern einen verständnisvollen und sicheren Halt zu geben. Über diese normalen Erscheinungen hinaus treten diese Angsterscheinungen auch im Zusammenhang mit Überforderung, Bedürfnis nach Nähe und Aufmerksamkeit sowie vor allem aufgrund von Begegnungen mit Erlebnissen und entsprechenden Figuren in den Medien (gerade auch in Kinderfilmen) auf. Die KnB-Klopfakupressur greift in allen diesen Fällen entlastend und befreiend ein.

**TIM**, sechs Jahre alt, hatte eine Angst entwickelt, etwas Bedrohliches könnte unter seinem Bett versteckt sein. So traute er sich nicht mehr, abends alleine in sein dunkles Zimmer zu gehen bzw. sich darin aufzuhalten. Dieses für ihn ungewöhnliche Verhalten deutete auf einen ver-

steckten Zusammenhang hin. Auf Nachfrage, was sich unter seinem Bett befinden könnte, beschrieb er: »Etwas, das lange, haarige Arme und riesige Glutaugen und eine schaurige Stimme hat.« Wir klopfen diese inneren Bilder, die Angst und den Schrecken, die sie in ihm hervorriefen, und seine dabei auftretenden körperlichen und emotionalen Wahrnehmungen solange, bis die Vorstellung dieser Bilder keine negativen Reaktionen mehr erzeugte, mit z.B.: »Diese Angst in meinem Bauch, wenn ich an diese riesigen Glutaugen denke ... wenn ich diese Stimme von diesem gefährlichen Monster in mir höre ...« Als ich ihn dann fragte, ob er sich diese »Monster« selbst ausgedacht oder irgendwo schon gesehen hatte, erinnerte er sich, dass diese in einem Zeichentrickfilm im Fernsehen aufgetaucht waren. Ich ließ ihn noch die Erinnerungen an diesen Film berichten, während wir zusammen klopfen [siehe Erzähltechnik, Seite 53f.] und achtete auf mögliche Anzeichen von Belastung. Er blieb jedoch ruhig. Am Schluss meinte er: »So toll seien diese Figuren auch nicht.« Er zeigte in der Folge diese Ängste nicht mehr. (H)

**Eine Mutter berichtet:** Wieder einmal konnte ich über die Klopf-Methode erstaunt sein, die meinen Kindern schon in mehreren Situationen geholfen hat. Mein sechsjähriger **SOHN** zeigte sich plötzlich ängstlich beim Einschlafen. Ich fragte ihn, was los sei. Er meinte, er habe Angst, dass Monster in der Nacht auftauchen und ihm weh tun könnten. Da er zuvor nie Probleme damit hatte, wollte ich noch wissen, woher er denn diese Monster kennen würde. Er äußerte, dass er vor Kurzem bei einem Freund einen Film (für Kinder!) gesehen habe, in dem diese scheußlichen Monster aufgetaucht seien und andere bedroht hätten. Während er über die Monster erzählte, klopfte ich ständig an ihm. Dabei ließ ich mir von ihm diese Gestalten näher beschreiben und wir klopfen dabei. [Siehe auch Grundübung, Seite 133ff. und Erzähltechnik, Seite 53f.] Er atmete dabei ein paar Mal tiefer ein, als ob ihm Last abfiel und wurde zusehends entspannter. [Dieses spontane tiefe Atmen kann immer wieder während einer Klopfanwendung beobachtet werden und kann ein Hinweis dafür sein, dass sich energetische Entspannung einstellt.] Er bestätigte, dass er weniger Angst habe, dass die Monster irgendwie geschrumpft seien.

Ich fragte ihn, ob er jetzt größer als die Monster sei, was er bejahte. Er fügte noch hinzu: »Viel größer!« Wir klopfen noch die restliche Angst, wenn er an diese kleinen Monster denkt, wo er doch viiiieel größer als diese Monster ist [z.B. »Auch wenn ich noch diese kleine Angst in mir habe, wenn ich an diese kleinen Monster denke ... wo ich jetzt doch viiiiieeel größer bin ...«]. Nach ein paar weiteren Klopfunden an ihm, kuschelte er sich an mich und schlief dann ruhig ein. Die folgenden Abende hatte er beim Einschlafen kein Problem mehr. [Diese Begebenheit zeigt wieder einmal deutlich, wie wichtig es ist, die Probleme der Kinder möglichst zeitnah aufzugreifen und mit ihnen zu lösen, damit sich die entstandenen Störfelder nicht verfestigen und weiter ausbreiten können.]

Einen weiteren ausführlichen Fall mit »Angst vor Monstern« finden Sie auf den Seiten 38ff.

## Angst vor Tieren

Angst vor größeren Tieren ist bei Kindern nichts Ungewöhnliches und ein wichtiger Schutz, sich nicht in Gefahr zu begeben. Bedenklich wird es aber, wenn das Kind in Zittern ausbricht, starkes Herzklopfen bekommt und sich verkrampft an den Eltern anklammert, nur weil es das Bellen eines Hundes hört, eine Biene vorbeifliegt oder eine Spinne sieht. Diese Reaktionen können auf ein traumatisches Ereignis zurückgehen (z.B. weil das Kind von einem Hund angesprungen wurde), aber auch eine gelernte Verhaltensweise sein (z.B. weil die Mutter dieses Verhalten beim Anblick einer Biene oder Spinne zeigt) oder weil das Kind mit seinem Angstverhalten sonst vermisste Aufmerksamkeit seitens der Erwachsenen erhält.

Mit der KnB-Klopftechnik können Sie das traumatische Erlebnis gezielt aufarbeiten (Vorgehen siehe Seite 156f.). In den anderen Fällen sollte das Verhalten der Mutter bzw. der Eltern mit in die Klopf-Behandlung einbezogen werden.

**MANFRED**, zwölf Jahre alt, hatte starke Angst vor Hunden. Da er abgelegen auf dem Land wohnt, muss er – um z.B. ins Dorf zu seinen Freunden

zu gelangen – stets ein Grundstück passieren, auf dem ein großer Hund lebt. Also galt es, seinen ganzen Mut zusammenzunehmen und unter Herzklopfen, Anspannung und Schweißausbrüchen mit dem Fahrrad eilends die »Gefahrenzone« zu passieren oder zu Hause zu bleiben, um diese Situation zu vermeiden. Auch anderen Hunden ging er aus dem Weg und wechselte lieber auf die andere Straßenseite, wenn er in einiger Entfernung einen Hund erspähte. Selbst das entfernte Bellen führte zu einiger Anspannung. Einen Zusammenhang mit einem früheren Erlebnis konnte Manfred nicht herstellen.

Wir klopfen beide die Sequenz AB bis UA, während er von seiner Angst erzählte [siehe Erzähltechnik, Seite 53f.]. So konnte er bereits auftretende leichte Erregungen auflösen.

Dann ging ich mit ihm mehr in Details, um mögliche Aspekte zu finden. Ich fragte ihn nach einem aktuelleren Erlebnis, wo er diese Angst erlebt hatte, und wies ihn an, so zu tun, als ob er tatsächlich in dieser Situation sei. Er wählte sich ein Ereignis aus, bei dem er mit dem Fahrrad an diesem Grundstück vorbeigefahren war. Allein die Vorstellung daran, diesen Ort passieren zu müssen, löste in ihm bereits ein Unwohlsein der Stärke Fünf aus. Wir klopfen zusammen den HK-Punkt mit: »Auch wenn ich dieses Herzklopfen und diese feuchten Hände bekomme, wenn ich daran denke, daran vorbeifahren zu müssen, bin ich doch o.k.« Nach ein paar Klopfrunden (alternierend mit »dieses Herzklopfen« und »diese feuchten Hände«) konnte Manfred ohne Belastung an die Situation denken.

Dann ließ ich ihn beschreiben, wie er sich auf dem Fahrrad diesem Grundstück nähert, wie er daran vorbeifährt (der Hund ist noch angekettet). Wir klopfen jegliche Angstsymptomatik, seine Verspannungen, die Gedanken, die in ihm auftauchten, und erreichten schließlich eine gesunde Gleichgültigkeit dem Hund gegenüber (wir durchliefen dabei den ganzen Ablauf fünfmal).

Schließlich wählten wir eine Begebenheit, wo dieser Hund frei auf der Straße herumläuft und Manfred ihn passieren muss: ein anderer wichtiger Aspekt, der in Manfred nochmals ein »mittleres Erdbeben« der Stärke Sechs auslöste. Mit »Auch wenn es meinen Magen zuschnürt und ich diese Angst habe, der Hund könnte mich anspringen und mir etwas tun,

bin ich doch ein toller und mutiger Junge«, »Auch wenn ich diesem Hund nicht traue und er mich anfallen könnte, bin ich doch o.k.«, »Auch wenn ich mich am liebsten unsichtbar machen möchte, bin ich o.k.« sank die Belastung nach ein paar Klopfrunden auf eine Zwei. Manfred wurde sichtlich ruhiger und meinte lapidar, dass »der Hund eigentlich nur herumlaufe und ihn noch nie beachtet habe«. (In seiner Hast und Panik hatte er dies nie bewusst wahrgenommen!) Mit »Auch wenn ich Hunde viel gefährlicher mache, als sie sind, bin ich o.k. und mache mir bewusst, dass viele Kinder gerne mit Hunden zusammen sind« löste sich die restliche Verspannung auf. Wir klopfen dann noch weitere mögliche Aspekte (Bedenken und Vorstellungen allgemeinerer Art, auch mögliche Begegnungen mit Hunden im Dorf und dass Hunde ihn auch anbellern könnten). In der nächsten Sitzung berichtete er, dass er »ganz normal« an diesem Hund vorbeigefahren war und er tatsächlich festgestellt hatte, dass der Hund gar kein Interesse an ihm zeigte. In weiteren Therpiesitzungen (er war wegen Zwängen bei mir in Behandlung) bestätigte sich seine positive Entwicklung: Mittlerweile sind Hunde kein Problem mehr für ihn. (H)

**Eine Mutter berichtet:** Einen tollen Erfolg habe ich bei meinem fünfjährigen SOHN erzielt. Dieser hatte seit einigen Tagen eine panische Angst vor Ziegen, nachdem er gesehen hatte, wie ein kleines Zicklein die Schuhbänder von meinem Mann angeknabbert hatte. Mein Sohn war entsetzt und malte sich mit blühender Fantasie aus, was das Zicklein sonst noch alles anknabbern könnte. [Es ist doch immer wieder erstaunlich, welche weitreichenden Folgen für uns belanglose Ereignisse auf Kinder haben.] Er liebt Tiere, aber seit diesem Zwischenfall wollte er nicht mehr zu den Ziegen auf die Wiese und geriet in Panik, wenn er sich doch den Ziegen zu nähern versuchte. Ich schlug ihm vor, diese Angst wegzuzaubern [Erläuterungen hierzu siehe Seite 118ff.]. Nach einigen Klopfdurchgängen verspürte er noch ein bisschen Angst. Am darauffolgenden Tag erzählte ich ihm eine Klopfgeschichte [siehe Seite 87ff. und 102ff.]. Das ist nun zehn Tage her. Mein Sohn geht ohne Angst und Panik, aber mit Respekt [!] zu den Ziegen auf die Wiese, nähert sich ihnen problemlos, gibt ihnen zu fressen und teilt mit den kleinen Zicklein sogar Küsschen aus.

## Trennungsangst / Angst vor Verlassen werden

Das Kind hat Probleme damit, sich von den erwachsenen Bezugspersonen vorübergehend zu trennen oder auch nur eine gewohnte Umgebung zu verlassen. Der Aufenthalt in Kindergarten, Schule oder einem Ferienlager und selbst das Schlafen im eigenen Bett anstatt im Bett der Eltern gestalten sich oft zu einem Drama (siehe auch Schulangst, Seite 165ff.). Dahinter stehen Ängste davor, dass z.B. die Eltern nicht mehr zurückkommen oder dass ihnen ein Unfall zustoßen könnte. Oft haben diese Kinder traumatische Trennungserfahrungen gemacht, die ihnen die Sicherheit genommen haben, jederzeit wieder in die schützende Obhut der geliebten Bezugsperson gelangen zu können. Auch geschieht es immer wieder, dass gerade klammernde Kinder zusätzlich von genervten Erwachsenen weggeschoben werden, was wiederum die Angstproblematik verschärft.

*Eine Mutter berichtet*, dass ein neunjähriges **MÄDCHEN**, das mit ihren beiden Kindern befreundet ist, an »Heimweh« litt, wenn es außer Haus übernachtete. Wenige Minuten Klopfanwendung auf das Gefühl, die Eltern zu vermissen, löste das Problem auf. [z.B. indem sich das Mädchen an das letzte Heimweh erinnern oder an ein mögliches Übernachten außer Haus denken soll. Auftretendes Unwohlsein wird beklopft, z.B. mit »Auch wenn meine Hände feucht werden, wenn ich wieder daran denke, ich bin von zu Hause weg«, »Auch wenn sich mein Herz zusammenzieht, wenn ich mir vorstelle, ich bin so weit weg von meinen Eltern...« Löst sich das Problem nicht, sollte nach Hintergründen geforscht (Verlusterlebnisse, Trennungserlebnisse, Angst um die Mutter ...) und mit Klopfen bearbeitet werden.] Einige Monate später kam das Mädchen wieder zu Besuch. Die Mutter fragte das Mädchen, wie es ihr jetzt mit dem Übernachten außer Haus gehe. Das Mädchen lachte und meinte: »Es [das Heimweh] ist einfach weg! Es kommt nicht mehr!« (G)

*Eine Klopfanwenderin schreibt*: Ich bin immer wieder verwundert, wie leicht und schnell das Klopfen bei den Kindern funktioniert. Eine Mutter rief ganz verzweifelt an, dass sich ihre **TOCHTER** (sieben Jahre) plötzlich nicht

mehr alleine in die Schule gehen traut, sie muss sie bis vor die Schultüre begleiten und da gibt es noch Tränen. Außerdem gilt das nicht nur in Bezug auf die Schule, sondern auch hinsichtlich den Nachmittagstätigkeiten und zu Hause, wenn sie (die Mutter) aus dem Zimmer geht. Kurzum, eine starke Angst, von der Mutter getrennt zu sein bzw. die Mutter zu verlieren.

Ich fragte das Kind, ob sie diese Angst schon mal gehabt hatte. Daraufhin antwortete das Mädchen: »Ja, als ich vor ein paar Wochen von der Schule nach Hause kam, klingelte und meine Mama öffnete mir die Haustüre nicht. Ich stand alleine da und hatte schreckliche Angst.«

Ich fragte daraufhin, was sie denn gemacht hatte. Sie meinte, dass sie zur Nachbarin gegangen sei, ihr erzählt habe, was geschehen sei und sie so lange bei der Nachbarin hätte bleiben können, bis die Mutter wieder nach Hause gekommen sei, die sich nur kurz vom Einkaufen verspätet habe.

Wir klopfen: »Auch wenn ich jetzt diese große Angst in mir spüre (auf Skala eine Neun), wenn ich nur daran denke, meine Mutter zu verlieren, bin ich ein tolles Mädchen und weiß, dass Mama und Papa mich lieb haben« und »Diese große Angst in mir, meine Mama zu verlieren ...« – »Auch wenn ich jetzt so eine große Angst in mir habe, mache ich mir bewusst, dass ich es damals ganz toll gemacht habe, meine Mutter wieder zu finden, und weiß, dass ich auch in Zukunft eine Lösung finden werde.« Ich fragte sie, ob sie denn auch glaubt, dass ihre Mutter sie solange suchen würde, bis sie sie findet. Daraufhin kam ein klares »Ja«.

Nach weiterem Klopfen entspannten sich die Gesichtszüge, das Mädchen atmete durch. Man hätte evtl. auch noch die »Erzähltechnik« [siehe Seite 53f.] anwenden können, aber ich hatte das Gefühl, dass sich die Situation schon entstresst hatte.

Als ich das Kind nochmals an die »verlorene Mutter-Situation« denken lies, ging es ihr gut und es kam keine negative Emotion mehr, sondern eher »Stolz«, es geschafft und gut gemacht zu haben. Dieses Stolz-Gefühl gab ihr auch Sicherheit für die Zukunft und es kam auch bei der Vorstellung, dass die Mutter oder sie »verloren gehen« könnte, keine negative Emotion mehr.

Rückmeldung der Mutter: »Ich weiß eigentlich immer noch nicht genau, was bei diesem Klopfen abläuft, aber meine Tochter geht wieder alleine in die Schule und die Oma hat mich angereget, was mit meiner Tochter passiert sei, sie sei wieder so fröhlich geworden.«

**Auch belastende Erlebnisse mit Gleichaltrigen – wie der folgende Fall zeigt – hinterlassen ihre tiefgreifenden Spuren, wenn nicht gleich unterstützend eingegriffen wird. Die Übung von Seite 133ff. trägt dazu bei, derlei »Seelenmüll« aufzuspüren und zu lösen, bevor es zu einschränkenden Reaktionen kommt.**

**LENA**, zehn Jahre alt, kommt mit Ihrer Mutter zu mir, weil sie Angst davor hat, mit ihrer Klasse ins Schullandheim zu fahren.

Ich bitte Lena, mir etwas von ihrer Klasse zu erzählen und wo denn das Schullandheim ist usw. Es stellt sich heraus, dass sie eine beste Freundin hat (Anke), die aber auch noch mit einem anderen Mädchen in der Klasse (Melli) befreundet ist. Es macht ihr zu schaffen, dass sie nur dieses eine Mädchen als Freundin hat und wenn diese nicht mit ihr sein will, sie dann ganz alleine ist. Als wir so darüber sprechen, kommen Lena Tränen in die Augen. »Wie fühlt sich das jetzt in dir an?«, frage ich.

»So ein komisches Gefühl im Bauch, wie wenn sich da alles zusammenzieht. Und ich krieg auch schlecht Luft.«

Wir beginnen mit der Handkante [Setup]: »Auch wenn ich dieses komische Gefühl im Bauch habe, wie wenn sich dort alles zusammenzieht, wenn ich daran denke, dass die Anke auf dem Schullandheim mit der Melli rumhängt und mich links liegen lässt, ich bin o.k.«, »Auch wenn ich schlecht Luft kriege, wenn ich mir das jetzt vorstelle, ich bin trotzdem super, ist ja verständlich, dass ich da nicht ganz cool bleibe«, »Auch wenn sich in meinem Bauch alles zusammenzieht, wenn ich mir das so vorstelle, dass die Anke mich praktisch im Stich lässt und ich dann alleine bin, bin ich völlig o.k. – das ist ja auch nicht grade nett, wenn sie das macht und überhaupt nicht dran denkt, wie es mir damit geht.«

Klopfen der Sequenz mit »Dieses Zusammenziehen im Bauch, wenn ich an das Schullandheim denke ... dieses Zusammenziehen und schlecht

Luft kriegen, wenn ich dran denke, dass ich da vielleicht plötzlich ganz allein bin ... dieses Zusammenziehen im Bauch, obwohl mein Bauch doch gar nichts dafür kann, was die Anke so macht ... dieses schlecht Luft kriegen, wenn ich ans Schullandheim denke, obwohl ich ja jetzt hier sitze und noch gar nicht dort bin ... dieses Zusammenziehen ...«

Nach der Klopfunde fühlt Lena noch ein Blubbern im Bauch, das Atmen geht besser.

Wir klopfen die Punkte mit »Dieses Blubbern jetzt im Bauch, wenn ich ans Schullandheim und an Anke denke ... dieses Blubbern, weil ich da nicht allein sein will ... dieses Blubbern ... «

Da sie einmal tief geatmet hat, frage ich sie gleich jetzt, wie es nun in ihr ist. [Ein spontaner tiefer Atemzug während dem Klopfen kann ein Hinweis darauf sein, dass sich etwas entspannt, also verändert hat.] »Jetzt ist das Blubbern weg«, sagt sie und ich bemerke, dass sie den Kopf nicht mehr so hängen lässt und schon aufrechter sitzt.

»Dann denke jetzt nochmals an das Schullandheim«, fordere ich sie auf.

»Jetzt ist es o.k.«, sagt sie.

Wir klopfen dann noch verschiedene Aspekte aus einem alten Erlebnis, in dem sie von ihrer Freundin allein im Schulhof stehen gelassen worden war [siehe Erzähltechnik, Seite 53f.]. Nach mehreren Klopfunden bleibt sie ruhig, wenn sie erneut daran denkt. Am Schluss frage ich sie: »Und, wie sieht es mit dem Schullandheim jetzt aus?«

»Ich glaube, ich probiere es«, sagt sie. »Und es gibt ja auch noch zwei andere Mädchen, die ich ganz gern mag, dann kann ich ja mit denen was machen.«

Rückmeldung der Mutter nach dem Schullandheimaufenthalt: Lena habe es gut gefallen und habe jetzt zwei weitere Freundinnen dazugewonnen.

Sie klopfe auch hin und wieder selbst, wenn etwas bei ihr los sei. (D)

## Schulängste (Kindergartenangst)

Regeln, Zwang zur Unterordnung, Konflikte und Rangeleien mit Mitschülern, Lehreremotionen, die Anonymität der Schule und auch Prüfungsangst/Versagensangst (siehe Seite 172), Trennungsangst (siehe Seite 162ff.) u.v.a.m. tragen dazu bei, dass sich ein unsicheres, labiles Kind

»krank meldet«, um dieser angsteinflößenden Situation und dem damit verbundenen inneren Stress zu entfliehen. Dies ist oft verknüpft mit einem Gefühl der Überforderung oder Unzulänglichkeit, mit dieser neuen Anforderung zurecht zu kommen

Das Kind entwickelt Bauch- oder Kopfschmerz (siehe Seite 207ff.), Störungen im Ess- und Schlafverhalten (siehe Seite 194ff.), Lernstörungen (siehe Seite 219ff.), will sich verkriechen, regrediert auf eine frühere Entwicklungsstufe, zeigt Unlust zu lernen und offene Rebellion, in die Schule zu gehen, usw.

Derartige Probleme sollten immer ernst genommen und Zwang vermieden werden, denn dahinter verbergen sich große Nöte und immenser Stress, denen sich das Kind ausgeliefert sieht und für die es noch keine Lösungen zur Verfügung hat.

Es macht hier wenig Sinn, sich auf das körperliche Symptom zu begrenzen und lediglich dieses mit KnB zu behandeln. Vielleicht lässt sich damit eine gewisse Linderung der Symptomatik erreichen, doch ist eher zu erwarten, dass eine KnB-Anwendung das Missbefinden nicht auflösen kann und es zu Rückfällen kommen wird. Vorrang hat hier die emotionale Befindlichkeit, also die angstmachende Situation, die mit KnB erfolgreich angegangen werden kann und dann auch zu einer anhaltenden Auflösung der Körpersymptome führt. Gut geeignet ist die Grundübung von Seite 133ff., sowie das Klopfen von spezifischen Situationen, in denen das Kind Angst und Überforderung usw. erlebt.

Denken Sie auch daran, Ihr Kind gegenüber einem Lehrer, der es herabsetzt und ungerecht behandelt, in Schutz zu nehmen und Ihre eigenen Anforderungen und Erwartungen an Ihr Kind kritisch zu überprüfen.

Ein siebenjähriger **JUNGE** weigerte sich beharrlich, ohne Mutter in der Schule zu bleiben. Dies war auch während seiner Kindergartenzeit der Fall gewesen, wo die Mutter tagtäglich in seiner Nähe bleiben musste, ansonsten hätte er stundenlang geschrien und geweint. Auch in den ersten drei Wochen nach seiner Einschulung schrie und weinte er jeden Tag solange, bis die Mutter ihn abholte. Die Klopfmethode wurde auf Sohn und Mutter angewendet und zwar darauf, dass beide das Alleinsein in

der Schule tolerieren konnten. Innerhalb einer Woche war der Junge in der Lage, ohne Schwierigkeit die Schule zu besuchen. (G)

**JUDITH**, acht Jahre alt, wollte nicht mehr in die Schule, obwohl sie anfänglich noch voller Interesse und eine der Klassenbesten gewesen war. Zuerst war aus ihr nichts herauszubekommen, doch mit wachsendem Vertrauen gestand sie, dass zwei ältere Mädchen in ihre Klasse gewechselt waren, die sie ständig ärgerten und ihr »gemeine Sachen« nachriefen. Im Pausenhof hatten sie sie sogar einmal absichtlich geschubst. Nachdem ich ihr die Klopfpunkte gezeigt hatte, bearbeiteten wir ihre Gefühle der Unterlegenheit, Schwäche, Hilflosigkeit, Angst und auch Wut über diese Gemeinheiten (dabei sollte sie innerlich immer auf diese beiden Mädchen schauen) mit z.B.: »Auch wenn ich diese Angst habe, dass sie wieder gemein zu mir sind, bin ich vollkommen o.k.«, »Auch wenn die Tränen in mir hochsteigen, wenn ich mich daran erinnere, was sie mir ständig nachrufen und ich nichts dagegen tun kann ...«, »Auch wenn ich lieber zu Hause bleiben und mich verstecken will, weil ich gegen diese beiden nichts tun kann ... ihnen hilflos ausgeliefert bin ...«, »Auch wenn ich den beiden so viel Macht über mein Leben gebe, dass ich mich lieber verstecke, nicht mehr in die Schule will ...«, »Auch wenn ich mich den beiden gegenüber so hilflos fühle, bin ich doch Judith, die so viele Tests in der Schule erfolgreich bestanden hat, als ob ich diesen nicht auch bestehen kann ...« Nach diesen Klopfunden fühlte sie sich wieder stärker und hoffnungsvoller. Sie erkannte, dass diese beiden Mädchen wohl neidisch seien, weil sie nicht so gute Leistungen bringen würden, und beschloss, ihnen so weit es ging, aus dem Weg zu gehen und sonst nicht auf sie zu reagieren. Ich riet ihr, immer wieder versteckt zu klopfen, wenn sich Angst, Hilflosigkeit usw. einstellen [siehe Fingerklopfen, Seite 47ff.]. Zwei Monate später hörte ich von ihr, dass »die beiden Mädchen wohl keinen Spaß mehr mit mir haben« und sie jetzt ihre Ruhe vor den beiden habe. (H)

Der folgende Fall soll verdeutlichen, dass es beim Klopfen nicht darum geht, berechtigtes Unwohlsein (Ängste) »wegzuklopfen«, ohne etwas an

der »realen« ungunstigen Situation zu verändern. Im Falle von Kindern sind die Eltern gefordert, Lösungen zum Wohl des Kindes zu finden. Die Auswirkungen des Erlebten sollten in jedem Falle mit dem Klopfen angegangen werden, damit diese Erfahrungen sich nicht als Störfeld in das System einnisten und das weitere Leben negativ beeinflussen.

Eine Mutter kam mit ihrem zehnjährigen Sohn **S.** zu mir. Er hatte Angst, in die Schule zu gehen weil er von Mitschülern gemobbt wurde. Er erzählte stockend von dem letzten schlimmen Ereignis, bei dem drei ältere und größere Jungen ihn auf den Boden gezwungen und auf ihn eingetreten hatten. Er hatte mehrere blaue Flecken davongetragen. Dies geschah auf dem Pausenhof, wo eigentlich eine Pausenaufsicht hätte da sein müssen.

Das ganze Geschehen zog sich bereits über mehrere Monate hin und die Mutter war am Ende ihrer Kräfte. Sie hatte schon alles versucht, doch – nach Aussage der Mutter – tat die Schule alles lapidar ab mit: »Dann passt ihr Junge eben nicht auf diese Schule.«

Hier war zunächst auch angesagt, dass die Mutter ihre Verzweiflung und ihren Ärger über das Schulsystem klopfte. Dafür machten wir einen anderen Termin aus.

Mit **S.** klopfte ich dieses schlimme Ereignis mit der Erzähltechnik [siehe Seite 53f.], bis er relativ ruhig darüber sprechen konnte. Dann bearbeiteten wir noch die aktuelle Angst, die er verspürte, wenn er sich vorstellte, am nächsten Tag wieder in die Schule zu müssen. Er ging nach der Sitzung weitaus ruhiger mit seiner Mutter wieder nach Hause.

Wichtig war hierbei auch, dass ich der Mutter riet, eine andere Schule für **S.** zu suchen, da es nicht danach aussah, als ob sich der Junge auf dieser Schule jemals wieder wohlfühlen könnte. Ich regte dazu an, bei einer Montessorischule nachzufragen.

Als die Mutter dann zu einem eigenen Termin kam, erzählte sie, dass **S.** mittlerweile einen Platz an einer anderen Schule bekommen habe. Allein das Wissen, dass er nicht mehr lange in der alten Schule bleiben müsse, habe schon sehr viel Entspannung in die Situation und in den Jungen gebracht.

Die Mutter von **S.** führt nun allabendlich das »Einschlafritual« [siehe Seite 133ff.] mit **S.** durch, um weiteren Stress möglichst gleich aufzulösen, bis sich die äußere Situation verändert hat. (D)

## Angst vor den Naturgewalten

Die Gewalt von Stürmen, heftigem Regen, das nahe Donnerrollen und die grellen Blitze versetzen Kinder oft in Schrecken. KnB verhindert, dass sich unnötige Belastungen im Kind festsetzen.

- Während Sie beim Kind sitzen und der lärmenden Gewalt lauschen, lassen Sie Ihr Kind von seinen Gefühlen berichten. Dabei soll es die Punkte AB bis UA klopfen bzw. Sie klopfen beim Kind oder gemeinsam mit ihm.
- Sie sitzen beim Kind und beobachten das Naturschauspiel, während Ihr Kind oder sie beide die Punkte AB bis UA klopfen und Sie mit ruhiger Stimme Ihrem Kind erklären, was da draußen vor sich geht.
- Ist gerade kein Unwetter, so ist es auch in diesem Fall möglich, das Problem anzugehen. Klopfen Sie das Thema zunächst ganz allgemein: »Auch wenn ich dieses Herzklopfen habe, wenn es draußen kracht ...« Lassen Sie sich von Ihrem Kind über Gewitter usw. erzählen und klopfen Sie dabei mit dem Kind. Tritt Unwohlsein auf, bearbeiten Sie diesen Aspekt gesondert (siehe Erzähltechnik, Seite 53f.).

*Eine Zahnärztin, die bei uns die Klopfakupressur gelernt hatte, schrieb uns folgenden Fall* von der achtjährigen **MARGIT**: Margit wohnt mit ihren Eltern und ihrem Bruder (sechs Jahre) sehr idyllisch am Ortsrand eines kleinen Dorfes. Sie ist ein sehr naturverbundenes Kind, das in einer traumhaften Umgebung aufwächst und durchaus an Naturgewalten gewöhnt ist. Doch passierte im Sommer 2004 Folgendes: Nachts schlug bei einem Gewitter der Blitz in eine Tanne im Nachbargarten ein. Diese brach auseinander, zerstörte den halben Zaun und fiel ins Grundstück der Familie von Margit. Den Krach und das Getöse kann man sich vorstellen. Einige Tage später fegte ein heftiger Sturm über das Gelände und drückte die Bäume und Sträucher fast flach auf den Boden. Einige Baumkronen brachen dabei ab, ein Baum fiel komplett vor das Terrassenfenster.

Seit dieser Zeit steigerte sich Margit immer mehr in eine Angst vor Sturm und Gewitter hinein. Das nahm solche Ausmaße an, dass Margit, sobald dunklere Wolken am Himmel aufgezogen waren, schreiend ins Haus stürzte, nicht mehr zu beruhigen war, sich zitternd ins Bett setzte und die Decke über den Kopf zog und weinte. Ihr Bruder sah alles gelassener.

Im Frühsommer 2005 (also ein Jahr später) behandelte ich die Mutter von Margit mit dem Klopfen weitgehend erfolgreich wegen Schmerzen. Neugierig geworden, erzählte die Mutter die Geschichte von Margit und fragte, ob das bei Kindern denn auch gehen würde. Wir besprachen noch einmal genau die Vorgehensweise und sie musste nicht lange auf eine Gelegenheit warten.

Als Margit am nächsten Tag wieder schreiend ins Haus gelaufen kam, wandte die Mutter bei ihrer Tochter das Klopfen an. Sie sagte, während sie klopfte: »Gewitter sind etwas ganz Normales ... Gewitter hat es schon immer gegeben und wird es immer geben ... auch als ich klein war, hat es schon Gewitter gegeben ... Gewitter sind wichtig ... auch wenn ich [Margit] Angst habe vor Gewitter, habe ich mich ganz fest lieb ... das Gewitter geht immer wieder vorbei ...« Danach war es für die Kleine leichter. Sie versteckte sich nicht im Bett und zitterte und weinte auch nicht mehr, sondern blieb bei der Mutter.

Das zweite Mal war nachts ein fürchterliches Gewitter. Margit war aufgewacht und ängstlich, aber kein Vergleich zu früher. Die Mutter klopfte wieder mit ihrer Tochter mit den gleichen Worten. Danach drehte sich die Kleine um und schlief weiter.

Das dritte Mal war vor Kurzem: Ein Nachmittagsgewitter kündigte sich an. Die beiden Kinder liefen voraus ins Haus, um schon mal die Fenster zu schließen, die Mutter kam etwas später. Margit war etwas ängstlich, weil sie es nicht schafften, ein Fenster richtig zuzumachen, und bat von sich aus ihre Mutter, bei ihr zu klopfen. Dann wollte auch der kleine Bruder, dass bei ihm geklopft wird. Beide Kinder waren völlig ruhig und spielten, während das Gewitter über die Gegend zog.

Resümee: Es wurde nur diese drei Male geklopft, dazwischen nicht! Die extreme Panik bei Margit war schon nach dem ersten Klopfen verschwunden.

Bei kindlichen Panikattacken macht die Klopfakupressur aus ratlosen Eltern erfolgreiche Erzieher und Eltern, auf die das Kind vertrauen kann.«

## Laute Geräusche

Ein plötzliches lautes Geräusch kann traumatisch auf ein kleines Kind einwirken und zu einer starken und anhaltenden Angstreaktion führen. KnB wird dieses Trauma auflösen, indem Sie Ihr Kind während oder nach einer derartigen Situation in den Schoß nehmen, es weinen lassen, sich auf die Befindlichkeit des Kindes einstimmen und bei sich selbst oder beim Kind die Punkte AB bis UA klopfen, bis der Schreck sich wieder vollkommen verzogen hat. Da das Kind sicherlich noch ganz in seinen Gefühlen gefangen ist, bedarf es keiner gesonderten Einstimmung. Während der Durchführung der Klopfsequenzen genügen einige beruhigende Worte.

Ist Ihr Kind schon alt genug, können Sie ihm vorschlagen, das Erlebte zu berichten. Lassen Sie Ihr Kind dabei die eigenen Punkte klopfen bzw. Sie klopfen an ihm. Achten Sie darauf, ob sich während des Erzählens Anzeichen von gesteigerter Unruhe oder innerem Stress feststellen lassen. Unterbrechen Sie an dieser Stelle Ihr Kind und wenden Sie KnB speziell auf diesen besonderen Erlebnisaspekt an. Ist dieser aufgelöst, soll das Kind mit seiner Schilderung fortfahren.

*Eine Klopfanwenderin schreibt:* Erst neulich waren meine Familie und einige unserer Freunde am Strand, um ein Feuerwerk in unserer Gemeinde zu beobachten. Ein Paar hatte ein zweijähriges **MÄDCHEN** dabei, das sehr freudig wirkte und am Strand spielte, während wir Erwachsenen zusammensaßen, uns unterhielten und auf den Beginn des Feuerwerks warteten. Als das Spektakel dann losging, zeigte das Mädchen großen Stress: Sie war in großem Schrecken und schrie unaufhörlich, ohne dass sie von ihrer Mutter beruhigt werden konnte.

Ich bot meine Hilfe an, konnte aber zunächst keinen Kontakt zum Kind herstellen, weil sie dermaßen in Unruhe war. Doch dann konnte ich mit einer meiner Hände ihren Hinterkopf halten, ihr gut zureden, dass ich ihr Hilfe geben könnte, was sie bereits etwas beruhigte. Ich klopfte dann

sanft ihre Gesichtspunkte. Innerhalb weniger Sekunden begann sie sich sichtlich und spürbar zu entspannen. [Ein gute Alternative ist das Rücken-klopfen, siehe Seite 46.] Während ich einige Gesichtsrunden klopfte, sprach ich z.B.: »Dieses schreckliche, laute Feuerwerk ... diese beängstigenden Knaller ... und all diese Leute ... ich bin so erschreckt und ängstlich ... ich bin ein gutes Mädchen ... und alles wird wieder gut ...«

Nach kurzer Zeit hörte ich ihre flüsternde Stimme, die sagte: »Ich bin ein gutes Mädchen.« Sie hatte sich mittlerweile vollständig entspannt und wirkte ganz ruhig. Obwohl sie sich nicht dem Feuerwerk zuwandte, um es anzuschauen, konnte sie doch die Laute hören und klatschte mit den anderen nach jedem Abschnitt des Feuerwerkes. Sie blieb entspannt auch für die nächsten 20 Minuten dieses doch weiterhin sehr lauten Feuerwerks.

[Anmerkung: Neben dem Rücken-klopfen hätte auch das Surrogat-klopfen (siehe Seite 55ff.) eine Alternative sein können, doch war in dieser akuten Situation körperlicher Kontakt sicherlich die bessere Wahl, da dies auch Sicherheit vermittelt.]

## Prüfungsängste / Versagensängste

Kinder und Jugendliche sind in ihrem Leben immer wieder Situationen ausgesetzt, in denen sie ihr Können und Wissen unter Beweis stellen müssen. Dies führt zuweilen zu großem Stress, der Angstzustände und Leistungsabfall mit sich bringen kann. In allen diesen Fällen bewirkt KnB auf oft rasche Weise wahre Wunder.

Es war der Tag der Führerscheinprüfung für den 17-jährigen WILL. Seine Mutter brachte ihn zur Prüfung und erkannte bald, dass ihr Sohn nervös und ängstlich war. Auf ihr Nachfragen gestand er ihr, dass er Angst davor hat, bei der Prüfung durchzufallen. Die Mutter bot ihm das Klopfen als Mittel zur Angstauflösung an. Sie zeigte ihm die Technik und verwendete dabei: »Auch wenn ich wegen diesem Test nervös bin, akzeptiere ich mich voll und ganz.« [Weitere Aspekte hätten sein können: »Auch wenn ich eher daran denke, dass ich durchfalle und deshalb diese Angst und diesen Stress in mir habe, ich akzeptiere mich voll und ganz ... Ich denke

eben lieber an das, was ich nicht will, an das Durchfallen, als mir vorzustellen, dass ich es geschafft habe, weshalb ich die Prüfung ja mache«, »Auch wenn ich diese Zweifel an mir habe, weil ich eher denke, dass ich durchfallen könnte, und ganz vergessen habe, wie oft und gut ich bereits gefahren bin, ich bin o.k.«] Ihr skeptischer Sohn saß also im Auto, klopfte und wiederholte dabei diesen Satz mehrmals, während er auf den Prüfer wartete.

Will bestand die Prüfung ohne größere Probleme. Der Prüfer attestierte ihm sogar, dass er fehlerfrei gefahren war und er einen äußerst ruhigen Eindruck gemacht hatte. Will's Kommentar: »Es wirkt, ich habe es geschafft.« (G)

*Eine Klopfanwenderin schreibt:* Ein JUNGE, dritte Klasse, kam mit dem Problem, dass er sein gefragtes Wissen in den Proben in der Schule nicht auf das Papier schreiben kann. Zu Hause ärgert er sich, weil er es gewusst hätte, aber nicht geschrieben hat. So bekam er 4-er oder sogar 5-er.

Ich fragte ihn, was er jetzt fühlt, wenn er an diese Situation denkt. Er fühlte eine Blockade im Hirn. Daraufhin fragte ich ihn: »Wo fühlst du die Blockade?« – »Das ist eine große Betonmauer in meiner Stirn, sonst nichts. Ich sehe sie ganz genau. Die Betonmauer sperrt mein Wissen weg.« Wir klopfen: »Auch wenn ich so eine große Betonmauer in meiner Stirn sehe, die mein Wissen bei Proben wegsperert, bin ich trotzdem o.k., so wie ich bin« und als Klopfsequenz: »Diese Betonmauer in meiner Stirn, die ...«

Die Betonmauer wurde kleiner und zur Hälfte färbte sie sich orange. »An der Seite kann jetzt das Wissen vorbei, aber sie sperrt noch immer einen Teil meines Wissens weg ...« Diese Mauer verwandelte sich im Verlauf des weiteren Klopfens in einen »kleinen Ziegelstein«, wie er dann berichtete. Und wenn er an diesen Ziegelstein dachte, gab es in ihm ein gutes Gefühl. »Der Ziegelstein soll auch bleiben«, sagte er, »denn er hat den Zweck, dass das Wissen, das gefragt wird, durchkommt, und das, was nicht zu den Fragen passt, im Gehirn bleibt.« [Kinder sind auf ihre Weise bereits ganz schön intelligent!]

Ich fragte ihn, wie es ihm jetzt geht, wenn er an die Proben in der Schule denkt: Er sagte: »Irgendwie fehlt noch was und ich weiß auch schon

genau was. Ich brauche noch ein Rohr, das durch den Ziegelstein gelegt wird und durch dieses das gefragte Wissen in den Arm fließen kann, mit dem ich die Proben schreibe.« [So sind Kinder eben manchmal, wird wohl ein Ingenieur werden.] Ich ließ ihn das Rohr vorstellen und in Gedanken seine Vorstellung in die Tat umsetzen.

Dieses Gebilde klopfen wir noch mit dem Satz: »Dieses Rohr und der Ziegelstein in mir, die mir helfen, dass mein gefragtes Wissen in den Proben fließen kann ...« Anschließend beendeten wir die Sitzung.

Rückmeldung: Bei den nächsten Proben habe er eine Zwei geschrieben und sei ganz stolz gewesen, dass es geklappt habe.

**RITA** (elf Jahre) besucht die 5. Klasse eines Gymnasiums, ist eine gute Schülerin, hat jedoch große Angst vor Prüfungen, so dass ihre Noten schlechter ausfallen, als sie sein könnten.

Zunächst lasse ich Rita erzählen, wie sie in der Schule zurecht kommt und wie sie die Prüfungssituationen erlebt. Dann erkläre ich ihr, wie die Klopf-Methode funktioniert, und merke, dass sie alles sehr schnell aufnimmt und offen dafür ist. Auch die Mutter möchte sie unterstützen und ich spüre von ihrer Seite keine ungute »Anforderung«, was die Schule betrifft, an die Tochter.

Durch die Erzählung von Rita erfahre ich, dass sie früher, in der Grundschule, nur Einser und Zweier geschrieben hatte und die erste Note auf dem Gymnasium eine Vier war. Für sie eine sehr schlechte Note. Und das auch noch in einem ihrer Lieblingsfächer – in Mathematik. Von diesem Moment an hatte sie Angst vor den Prüfungen, was sie in der Grundschule nicht gekannt hatte.

Also gehe ich zunächst das Erlebnis an, das zur Angst geführt hat. Ich frage sie, ob sie schon während dieser ersten Schulaufgabe im Gymnasium etwas Ungutes gespürt hatte oder ob erst die »schlechte« Note das Ganze in Gang gebracht hatte.

Sie erinnert sich daran, dass sie schon während der Prüfung gemerkt hatte, dass es ihr nicht so leicht fiel, wie sie es gewohnt war. Es waren schwere Aufgaben dabei, bei denen sie unsicher war, und sie konnte sich daran erinnern, dass sie bei einer Aufgabe überhaupt keine Ahnung

hatte, wie sie diese richtig rechnen könnte. Eine völlig neue Situation für sie. Ich sage ihr: »Geh jetzt mal in deiner Erinnerung in die Prüfung zurück und spür in dich, wie sich das anfühlt.«

Sie antwortet nach einer Weile: »Da ist so ein Kloß in meinem Bauch und ich kriege nicht mehr so gut Luft.« Ich frage sie, was sie im Moment mehr stört. Sie sagt, der Kloß sei ziemlich groß und unangenehm. Also klopfen wir: »Auch wenn ich diesen großen Kloß im Bauch habe, der so unangenehm ist, wenn ich an diese schreckliche Schularbeit denke, ich bin ein Klasse Mädchen und ich tue doch sowieso immer mein Bestes.« Nach einer Weile klopfen ergänze ich mit: »Vielleicht darf sich der Kloß verändern, vielleicht brauche ich ihn nicht mehr ... Und ich mache mir klar, im Moment sitze ich nicht im Klassenzimmer und habe keine Schulaufgabe vor mir liegen. Im Moment sitze ich hier und es passiert nichts und die Frau Benesch ist nicht mal eine Lehrerin (sie lacht) ... Also warum sollte ich diesen Kloß jetzt haben. Vielleicht kann ich ihn loslassen mit allem, was in dem Kloß drinnen ist ...« Wir klopfen einige Runden in dieser Art. Ich frage sie, wie es ihr jetzt geht, wenn sie an die damalige Prüfung denkt. Sie konzentriert sich und sagt: »Jetzt ist der Kloß in den Hals gerutscht.«

Wir klopfen entsprechend den Kloß im Hals. Danach hat er sich aufgelöst und es ist o.k. für sie, an die vergangene Situation zu denken. Ich frage noch nach, ob sie auch wieder richtig Luft bekommt, und sie sagt »Ja, ganz normal.«

Ich frage sie, wann denn die nächste Prüfung ansteht. Sie verdreht die Augen und sagt: »Übermorgen, Deutsch.«

»Und was nimmst du wahr, jetzt, wo du daran denkst?«

»Mein Herz klopft ganz laut und schnell und ich kann wieder nicht richtig atmen«, antwortet sie mir.

Wir beklopfen zunächst das klopfende Herz, dann das schwere Atmen, bis sie innerlich ganz ruhig ist, wenn sie an die Prüfung übermorgen denkt.

Als Nächstes lasse ich sie erzählen, wie sie sich den Tag übermorgen vorstellt. Vom Aufwachen, Frühstück, in die Schule fahren, die ersten Stunden und dann der Moment, wo das Aufgabenblatt verteilt wird, bis

zu dem Moment, wo die Stunde vorbei ist. Sie soll mir möglichst alle Einzelheiten erzählen, die in ihrer Vorstellung auftauchen.

Dabei kommen noch weitere Belastungen [Aspekte] zutage, als sie in den Bus steigt, um zur Schule zu fahren (ein flaues Gefühl im Magen), als sie das Klassenzimmer betritt (wieder ein flaues Gefühl) und als sie sich vorstellt, wie die Deutschlehrerin mit ernster Miene hereinkommt und beginnt, die Aufgabenblätter zu verteilen (leichtes Herzklopfen und schwitzige Hände). Und bei der Vorstellung, dass da eine schwierige Frage steht, bemerkt sie diese Leere im Kopf, so als ob da nur »schwarze Soße« wäre.

Wir klopfen jeweils die entsprechenden Symptome, bis sie alles auf Null bis Eins (leichtes Herzklopfen blieb, was ja normal ist) einwertet.

Das Black-out-Gefühl klopfen wir mit: »Auch wenn ich diese »schwarze Soße« im Kopf habe, wenn ich mir vorstelle, dass da eine Frage steht, die ich nicht gleich beantworten kann, ich bin trotzdem super und ich mache mir klar, ich tue sowieso mein Bestes und mehr kann ich auch nicht tun ... und auch wenn ich eine Frage nicht richtig beantworten kann, geht die Welt vielleicht nicht unter, und ich werde selbst das überleben ... und wahrscheinlich gibt es keinen Menschen auf der Welt, der alle Fragen sofort und richtig beantworten kann. Vielleicht darf sich die »schwarze Soße« auflösen, oder ich lasse sie aus mir rausfließen, weil ich sie vielleicht nicht mehr brauche ...« usw.

Auf meine Frage, wie es nun mit der »schwarzen Soße« ist bei der Vorstellung an die schwierige Frage, sagt Rita: »Die ist jetzt durch meine Ohren rausgeflossen und jetzt ist wieder Platz in meinem Gehirn für das, was ich gelernt hab.«

Auch das Gefühl der Leere erscheint nicht mehr. Sogar als ich ihr sage, sie solle nochmals ganz genau hinspüren, stellt sie lediglich fest, dass es sich anfühlt, als wäre jetzt »Licht in ihrem Kopf ... und überall ein warmes Gefühl«.

Eine Woche später frage ich nach und die Mutter von Rita erzählt mir, dass Rita die Deutscharbeit ohne große Aufregung geschafft und schon ganz vergessen habe, dass das mal ein Problem gewesen sei. Auch ein Black-out sei nicht aufgetreten. (D)

Ein 13-jähriger **JUNGE** wurde vor Prüfungen stets nervös. Während der Tests stellte sich Konfusion ein, denn wenn er nicht gleich die Antworten wusste, war er dann derart unsicher, dass er selbst richtige Antworten in falsche korrigierte. Er blieb also unter seinen Möglichkeiten. Sein Vater erklärte ihm die Klopf-Methode und beide bearbeiteten die Gefühle, die während der Prüfungen auftraten, seine Nervosität und seine Konfusion. Von da an verbesserte sich der Junge konstant in seinen Leistungen. Als Nebenerscheinung wirkte er konzentrierter und wandte sich positiver seinen Hausaufgaben zu. (G)

Um tiefgreifende und anhaltende Befreiung zu erzielen, müssen oftmals die Hintergründe für diese Ängste, die vielfältiger Natur sein können, aufgespürt und mit Klopfen bearbeitet werden: Hat das Kind/der Jugendliche Angst, dass es einen Elternteil enttäuschen könnte, will es mit seinen Leistungen die Mutter glücklich machen (weil es die Alltagsorgen der Mutter bemerkt)? Oder wurde es von einem Lehrer vor der Klasse mit einer Bemerkung bloßgestellt, was die Klasse mit einem Gelächter untermalte? Oder wurde es ganz offen kritisiert und sogar bestraft? Dies sind nur einige Beispiele aus der Praxis der Autoren, die es zum Teil notwendig machten, auch die Eltern in den Klopfprozess mit einzubeziehen.

Welche Ängste Ihr Kind auch immer haben mag, drängen Sie es nie in die Ecke des »Angsthasen« oder »Versagers«. Diese inneren Nöte bedürfen ruhiger, liebevoller und akzeptierender Hinwendung und können mit KnB oft rasch aufgelöst werden.

## ASTHMA

Asthma wird häufig mit einer allergischen Reaktion in Verbindung gebracht und zeigt sich durch Symptome wie Husten und Atemnot mit oft einhergehendem pfeifenden Geräusch aufgrund verengter Bronchien. Derartige Anfälle können sich zu einem lebensbedrohlichen Zustand ausweiten. Sorgen Sie in jedem Falle für eine sichere Diagnose, da auch

andere Grunderkrankungen zu Asthma führen können, und wenden Sie KnB ergänzend zur notwendigen ärztlich-medizinischen Behandlung an.

KnB hat sich auch bei asthmatischen Zuständen vielfach als hilfreich erwiesen und konnte teils die Asthma-Erkrankung vollständig auflösen, teils zu erheblichen Verbesserungen in der Häufigkeit wie auch in der Intensität der Anfälle führen.

Ein wichtiger Aspekt ist die Angst vor der Atemnot, die einen Teufelskreis auslöst: Durch die Angst wird die Symptomatik verschlimmert, diese Verschlimmerung führt wiederum zu mehr Angst usw. Das Klopfen dieser Angst führt bereits zu einer Linderung, z.B. *»Auch wenn ich diese Angst davor habe, keine Luft mehr zu bekommen ...«* Ist die Atmung eingeschränkt und schwerer, wenden Sie KnB auf diese Wahrnehmung wie folgt an: *»Auch wenn ich diese eingeschränkte Atmung habe, warum auch immer ...«*, *»Auch wenn meine Atmung irgendwie blockiert scheint ...«*, *»Auch wenn mir das Atmen schwer fällt ...«* usw. Eine allgemeine Aussage, die regelmäßig geklopft werden sollte, könnte so aussehen: *»Auch wenn ich immer wieder diese negativen Reaktionen in meinen Bronchien habe, wenn ich in Stress bin ...«*

Ein zehnjähriges **MÄDCHEN** bekam beim Eislaufen einen Asthmaanfall. Ihre Mutter gab ihr sofort das Asthmaspray, jedoch ohne eine Besserung erreichen zu können. Das Mädchen war blass, die Atmung fiel sehr schwer, die Augen waren glasig, und sie reagierte zunehmend ängstlich bis panisch. Die Autorin dieses Berichtes wurde von der Mutter gefragt, ob sie nicht helfen könne. Sie begann sofort mit dem Klopfen und klopfte den Punkt HK, während sie folgenden Satz verwendete: *»Auch wenn es dir schwer fällt zu atmen, akzeptierst du dich voll und ganz.«* Dann klopfte sie die Punkte und sagte bei jedem Punkt: *»Diese Schwierigkeit zu atmen.«* Nach jeder Runde kehrte sie zum Punkt HK zurück mit: *»Auch wenn es dir noch immer etwas schwer fällt zu atmen, akzeptierst du dich voll und ganz«* und klopfte wieder die Punkte. Sie führte mehrere Klopfunden durch. Das Mädchen wurde zunehmend ruhiger und Atmung und Hautfarbe wurden wieder normal. Mutter und Tochter waren er-

staunt, wie schnell sich dieser Anfall aufgelöst hatte. Die Mutter meinte dann noch, dass die Tochter rascher auf das Klopfen reagiert hatte als auf eine Injektion in der Notaufnahme. (G)

Diese Episode zeigt, dass Sie KnB im Asthma-Notfall gut einsetzen können (siehe auch Fall Seite 183f.), ohne konservative Maßnahmen zu vergessen. Besser ist es, mit KnB Asthma ganz gezielt anzugehen, so dass es zu einer Not-Intervention erst gar nicht kommen muss. Dabei ist zu beachten, dass es sich hier meist um ein komplexeres Geschehen handelt (u. a. spezifische körperliche Symptome, begleitende Angstsymptomatik, Auslösesituationen, eine mögliche allergische Reaktion und versteckte emotionale Probleme, die oftmals mit Angstthemen zu tun haben), das Sie in die Hände eines erfahrenen KnB-Anwenders legen sollten.

- ▶ **Aufmerksamkeitsdefizitstörung**, siehe Hyperaktivität, Seite 184ff.1
- ▶ **Bettnässen** siehe Sauberkeitstraining, Seite 190ff.
- ▶ **Bauchschmerz** siehe Schmerz, Seite 207ff.
- ▶ **Daumenlutschen** siehe Unarten, Seite 238f.

## DEPRESSION

Jedes Kind ist ab und zu traurig und fühlt sich niedergeschlagen und missverstanden. Erhält es eine tröstende Hand und verständnisvolle Nähe, ist das Wellental bald wieder verlassen.

Sehen sich Kinder einer Welt gegenüber, die ihnen nicht die Hoffnung lässt, dass ihre Bedürfnisse nach Stabilität, Sicherheit, Unterstützung, Verständnis und Nähe erfüllt werden können, fühlen sie sich verloren, bedeutungslos, einsam und im Stich gelassen. Sie stehen dann einer großen inneren Leere gegenüber und geben sich zumeist selbst die Schuld für diese Situation. Ein dunkler Schatten frisst sich immer stärker in die kindliche Seele und erstickt irgendwann jegliche Freude und jeden Lebensmut. Symptome wie Verschlussheit, Bedrücktheit, Hoffnungslosigkeit, intensive Traurigkeit, Antriebsmangel, Interessenlosigkeit, Selbst-

zweifel und Selbstabwertung, Negativität, Schuldgefühle, Ängste, Ess- und Schlafprobleme (Alpträume), körperliche Reaktionen wie Kopf- oder Bauchschmerz und manchmal auch Aggressivität, Zerstörungswut und extreme Aktivität können die Folge sein.

Diese Entwicklung ist oft ein deutlicher Fingerzeig auf eine Störung im sozialen Umfeld des Kindes. Verlusterfahrungen, oftmalige Umzüge und Wechsel der Schulen, Trennung der Eltern, andere traumatische Erlebnisse u.v.a.m. lösen diesen zerstörerischen Prozess im Kind aus, wenn nicht einfühlsam auf die Stresssituation des Kindes eingegangen wird. Eltern sind dann oft vom Verhalten und den Leistungen ihres Kindes enttäuscht. Sie werden ungeduldig und reagieren gereizt, üben ständig Kritik an ihrem Sprössling und verstärken damit die Abwärtsspirale, in der sich das Kind bereits befindet, anstatt sich dem Problem des Kindes zu stellen und zu einer Lösung beizutragen, die das Kind aus eigener Kraft nicht finden kann.

- Auch bei dieser Problematik ist die Grundübung von Seite 133 ff. ein ausgezeichneter Ausgangspunkt, um schweren Ballast von der Seele des Kindes zu nehmen. Durch das Klopfen werden bestehende Störungen im Energiesystem beseitigt und somit neue Energien freigesetzt. Das Prozedere selbst führt dazu, dass sich das Kind mit seiner Problematik wahrgenommen sieht, es erlebt Nähe und Interesse an seiner Person, was wieder Licht in diese dunkle Welt eindringen lässt.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über mögliche Faktoren für sein Unwohlsein (Trennung, Tod eines Tieres, Probleme mit einem Geschwisterchen, Schule, Situation in der Familie usw.) und klopfen Sie dabei diese Themen (siehe bei den entsprechenden Abschnitten in diesem Buch).
- In jedem Falle sollten Sie bei depressiver Symptomatik das Setup gewissenhaft durchführen, um eine mögliche »mentale Blockierung« anzusprechen (siehe Seite 28f.). Bilden Sie dabei Sätze wie: »Auch wenn ich das Gefühl habe, dass mich keiner mag/dass ich ein Versager bin/dass ich nichts wert bin ..., weil ..., bin ich doch o.k./bin ich liebenswert ...« Lassen Sie das Kind dabei auch eigene Wahrheiten aussprechen (siehe Seite 28).

Gary Craig teilt aufgrund seiner langjährigen Arbeit mit KnB Depressionen in drei Kategorien ein:

- Depressionen, die sich innerhalb von wenigen Minuten bei einer einzigen KnB-Anwendung auflösen.
- Depressionen, hinter denen sich zahlreiche ungelöste seelische Themen (Aspekte) verbergen (Schuldgefühle, Scham, Angst, Wut etc.) und die gewöhnlich fachliche Hilfe benötigen, um diese emotionalen Hintergründe zu entdecken und zu beseitigen.
- Depressionen, denen Unverträglichkeiten oder allergische Reaktionen zugrunde liegen. Dabei verschwindet die depressive Symptomatik nach dem Weglassen der betreffenden Substanzen.

Sollten Sie KnB auf eine Depression bei Ihrem Kind anwenden und keine Besserung der Befindlichkeit Ihres Kindes erzielen können, beachten Sie diese beiden letzten Kategorien und suchen Sie gegebenenfalls fachliche KnB-Hilfe auf.

## ERKÄLTUNGEN

Eine normale Erkältung dauert bei älteren Kindern in der Regel eine Woche, bei Kleinkindern und Babys zwei Wochen. Bei ersten Anzeichen für eine derartige Erkrankung können Sie mit der sofortigen KnB-Anwendung möglicherweise das Auftreten abwenden bzw. Verlauf und Symptomatik abkürzen und mildern.

- Klopfen Sie die ersten körperlichen Symptome, wie eine Verstopfung der Nase, Hustenreiz, erhöhte Temperatur usw.: »Auch wenn du diesen (quälenden) Hustenreiz hast, (der dich nicht zur Ruhe kommen lässt) ...«, »Auch wenn die linke Seite deiner Nase verstopft ist ...«, »Auch wenn es dich im Hals kratzt ...«
- Nehmen Sie auch eine mögliche Schwächung des Immunsystems und die Krankheitserreger mit KnB ins Visier: »Auch wenn deine ›Abwehrpolizei‹ gerade eine Pause macht, warum auch immer, bist du o.k. und kannst sie jetzt wieder zum Dienst rufen«, »Auch wenn sich diese Ein-

*dringlinge in dir breit machen, bist du die beste Julia und vielleicht kannst du sie ja wieder verjagen, weil es doch dein Zuhause ist.*« Regen Sie die Kinder an, sich die Viren und Bakterien als »Monster« vorzustellen (dies funktioniert sogar noch bei Jugendlichen und Erwachsenen), die sie genauer beschreiben sollen. Beklopfen Sie dann diese inneren Bilder (je nach Alter auch mit Setup), z.B.: *»Diese großen Monster, rund und gelb, mit den spitzen Zähnen und den wilden grünen Augen, die sich in mir versammelt haben und meinen Hals kratzen ...«* Klopfen Sie mit dem Kind dieses innere Bild und weisen Sie das Kind darauf hin, dass es Veränderungen sogleich mitteilen soll. Nehmen Sie jede neue Beschreibung in das Klopfen mit auf und lassen Sie sich überraschen, was sich da ergibt: z.B. werden die Monster plötzlich kleiner, die Zähne verschwinden, die Monster sind zahme Haustiere geworden usw.

Greifen Sie bei den Kindern zu Fantasie und Magie und lebhafter Aktion, wo die Viren- und Bakterien-Monster zerplatzen, weggeschickt, verjagt werden (siehe auch Beispiel Seite 99f.).

Setzen Sie das Klopfen ein, wenn sich *erste Anzeichen* einer Erkältung ankündigen, ist die Chance groß, dass das Kind davon verschont bleibt. Ist die Erkältung bereits voll im Gange, verhilft das Klopfen zur Linderung akuter Symptome und zu einem »flacheren« und kürzeren Verlauf der Erkrankung. Ausdauerndes Klopfen (mehrmals am Tag für ein paar Minuten) ist in jedem Falle erforderlich.

► **Ekzem** siehe Allergie, Seite 145f.

## FIEBER

Gewöhnliches Fieber ist keine Krankheit, sondern eine gesunde Reaktion darauf, dass der Körper sich gegen eine Infektion wehrt. Indem Ihr Kind diese Erkrankung aus eigenen Kräften meistert, stärkt es sein Immunsystem und bildet dadurch mehr Widerstandskraft aus.

Mit KnB können Sie das Immunsystem ansprechen und stärken, die Krankheitserreger als Störung behandeln und Begleitsymptome mildern (siehe bei »Erkältungen«).

## HUSTEN

Leidet Ihr Kind an Husten (siehe auch unter Erkältungen, Seite 181f.), klopfen Sie am besten den Hustenreiz, der sehr gut auf eine KnB-Behandlung anspricht: *»Auch wenn ich diesen Hustenreiz habe ...«, »Auch wenn es in meinem Hals juckt (und kratzt) ...«* usw. Die Wahrnehmung des Reizes wird auch durch emotionale Filter beeinflusst, die Sie mit KnB positiv angehen. Mit der KnB-Anwendung erreichen Sie ein inneres Entspannen, so dass der Reiz weitaus weniger wahrgenommen wird. Ihr Kind wird dann weniger husten und sich schneller erholen (z.B. besserer Schlaf, weniger Schleimhautreizung, siehe folgendes Beispiel). Sollte Husten trotz Klopfen anhalten bzw. immer wieder auftreten, sollte eine sichere Diagnose angestrebt werden. Denken Sie dabei auch an eine mögliche allergische Reaktion.

*Eine Mutter schreibt:* ... So, und nun das eigentliche Hauptthema, was ich Ihnen schreiben wollte war, dass ich Ihnen letzten Dienstag [mit ihrem Sohn bei einer Sitzung beim Autoren] noch erzählte, dass **BENNO** (acht Jahre) diesen Winter zum ersten Mal nicht sein Bronchialasthma hatte. Und prompt fing er in der Nacht zum Mittwoch mit lauten, verschleimten Schluckbeschwerden an, die dann so schlimm wurden, dass er eine Stunde über dem Spuckeimer hing und nur noch würgte. Am nächsten Tag fing dann der Husten wieder an und ich dachte am 3. oder 4. Tag, jetzt brauche ich wieder sein Asthmaspray! Dann fiel mir ein, dass Sie meinten, Bennos Problem sei möglicherweise der große Stress, unter dem er steht, und fing an, ihn »mit diesem Stresshusten« oder »stressigen Husten« zu beklopfen. Nach zwei Tagen baute ich noch »diese Sorgen und Ängste« und den »Druck im Hals, den ich auskotzen könnte« mit ein. Letzte Nacht hat Benno dann nicht einmal gehustet. Der letzte asthmati-

sche Husten hat letztes Jahr zwei Monate gedauert(!!!) und ging dann nur mit Kortisonspray weg.

Auf meine Nachfrage ein paar Tage später, ob Bennos Zustand weiterhin stabil geblieben ist, erhielt ich folgende Nachricht: »Ja, Bennos Husten war weg und kam auch nicht wieder!!!! Es war wie ein Wunder für mich, denn ich hatte schon wieder die schlimmsten Erinnerungen an die letzten Jahre, mit wochenlangem Schlafentzug, wenn er nachts im Bett saß und teilweise nur noch im Sitzen schlafen konnte vor lauter Hustenanfällen. Es hat genau zwei Klopfdurchgänge »mit diesem stressigen Husten« gedauert, nach zwei Tagen war er dann vollkommen weg.« Eine weitere Mitteilung ein paar Wochen später bestätigte diesen positiven Verlauf.

## HYPERAKTIVITÄT (ADHS), AUFMERKSAMKEITSDEFIZITSTÖRUNG (ADS)

Nicht jedes sehr lebhaftes Kind ist zugleich hyperaktiv, denn diese Lebhaftigkeit ist zunächst Ausdruck von Lebensfreude, Bewegungsdrang und Neugierde. Wir erinnern uns noch heute daran, wie unsere damals vierjährige Tochter in nimmermüdem Bewegungsdrang immer wieder die zahllosen Stufen zur Rutschbahn meisterte, um erneut sich nach unten tragen zu lassen. Wir fragten uns dabei, wo sie nur diese Energie hernahm, während wir bereits mit leichten Anzeichen von Erschöpfung hinter ihr hereilten.

Normalerweise müssen Kinder in Bewegung sein, doch sie kennen auch Ruhephasen, können sich in ein Spiel vertiefen und dabei verweilen. Selbst unruhige Kinder finden Oasen der Stille, wenn Sie etwas entdeckt haben, das ihr Interesse weckt und sie »fesselt«.

Hyperaktive Kinder dagegen kommen einfach nicht zur Ruhe, es ist als ob ihnen ständig ein ganzer Haufen »Hummeln im Hintern sitzt«. Sie sind unablässig in Aktion und wirken mit ihren unkontrollierten Bewegungen unkoordiniert. Selbst der Schlaf ist oft von Unruhe geprägt und lediglich von kurzer Dauer. Ein wirklich hyperaktives Kind ist nur für kurze Zeit in der Lage, sich auf irgendetwas zu konzentrieren, lässt

sich leicht von anderen Reizen ablenken und zeigt ungesteuerte Impulsivität und emotionale Sprunghaftigkeit. Sein impulsives Verhalten trägt dazu bei, dass das Kind vielerorts abgelehnt und gemieden wird. Dies drängt es in eine Außenseiterrolle, was wiederum zu aggressivem Auftreten oder depressivem Rückzug führen kann.

Erste Anzeichen für diese Symptomlage gibt es bereits bei Babys, die äußerst schreckhaft und empfindlich selbst auf leichte Reize mit Schreien reagieren und dabei nicht mehr ansprechbar sind. Später bleibt das Kleinkind leicht irritier- und ablenkbar, doch tritt an Stelle des Schreiens jetzt zunehmend die erhöhte Aktivität, mit der es die durch Überreizung entstehende Anspannung abbaut.

Hilflose, überängstliche, gereizte und genervte Eltern, die mit dieser Situation überfordert sind und dem Verhalten ihres Kindes mit Erziehungsmaßnahmen begegnen wollen, tragen noch weiter zur Verschlimmerung der Lage bei. Mittlerweile gibt es zahlreiche Bücher, die sich mit diesem Thema beschäftigen und geplagten Eltern wertvolle Hilfe für das Verständnis und den Umgang mit dieser Störung geben (siehe Literaturhinweise, Seite 294f.).

Auch KnB kann einen wichtigen Beitrag leisten, um auf diese Symptomatik positiv einzuwirken. Erste Erfahrungen geben viel versprechende Hinweise darauf. Dabei setzt KnB bei den sichtbaren Symptomen und bei den verborgenen emotionalen Belastungen an. Bei Kindern mit dieser Störung finden sich fast immer Ärger, Ängste, ein hoher Stresspegel, traumatische Erlebnisse, die sich auf ihre gegenwärtige oder eine frühere Situation aus ihrer Kindheit beziehen. Da diese Störung meist sehr komplex ist, wird auch die KnB-Behandlung weitgehend in den Händen von Fachleuten bleiben müssen.

Don Blackerby arbeitet seit fast zehn Jahren mit **SCHÜLERN**, die an ADS (Aufmerksamkeitsstörung) und ADHS (Hyperaktivitätsstörung) leiden. Er beschreibt seine erfolgreiche Vorgehensweise wie folgt:

»Ich wende die Klopfakupressur bei ADS/ADHS-Klienten direkt auf ihre spezifischen Verhaltenssymptome an, sobald sie auftreten ... Wenn ein

Schüler eines der ADS/ADHS-Symptome zeigt (wie z.B. Hyperaktivität, Abgelenktsein, Unaufmerksamkeit usw.), setze ich sogleich die Klopfakupressur ein. Häufig verschwinden diese Symptome wieder.

Falls die Symptome immer wieder auftauchen, suche ich nach tieferen Themen wie aktuelle traumatische Situationen und Erlebnisse an der Schule. Sind derartige Traumen nicht aufzufinden, suche ich nach traumatischen Erlebnissen, die länger zurückliegen, ungelöst blieben und sich in der gegenwärtigen Symptomatik zeigen. Es ist meine Erfahrung, dass Ärger, Ängste, Wut, Schuldgefühle usw. meist von ungelösten und unbewussten traumatischen Erlebnissen herrühren und die ADS/ADHS-Symptomatik ein Weg ist, diese Traumen auszuagieren. Das Klopfen ist ein hervorragendes Mittel, diese Traumen aufzuspüren und aufzulösen. Kann ein derartiges Trauma nicht gefunden werden, so kann noch ein anderer Hintergrund vorliegen: eine Allergie, toxische Stoffe im Körper, hohe Stressbelastung und Angst, reichliche Zufuhr von Zucker oder minderwertiger Nahrung oder eben nur der Stress, mit dem Leben nicht zu recht zu kommen ... Viele Schüler befinden sich im Stress, weil unsere Schulen nicht imstande sind, den Kindern zu zeigen, wie sie im Klassenzimmer lernen. Deshalb erzeugt jeder Tag einen hohen Grad an Stress und Angst, und vielfach sind die ADS/ADHS-Symptome nichts anderes als ein Ausagieren ihrer Frustrationen.

Die gute Nachricht ist, dass die Klopf-Methode mit diesen Themen hervorragend umgehen, mögliche Hintergründe aufdecken und für Klienten eine Auflösung bzw. Linderung des Problems erreichen kann.« (G)

Eltern und Erzieher können ebenfalls mit KnB unterstützend wirken:

- Es ist erforderlich, dass Eltern wie auch Erzieher ihre eigenen Gefühle mit KnB bearbeiten, so dass sie diesen auffälligen Kindern mit innerer Ruhe, Klarheit und Wärme begegnen und somit ausgleichend auf die gestörte Energie des Kindes Einfluss nehmen können. Diese Ergebnisse auf Seiten der Erwachsenen werden dazu führen, dass sich ungünstige Umgebungssituationen (wie zu viel Stress, Hektik, Sorgen und Belastungen in der Familie, die mit als Entstehungsfaktoren diskutiert werden) verbessern.

- Aufgrund seiner Flexibilität ist KnB gut geeignet, auch bei dieser Störung in allen Altersstufen ausgleichend einzugreifen:  
*Beim Baby*, das sich so leicht aufregt und sich nicht beruhigen lässt, können Sie direkt auf das Baby z.B. über das Rücken Klopfen (siehe Seite 46) einwirken. Oder Sie klopfen bei sich selbst diese Schreckhaftigkeit, Unruhe, Reizüberforderung Ihres Kindes (siehe Surrogatklopfen, Seite 55 ff.). Wenn das Baby schläft, setzen Sie sich ans Bettchen und klopfen ebenfalls diese Störung im Kind bei sich. Lassen Sie sich nicht beirren, wenn nicht gleich ein Erfolg eintritt. Zeigen Sie Ausdauer und klopfen Sie alle möglichen Themen, die Ihnen in den Sinn kommen.  
*Ist das Kind schon älter*, klopfen Sie am Kind oder mit ihm zusammen. Greifen Sie hierbei alle Erscheinungen auf: die sichtbaren Anzeichen wie auch die inneren Zustände. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, bei einem bestimmten Thema zu bleiben, sondern folgen Sie ihm. Je nach Unruhegrad des Kindes verwenden Sie mehr oder weniger Klopfpunkte. Bedenken Sie zudem, dass mit zunehmendem Alter des Kindes auch weitere sekundäre Themen hinzukommen können, die Sie mit in die KnB-Anwendung einbinden (Misserfolgserwartung, schwaches Selbstbild, Ohnmachtsgefühl, Depressivität usw.).
- Ist Ihr Kind dann mit KnB vertraut und macht es erste positive Erfahrungen, unterstützen Sie es dabei, auf diese Technik zurückzugreifen, wenn sich seine Anspannungen aufstauen (z.B. »Auch wenn ich jetzt wieder Druck aufbaue ...«, »Auch wenn ich jetzt wieder damit beginne, unruhig (unkontrolliert) zu werden ...«). Helfen Sie ihm dabei, diesen Druckanstieg bewusst wahrzunehmen. Wenn die Störung rechtzeitig vor einem unkontrollierbaren Maß an Aktivität erkannt und geklopft wird, kann das Kind sich fangen und zur Ruhe kommen, ehe es in fieberhafte Aktivität ausbrechen muss. Es lernt damit, dass es diesen Kräften nicht hilflos ausgeliefert ist, und wird somit mehr Zuversicht entwickeln können.
- Beachten Sie auch, dass möglicherweise eine allergische Reaktion dieser Störung zugrunde liegt und zu einer Stressreaktion führt (Zucker, Milch, Weizen, chemische Stoffe usw.). Hier gilt es zu beobachten, ob Zusammenhänge zwischen dem Kontakt mit bestimmten Stoffen und





res Bild malen könne. Er drehte das Blatt herum, wurde wieder stiller und malte ein zweites Bild – viel feiner, freundlicher, lebensbejahend. Auffallend war, dass er über diesen langen Zeitraum hinweg ganz vertieft ins Malen war und anscheinend nicht den Drang verspürte, in Bewegung sein zu müssen. Zum Abschluss der Sitzung

schenkte er mir dieses zweite Bild (das erste ließ er unbeachtet liegen). Wieder umarmten wir uns, bevor er mit seiner Mutter ging.

Seine Mutter teilte mir später telefonisch mit, dass Anton ein paar Tage nach der Sitzung zu ihr gesagt habe, dass er jetzt kein Ritalin mehr brauche. So war es dann auch und nicht einmal die Lehrer hätten bemerkt, dass er dieses Medikament nicht mehr nehme. Auch habe er kurz darauf seinen ersten Freund mit nach Hause gebracht. Er sei umgänglicher, wengleich noch immer zuviel für sie, aber das sei ja ihr Thema.

Später habe ich noch ein buntes »Gemälde« von ihm erhalten mit der Mitteilung, dass es ihm gut gehe. Ritalin nimmt er weiterhin nicht. (H)

- ▶ **Juckreiz** *siehe* Allergie, Seite 145f.
- ▶ **Kopfschmerz** *siehe* Schmerz, Seite 207ff.
- ▶ **Leistungsblockaden** *siehe* Versagensängste, Seite 172ff.
- ▶ **Lernstörungen** *siehe* Schulprobleme, Seite 219ff.
- ▶ **Migräne** *siehe* Schmerz, Seite 211ff.
- ▶ **Neurodermitis** *siehe* Allergische Reaktionen, Seite 145f.
- ▶ **Reiseübelkeit** *siehe* Übelkeit, Seite 237f.

## SAUBERKEITSTRAINING

Viele unnötige Konflikte gerade in diesem sensiblen Bereich kindlicher Entwicklung entstehen, weil erzieherisches Fehlverhalten und Nichtwissen das Kind zu früh dazu drängen, die Windeln abzulegen. Vielmehr

sollte man sich nicht einmischen, Geduld haben und es dem Kind selbst überlassen, wann es diesen bedeutenden Schritt unternimmt. Und selbst dann sollte man Missgeschicken mit Verständnis begegnen. Lassen Sie Ihrem Kind in jedem Falle Zeit, bis es zwei Jahre alt ist, bevor Sie mit ersten Versuchen beginnen. Wenn Sie Druck ausüben, erzeugen Sie möglicherweise erst ein Problem, das gar nicht vorhanden war, oder Sie tragen zu einer Verschärfung der misslichen Lage bei. Im Allgemeinen gibt es eine weite Spannbreite, innerhalb der Ihr Kind »normal sauber« werden sollte. Tritt dies nicht ein, konsultieren Sie einen Arzt, der eventuelle organische oder funktionelle Ursachen aufspüren kann.

Mögliche seelische Belastungen, die sich auch darin zeigen, dass ein zuvor »trockenes« Kind wieder einnässt bzw. einkotet, können mit KnB behandelt werden.

- Forschen Sie nach den Hintergründen (z.B. Geschwisterchen, Kindergarten, Trennung der Eltern, Überforderung usw.) und klopfen Sie mit Ihrem Kind diese Themen auf kindgerechte Weise. Die Grundübung von Seite 133ff. kann hier sicherlich von großem Nutzen sein.
- Denken Sie auch daran, Ihr eigenes Verhalten wegen dieser Problematik (Vorwürfe, genervte Blicke, Klagen über die zusätzliche Arbeit usw.), Ihre eigenen Gefühle (Genervtsein, Ärger) und Erwartungen an das Kind (Enttäuschtsein, Sorgen) einer kritischen Betrachtung zu unterziehen, und klopfen Sie gegebenenfalls Ihre eigenen Themen.
- Es geschieht immer wieder, dass dann in der Folge auch die kindliche Störung verschwindet. Schaffen Sie eine positive Atmosphäre trotz dieses »nervigen« Problems beim Kind und zeigen Sie Ihrem Kind, dass sie es dennoch lieben. Nehmen Sie Ihr Kind auf den Schoß und klopfen: *»Auch wenn du dieses Problem hast, liebt dich deine Mama/dein Papa voll und ganz«, »Auch wenn du immer wieder in die Windeln/deine Hose/deine Unterhose machst, bist du mein toller Sohn/meine tolle Tochter und ich/wir liebe(n) dich.«*
- Klopfen Sie bei einem älteren Kind zusätzlich Themen, die es entwickelt, weil es den eigenen Erwartungen nicht gerecht wird und im Vergleich mit Gleichaltrigen »schlecht abschneidet« (Verlust an Selbstwert, Gefühle der Hoffnungslosigkeit und des Versagens usw.).

Hier einige Beispielsätze: »Auch wenn ich es vergesse, rechtzeitig auf die Toilette zu gehen ...«, »Auch wenn ich es nicht bemerke, dass ich aufs Klo gehen muss ...«, »Auch wenn ich es nicht zurückhalten kann und in die Hose mache ...«, »Auch wenn ich verzweifelt bin ...«, »Auch wenn es mir peinlich ist ...«

**FRITZ**, sechs Jahre, macht wieder ins Bett, obwohl er bereits mit drei Jahren »sauber« gewesen war. Es fing einfach an und wurde zusehends häufiger – für längere Zeit sogar täglich. Organisch ergab sich kein Befund, alle bisherigen Lösungsversuche waren fehlgeschlagen. Auf die Frage nach belastenden Situationen im Leben von Fritz, ergab sich, dass die Eltern sich – Fritz war fast drei Jahre alt – getrennt hatten und Fritz den Vater nur selten sah. Zudem waren sie in der Folge noch umgezogen. Ich sprach Fritz auf diese Themen an, was seine Augen feucht werden ließ, was er aber nicht zeigen wollte. Ich klopfte mit ihm (ich machte es an mir vor, er klopfte an sich), z.B.: »Diese versteckten Tränen in mir ... diese versteckten Tränen in mir ... vielleicht schon ein ganzer See an Tränen in mir ... die ich nicht zeigen will ... wenn ich daran denke, dass Papa nicht mehr da ist und ich ihn so selten sehe ... diese versteckten Tränen in mir ... vielleicht kein Wunder, dass auch die Blase immer wieder weinen muss ... und ich es nicht aufhalten kann ... diese Tränen in mir und in meiner Blase ... die weinen muss, weil der Tränensee vielleicht so groß ist und ich die Tränen lieber verstecken will ... wo es doch klar ist, dass es weh tut, wenn der Papa nur so selten da ist ... diese Tränen in mir ... ist doch klar, dass sie da sind ... dass es weh tut ... weil der Papa nicht mehr da ist ... und ich kann gar nichts dagegen tun ... die Großen machen einfach, was sie wollen ... und ich werde nicht gesehen ...« (Die Mutter hatte mir auf Nachfrage mitgeteilt, dass sie mit ihrem Sohn nicht darüber gesprochen habe, weil sie selbst zu sehr mit sich und der neuen Situation beschäftigt gewesen sei. Auch weil ihr Sohn es gut wegzustecken schien.) Während dem Klopfen löste sich seine innere Verkrampfung zusehends und Tränen traten aus seinen Augen. Da er sich mehr seinen Gefühlen widmen sollte, beklopfte seine Mutter die Finger- und Handpunkte [siehe Seite 135f.] seiner rechten Hand. Ich klopfte währenddes-

sen weiter an mir und sprach in obiger Weise. Es dauerte einige Zeit, bis er plötzlich tief seufzend aufatmete und sich beruhigt zurücklehnte. Er war sichtlich erschöpft. Seine Mutter nahm ihn auf ihren Schoß, er drückte sich an ihre Brust.

Während er bei ihr war, klopfte ich mit ihr das Thema »Trennung«, das sie selbst auch nicht verarbeitet hatte. [Auf diese Weise bearbeitet Fritz dieses Thema weiter, ohne selbst direkt beteiligt zu sein.]

Zum Abschluss gab ich der Mutter noch »Hausaufgaben« mit auf den Weg: weiterhin die eigene Belastung zu beklopfen; ihren Sohn zu ermutigen – soweit er dies will –, dass er über seinen Papa spricht, und dabei zu klopfen; die Grundübung mit ihm [siehe Seite 133ff.] vor dem Einschlafen durchzuführen (wie ich erfuhr, schläft er auch schlecht ein und will immer wieder bei Mama schlafen).

Fritz schien wieder »bei Kräften« zu sein und wirkte lebendiger, in seinen Augen konnte ich ein »gutes Strahlen« feststellen. Ich gab ihm positive Rückmeldung dafür, dass er so mutig gewesen sei und seine Tränen gezeigt habe, denn »für Jungs ist das manchmal gar nicht so leicht, die wollen lieber stark sein und vielleicht auch stark für die Mama, weil sie ihr nicht noch mehr Sorgen machen wollen«. Diese intuitive Aussage traf wohl ins Schwarze, da er fragend seine Mama ansah. Ich fragte ihn, ob er sich Sorgen um seine Mama macht, was er bejahte. Ich sagte zu ihm, er solle doch seine Mama einmal fragen, ob er sich Sorgen machen soll. Gerührt drückte seine Mutter ihn an sich und gab ihm zu verstehen, dass dies doch nicht nötig sei. Ich machte ihm noch klar, dass Kinder dies immer versuchen würden, dass sie aber immer scheitern müssten, denn dies sei »Erwachsenenkram«, den nur Erwachsene lösen könnten; dass er ein Kind sei, »und Kinder dürfen den Eltern auch Probleme und Sorgen machen, denn sonst wissen sie ja nicht, dass sie Kinder haben«. Wir lachten dabei zusammen.

Etwa drei Wochen später meldete sich die Mutter wieder: Sie hätten fleißig weitergeklopft, Fritz habe das Klopfen sogar gerne angenommen, sie hätten das Thema Papa immer wieder beklopft und auch sein Papa habe sich daran beteiligt, sie beide (Vater und Mutter) hätten dabei endlich erfahren, wie es ihm mit der Trennung ergangen sei. Dies habe das Ver-

hältnis der Erwachsenen entspannt und auch das Verhältnis der Eltern zu Fritz auf eine andere Grundlage gestellt. Fritz sei wie »ausgewechselt und viel fröhlicher« geworden. Er schlafe jetzt wieder vermehrt im eigenen Bett. Und: Bislang sei das Bett trocken geblieben. (H)

**Eine Oma schreibt:** Noch ein sehr erfreulicher Erfolg. Meine Enkeltochter B., ein sehr aufgewecktes Kind, konnte mit knapp vier Jahren tagsüber auf ihre Windel verzichten. Für ihre »großen Geschäfte« jedoch bestand sie heftigst aufs Windelanziehen. Das stresste sowohl die Eltern, die sie mit allen Mitteln und Versprechungen dazu bringen wollten, aufs Klo zu gehen, als auch das Mädchen, das lieber Bauchweh aushielt (wenn keine Windel da war, z.B. im Kindergarten oder unterwegs). Als sich alles schon zu einem Riesenproblem aufgebauscht hatte, beschloss ich nach der Lektüre von »Gesunde Kinder mit KnB« (hatte ich mir extra gekauft), das Surrogatklopfen zu probieren. Direktes Klopfen hätte meiner Befürchtung nach einen Riesenwiderstand ausgelöst. Ich klopfte also von Ferne, ohne große Hoffnung: »Widerstand von B. gegen die übermächtigen Eltern«, »der arme Po, der so leiden muss«, »eigentlich wäre es doch toll, so erwachsen und selbständig aufs Klo zu gehen, ohne dass es jemand merkt«. Nach etwa einer Woche rief mich meine Tochter voll Freude und Stolz an: B. gehe nun ohne Probleme aufs Klo, der wochenlange Stress sei einfach weg!

## SCHLAFSTÖRUNGEN

Schlafstörungen beim Kind sind weit verbreitet und von Eltern gefürchtet. Sie zeigen sich in vielfältiger Weise

- *beim Einschlafen*, wenn das Kind noch ganz »aufgedreht« ist und partout nicht zur Ruhe kommen will oder diese Ruhe nicht finden kann, weil es krank ist, von Schmerzen geplagt wird oder sich irgendwie unwohl fühlt,
- *beim Durchschlafen*, wo das Kind verstört aus dem Schlaf aufschreckt, von einem Albtraum geweckt wird.

Oft sind derartige Störungen nur vorübergehender Natur, gehen auch mit Übergangsphasen in der Entwicklung einher, in denen die Kinder verunsichert sind und die Nähe der Eltern brauchen. Liegen jedoch seelische Probleme vor, die sich in allgemeiner Unruhe, anhaltender Ängstlichkeit, Anklammern etc. zeigen, ist vermehrte Aufmerksamkeit angesagt, um mögliche Störfaktoren aufzuspüren und zu bearbeiten. Dies können sein: Probleme in der Familie, Mangel an Zuwendung, Schulstress, Überforderung, Konflikte mit Eltern bzw. Erziehern, usw. KnB kann auf allen Ebenen Hilfe leisten und zu einem erholsamen Schlaf beitragen, indem es

- bei den Kindern diesen seelischen Stress beseitigt,
- bei den Eltern Stress, Ärger, Ungeduld abbaut und mögliche Themen, die zur emotionalen Störung des Kindes beitragen, auflöst.

**Eine Klopfanwenderin schreibt:** S., dreieinhalb Jahre alt, hatte schon einige Zeit Probleme mit dem Schlafen, wachte oft nachts auf (auch weil ihn immer wieder starker Husten quälte). Bei einem Besuch bei mir zeigte ich Mutter und Sohn die Klopftechnik, führte sie in das »Klopfzaubern« ein und gab der Mutter Anweisungen, wie sie bei ihrem Sohn am besten klopfen kann (vor allem im Bett vor dem Schlafen). Schon kurze Zeit später erhielt ich Rückmeldung, dass es mit S. besser gehe, er jetzt schon gut schlafe und weniger Husten zeige. Ihr Sohn wollte jedoch nicht im Gesicht beklopft werden, sondern zog es vor, dass alternativ am Rücken geklopft wird (was ich der Mutter ebenfalls vorgestellt hatte; siehe Seite 46). Dabei verwendete sie Sätze, wie: »Auch wenn du schlecht schläfst und immer wieder in der Nacht aufwachst und nach Mama rufst, du bist ein toller S. und wir schicken jetzt dieses Aufwachen weg (hexen es weg), Abra-kadabra-hex-hex«. Anfangs war S. noch nicht so kooperativ, doch änderte sich dies rasch. Mittlerweile verlangt er sogar von sich aus nach dem Klopfen, wenn Mama es vergisst [es wurde sozusagen zu einem Einschlafritual]. Auch der Husten wurde jeweils bei akutem Auftreten auf diese Weise beklopft.

Nach etwa zwei Monaten Klopfen erhielt ich telefonische Nachricht, dass sowohl das Schlafen als auch der Husten jetzt wirklich gut seien, und

wenn der Husten noch gelegentlich auftrete, würde gleich geklopft und sei sogleich wieder besser. Auch nach weiteren zwei Wochen kann die Mutter sagen, dass es mit S. »jetzt fast normal ist«.

## Einschlafstörung

Geben Sie Ihrem Kind gewohnte Abläufe vor dem Schlafengehen vor, z. B. Umkleiden – Zähne putzen – eine Geschichte vorlesen bzw. erzählen – nochmals kurz »knuddeln« und Gute-Nacht-Küsschen. In dieses Zubettgeh-Ritual können Sie gut das Klopfen einfügen (Klopfgeschichten, siehe Seite 87 ff. und 102 ff., Klopfreime, siehe Seite 111 ff., Grundübung siehe Seite 133 ff.). Wenn Sie die Grundübung anwenden, um den Tag zu verarbeiten, denken Sie daran, dass Sie Ihr Kind abschließend mit einem guten Gefühl ins Traumland reisen lassen, d. h., geben Sie Bilder und Erinnerungen an positiv Erlebtes als »Reiseproviant« mit. Fragen Sie das Kind konkret danach, was an diesem Tag gut und erfreulich war.

**JULIA**, vier Jahre, konnte schon seit ein paar Nächten nur schwer einschlafen, weil sie ständig an den morgigen Tag denken musste, wo der Kindergarten auf sie wartete. Dies war für ihre Eltern überraschend, da sie zuvor noch gerne dorthin gegangen war. Sprechen wollte sie nicht darüber. Da ich gerade vor Ort war und sie mit mir bereits erfolgreich geklopft hatte, setzte ich mich zu ihr und sagte, dass ich von ihren Sorgen gehört habe und wir mit dem »Zauberklopfen« eine Lösung finden könnten. Nach einigem Zögern erzählte sie mir, was sie bewegte. Wie sich zeigte, wollte sie wegen »Klausi«, der ständig »gemein« zu ihr ist, nicht mehr in den Kindergarten. Auch fühle sie sich alleine dort, weil niemand zu ihr komme und mit ihr spielen wolle. Während sie sprach, klopfte ich ihr die Punkte AB bis UA und kitzelte sie jedes Mal ein wenig beim letzten Punkt (wobei sie sich leicht schütteln musste), während ich sagte: »Diese Sorgen, jetzt schütteln wir sie heraus.« Ich fragte sie dann nochmals nach »Klausi« und sie regte sich nochmals gehörig über ihn auf. Ich nutzte die Chance und wir klopfen: »Auch wenn dieser blöde Klausi so gemein zu mir ist, bin ich doch stark und toll und beachte ihn einfach nicht mehr.« Das Alleinsein klopfen wir z. B. mit: »Auch wenn keiner zu mir kommt,

um mit mir zu spielen, bin ich o.k. ... aber vielleicht kann ich mir ja holen, was ich brauche.« Ich ließ sie vorstellen, wie sie Klausi links liegen lässt und wie sie mit anderen Kindern spielt, was ihr richtiggehend gefiel. Mit diesen Bildern schlief sie ein.

Wie ich später erfuhr, ging sie am nächsten Morgen gut gelaunt in den Kindergarten und schlief ab dann wieder normal ein. Bei meinem nächsten Besuch einige Zeit später erzählte sie mir stolz, dass sie die anderen Kinder frage, wenn sie mit jemand spielen wolle, und dass jetzt sogar andere Kinder zu ihr kämen und sie fragen, ob sie Lust zu spielen habe. Mit Klausi habe sie jetzt keine Probleme mehr, auch er wolle immer wieder mit ihr spielen, aber »das mache ich nur manchmal«. (D)

*Eine Mutter schreibt:* Wir sind nach zehn Tagen Urlaub am Meer heimgekehrt und urplötzlich hat **THERESA** (zweieinhalb Jahre alt) eine Panik vor dem Schlafengehen in ihrem Kinderbett entwickelt. Bislang war es immer problemlos gewesen, sie ins Bett zu bringen. Am ersten Abend hatte ich noch nicht herausgefunden, was mit ihr los war. Ich dachte, sie wäre jetzt wegen dem Urlaub daran gewöhnt, mit ihrer großen Schwester im Bett zu schlafen, und würde deshalb protestieren. Als ich versuchte, bei ihr zu klopfen, wurde sie richtig zornig und hat sich noch mehr gewehrt. Irgendwann ist sie dann doch eingeschlafen, es war aber recht erschöpfend für uns alle.

Am nächsten Abend hab ich dann für sie geklopft, während mein Mann sie zu Bett gebracht hat [Surrogatklopfen, siehe Seite 55 ff.]. Das war schon etwas besser, aber immer noch ein großer »Kampf«. Am dritten Abend ist sie dann mit der Sprache herausgerückt: Sie hätte sooooo große Angst vor den Krebsen, die sich unter der Bettdecke am Bettende verstecken. Aha. »Wir sind doch zwei kleine Hexen, oder?« – »Ja!« – »Sollen wir das Klopfzauberspiel machen und die Krebse verzaubern?« – »Ja.« – »In was möchtest du die Krebse verzaubern?« – Darauf kam sofort: »In Muscheln!«

Und dann habe ich nur die Punkte im Gesicht (Augenbraue bis Kinn) bei ihr geklopft und irgendeine Zauberformel dazu erfunden, so in der Art: »Eeene meene hex hex hex – die Krebse sind jetzt Muscheln hex hex

hex«. Dann habe ich noch einmal gefragt: »Und in was möchtest du die Muscheln verzaubern?« Wieder kam sofort eine Antwort: »In Schmetterlinge!« Wir haben also wieder gezaubert und kurz geklopft ... und dann haben wir die Schmetterlinge gesucht, die »Schlingel« waren einfach weggeflogen. Da musste sie sehr, sehr lachen und hat dann einfach gesagt: »Gute Nacht, Mama!« und ist innerhalb von wenigen Sekunden eingeschlafen.

Jetzt suchen wir jeden Abend die Schmetterlinge und haben ganz viel Spaß. Ich suche natürlich an den unmöglichsten Stellen und das findet sie sooo lustig. Und gestern abend hat sie dann gesagt: »Mama, ich hab jetzt keine Angst mehr!« So einfach und so spielerisch und leicht kann es sein.

## Träume/Alpträume

Im Schlaf verarbeitet das Kind die Erlebnisse des Tages. Hat es zu viel Belastendes mit in den Schlaf genommen, kann sich dies in Angstträumen manifestieren, aus denen das Kind erschreckt und verwirrt aufwacht und dabei noch in seiner »Geisterwelt« gefangen ist. Oft schläft das Kind nach kurzer Zeit von selbst wieder ein und erinnert sich am Morgen nicht mehr an dieses Geschehen. Sollten derartige Situationen öfter auftreten, kann das Kind eine Angst vor dem Schlafen entwickeln.

- Wenn das Kind nachts unruhig ist, im Schlaf weint oder schreit, halten Sie sich zurück und vermeiden Sie es, das Kind aufzuwecken, da es sonst noch mehr verstört wird. Setzen Sie sich ans Bett und führen Sie Surrogatklopfen (Seite 55ff.) durch. Oder massieren Sie sanft die Klopfpunkte Ihres Kindes. Wiederholen Sie dabei ruhige Worte wie z.B. »*Es ist alles gut, du bist stark und kannst die bösen Geister vertreiben*«.
- Die Grundübung von Seite 133ff. verhindert, dass Ihr Kind mit innerem Stress in den Schlaf fällt. Mit dieser Übung lösen Sie mögliche Störungen im Kind auf und erreichen damit einen erholsameren und ungestörten Schlaf.
- Erinnert sich Ihr Kind am nächsten Tag an vereinzelte Inhalte aus der Nacht, so ist KnB bestens geeignet, um die verborgenen belastenden

Themen aufzulösen. Klopfen Sie zusammen mit Ihrem Kind (oder Sie für Ihr Kind bei sich oder an ihm), während es über diese Erinnerungen erzählt. Achten Sie auf etwaige innere Belastungen, die darauf hindeuten, dass bestimmte Inhalte noch eine Störung im Energiesystem hervorrufen. Gehen Sie diese Aspekte besonders an. Durchlaufen Sie auf diese Weise mehrmals die Erinnerungen, bis keine Belastung mehr in Ihrem Kind auftaucht (siehe Erzähltechnik, Seite 53f.).

Mit diesen Maßnahmen trocknen Sie mehr und mehr den inneren Sumpf aus, aus dem die Geister zu nächtlicher Stunde aufsteigen.

Eine Frau kam mit ihrem siebenjährigen Sohn M. zu mir. Seit fast einem halben Jahr hatte M. fast jede Nacht Alpträume, schrie dann so jämmerlich, dass die ganze Familie wach wurde. Sie hatten schon alles versucht, ihn zu wecken und zu beruhigen, ihn nicht zu wecken und abzuwarten, homöopathische Mittel, sogar im Elternbett durfte er eine Zeit lang schlafen – alles ohne Erfolg.

Ich fragte M., ob es denn immer derselbe Traum sei und ob er sich an diesen auch erinnern könne. Er nickte und sagte: »Ja. Ich bin da immer mit Mama und Papa und P. (P. ist sein kleiner Bruder) auf einem ganz großen Berg. Und plötzlich wackelt der ganze Berg ... und zuerst fällt der P. in die Schlucht, dann der Papa und die Mama ... und dann bin ich ganz allein und der Berg wackelt noch immer ... und ich denke, ich falle jetzt auch runter. Aber da wache ich dann immer auf.« Ich frage die Mutter, ob M. irgendwann einmal etwas auf einem Berg oder etwas, bei dem er alleine zurückgeblieben war, erlebt hatte. Sie verneinte dies.

Also begann ich damit, mit M. den Traum mit der Erzähltechnik [siehe Seite 53f.] zu bearbeiten, indem ich ihn nach seinen Reaktionen beim Erzählen befragte. Er beschrieb dies als dunklen, schwarzen Schrecken in Brust und Bauch, den wir beklopften. [Je nach Alter kann hier verschieden geklopft werden, z.B. »erwachsener« mit: »Auch wenn ich diesen dunklen, schwarzen Schrecken in Brust und Bauch habe, wenn ich mich an ... erinnere ...« oder »kindlicher«, indem diese Schatten bildlich vorgestellt werden, vielleicht auch als Geister oder Monster.] Als die Reaktionen

dann von einem riesengroßen Schrecken zu einem halbgroßen Schrecken, der eher grau war, gesunken waren, fragte ich M. nach mehr Einzelheiten: ob es z.B. da Bäume oder Sträucher oder etwas anderes auf dem Berg gab und ob sie denn auf diesen Berg hinaufgelaufen oder mit der Seilbahn gefahren sind. Dieses Nachfragen nach Details ließ seinen Schrecken wieder anwachsen. Wir klopfen: »Auch wenn dieser Schrecken wieder größer wird, wenn ich nach dem Berg gefragt werde ...«

Letztendlich stellte sich heraus, dass M. im Alter von vier Jahren mit seinen Eltern und seinem Bruder, der damals noch ein Baby war, mit einer Seilbahn auf einen Berg gefahren war. Die Mutter konnte sich dann auch gut erinnern, dass M. ganz blass und still nach dieser Fahrt gewesen war, was sich dann aber wieder gegeben hatte. Der Auslöser der Alpträume war dann ein Schulausflug, bei dem die Kinder auf einen sehr hohen Turm gestiegen waren, der spürbar im Wind schwankte. Damals, bei der Fahrt mit der Seilbahn, hatte M. wohl eine Angstfantasie entwickelt, bei der ein Berg (den er wohl damals aus der schwankenden Seilbahn gesehen hatte), das Schwanken und eine Angst, seine Familie dadurch zu verlieren, eine Rolle gespielt hatten. Diese Angst war dann für Jahre verschwunden und kam durch den Besuch auf dem Turm wieder in Form von diesen Alpträumen zum Vorschein.

Nachdem wir dieses Seilbahnerlebnis mit vier Jahren geklopft hatten, blieben die erneuten Erinnerungen an den Traum ohne jegliche Reaktion und M. konnte von da an wieder durchschlafen.

[Es wäre nicht unbedingt nötig gewesen, die Ursache aufzuspüren. Auch beharrliches Weiterklopfen der Traumerinnerungsreaktionen hätte wahrscheinlich letztendlich auch zu einer Lösung dieser tiefsitzenden Angst geführt, da der Traum als Ausdruck des damals Erlebten aufgetaucht und so die Verbindung zu diesem Erlebnis vorhanden war.] (D)

## SCHMERZ (KÖRPERLICH) / VERLETZUNGEN

Oft stehen körperliche Schmerzzustände mit emotionalen Faktoren in enger Verbindung. Zudem wird selbst bei Verletzungen oder anderen

physischen Schädigungen die Intensität der Empfindung von Schmerz entscheidend von emotionalen Filtern gesteuert, wie die Erfolge von Entspannungstechniken und Trance bei Schmerz unter Beweis stellen. Die KnB-Methode ist auch bei Schmerz äußerst erfolgreich, da sie – wie Sie wissen – dafür prädestiniert ist, die emotionale Seite eines Problems anzusprechen und lösend darauf einzuwirken. Die *sofortige* Anwendung nach einer Verletzung, einer Verbrennung oder einem Insektenstich usw. erweist sich als besonders wirkungsvoll. Prüfen Sie jedoch stets, ob ein Arztbesuch angezeigt ist. In diesem Falle, können Sie dem Kind während der Fahrt zum Arzt oder ins Krankenhaus, im Wartezimmer und nach der Behandlung Klopfhilfe angedeihen lassen (siehe auch Fallbeispiel Seite 279 ff.).

- Oftmals genügt es bei kleineren Kindern (vor allem bei Verletzungen) lediglich die Klopfsequenz mit einem kurzen beruhigenden Satz durchzuführen: »*Dieses Aua, dieses Aua ... wir blasen es weg, hex, hex.*« Denken Sie dabei an eine bildliche Sprache (siehe Seite 86 ff. und 99 f.). Lassen Sie das Kind richtig mitspielen, selbst wenn es im Bett liegt (z. B. strampeln, sich schütteln, blasen usw.). Zuweilen ist es auch hilfreich, mit altersgerechter Skala (siehe Seite 97 ff.) eine Einwertung der Intensität des Schmerzes vornehmen zu lassen, da manche Kinder ihren Schmerz nicht direkt zeigen wollen.
- Genügt dies nicht und ist ein Setup nötig, verwenden Sie möglichst eine kindliche Sprache, um den Schmerz zu beschreiben: »*Auch wenn ich dieses schlimme Aua in meinem linken Fuß habe, das mir ganz toll weh tut, bin ich ein wirklich super Junge und weiß, dass Mami bei mir ist und mich liebt.*« (Setup-Satz) und »*Dieses schlimme Aua.*« (Erinnerungssatz). Oder: »*Auch wenn ich dieses große Wehweh im Knie habe, das mich weinen lässt, bin ich ein tolles Kind und hexe dieses Aua weg*« und »*Aua weg, hex, hex!*«

Wenn dies nicht wirkt und Ihr Kind sich nicht beruhigen lässt, nehmen Sie die emotionale Befindlichkeit über diesen »Unfall« ins Visier: »*Auch wenn ich mich gar nicht mehr beruhigen kann, weil mein Arm so weh tut, bin ich eine tolle Julia und weiß, dass Mami bei mir ist und mich liebt*« und »*Diese große Aufregung, weil mir der Arm so weh tut.*«

- Bei größeren Kindern können Sie sich den Schmerz genauer beschreiben lassen: die Art (stechend, ziehend, pulsierend, drückend usw.), den genauen Ort, wann der Schmerz zu verspüren ist (z. B. bei einer bestimmten Bewegung): *»Auch wenn ich diesen stechenden Schmerz in meinem linken Knie habe, wenn ich es abbeuge ...«*
- Lassen Sie Ihr Kind auch symbolhaft-bildliche Beschreibungen des Schmerzes geben, wie es auf Seite 123 ff. bei den »sinn-vollen Einstimmungen« dargestellt ist.
- Steht Ihr Kind KnB skeptisch gegenüber oder will es selbst nicht klopfen, führen Sie die Technik des Surrogatklopfens durch (siehe Seite 55 ff. und Beispiele Anhang, Seite 303).

**SIMON**, elf Jahre, klagte über ein anhaltendes Ziehen an der rechten Achillessehne und einem unangenehmen Druckschmerz »unter und hinter dem Knöchel«, der sich »wie ein blauer Fleck« anfühlte. Der Arzt hatte diese ungunstigen Erscheinungen seinem Wachstum und einer Wachstumsfuge zugeordnet. Er sollte sich etwas schonen und abwarten, da es sich mit der Zeit wieder geben würde. Aber er litt unter diesem Ziehen und Schmerz, was er mit einer Neun einwertete. Erschwerend kam hinzu, dass er gerne Sport treibt und nicht auf sein Fußballspielen verzichten wollte. Wir klopfen zunächst einen unangenehmen Druckschmerz, der von einer Neun auf eine Sieben, dann auf eine Sechs abfiel und dann stagnierte, das Ziehen an der Achillessehne war aber gänzlich verschwunden (z. B.: *»Auch wenn ich diesen unangenehmen Druckschmerz unter und hinter dem rechten Knöchel habe, der sich wie ein blauer Fleck anfühlt, ich bin ein toller Simon und lasse den Schmerz, so gut es geht, wieder los«*). Da sich auf der physischen Ebene kein Klopfschritt mehr zeigte, wechselte ich auf die emotionale Ebene mit der Frage, wie es ihm mit diesem Schmerz ergehe. Er meinte, dass es nervig sei. Also klopfen wir z. B. *»Auch wenn es nervig für mich ist, diesen ständigen Druckschmerz in meinem linken Fuß unter und hinter dem Knöchel zu haben, ich bin ein toller Simon und will auch dieses, so gut es geht, auflösen.«* Der Schmerz zeigte sich jetzt nur noch mit einer Zwei, obwohl er den Fuß belastete und nach dem Schmerz suchte. Er äußerte so nebenbei, dass

er ja noch da sei und wenn er wieder rausgehen würde, dann sei er sowieso wieder da – also ein Thema auf der mentalen Ebene: *»Auch wenn ich denke, dass er dableibt und draußen sowieso da sein wird, ich bin ein toller Simon ..., aber vielleicht ist es auch anders, ich könnte mir ja die Chance geben, wenn ich will ...«* Er verspürte jetzt kaum noch etwas. Da er noch etwas aus dem Auto holen sollte, rannte er aus dem Haus und lief zum Auto und zurück. Auf meine Frage, wie es seinem Fuß gehe, meinte er überrascht, dass er gar nichts mehr gespürt habe, obwohl er gerannt sei. Ich machte ihn darauf aufmerksam, dass er jetzt erfahren habe, dass er dieses Problem mit dem Fuß beeinflussen könne. Wenn der Schmerz wieder auftreten sollte, könne er ja, wie gezeigt, diesen beklopfen (auch mit Hilfe seiner Mutter, die dabei gewesen war). *»Aber vielleicht ist der Schmerz auch ganz vorbei. Wir werden sehen.«* Simon war dann noch etwa eine halbe Stunde da, er erwähnte in dieser Zeit nichts mehr von seinem Fußproblem und ging auch schmerzfrei mit seiner Mutter wieder zum Auto. (H)

**Eine Klopfanwenderin schreibt:** Ein **KIND** in unserer Nachbarschaft hatte sich beim Spielen einen komplizierten Fußgelenkbruch zugezogen, und ich war froh, dass ich bei der Erstversorgung auch KnB einsetzen konnte. Das Mädchen ließ sich durch das Klopfen der »Zauberpunkte« gut beruhigen und von den Sanitätern fast klaglos eine Notfallschiene anlegen, obwohl sie am Anfang unerträgliche Schmerzen gehabt hatte. Ich spürte, dass ich auch selber durch das Klopfen sehr ruhig bleiben konnte. Den Flug im Rettungshubschrauber fand das Mädchen schon wieder ganz spannend. Sie wurde erfolgreich operiert und nach einigen Wochen konnte der Gips abgenommen werden. Obwohl von medizinischer Seite her alles in Ordnung war, war es dem Mädchen jedoch nicht möglich, zu gehen oder auch nur das Bein zu belasten. Auch nach zwei Wochen krabbelte sie ausschließlich und musste im Rollstuhl transportiert werden. Alles Zureden der liebevollen Eltern konnte sie nicht dazu bewegen, Laufversuche zu machen. Die Mutter, die die beruhigende Wirkung des Klopfens bei der Erstversorgung miterlebt hatte, fragte mich, ob ich nochmals klopfen könnte.

Das Mädchen war anfangs sehr zurückhaltend und ängstlich. Das Thema war ihr spürbar unangenehm. Erst mit einem kleinen Bären, der sich (wie ich ihr versicherte) auch schon einmal das Bein gebrochen hatte, konnte ich sie aus der Reserve locken.

Sie berichtete, dass die Mama schon Rückenschmerzen hätte, da sie sie so viel tragen müsse, und dass sie sich alle Mühe geben würde, sich so leicht wie möglich zu machen. Sie war sich sicher, dass sie niemals mehr laufen lernen würde und immer im Rollstuhl sitzen müsse. Da ihr auch die Aufmerksamkeit, die sie durch den Rollstuhl bekam, rundum peinlich war, vermutete ich, dass es dem Mädchen keinesfalls an Motivation fehlte, laufen zu lernen. Sie sagte auch, dass sie es sehr vermisse, wieder rennen zu können.

Ich fragte sie, wie sich das Bein denn anfühle, und sie sagte, es sei kalt und sie würde es nicht mehr spüren. Der kleine Bär durfte beides nacheinander intensiv klopfen. Mit ihrem gesunden Bein fing sie plötzlich an, im Sitzen auf den Boden zu stampfen und laut zu schreien: »Wach endlich auf, du blödes Bein!« Danach fühlte sich das verletzte Bein wärmer an und sie konnte es ein wenig spüren.

Auch die Angst vor dem ersten Mal Auftreten und die Sorge, dass es wieder so schrecklich weh tun könnte wie beim Unfall, klopfen wir ausgiebig. Danach konnte sie mit etwas Hilfe drei Schritte gehen. Den kleinen Bären durfte sie sich für eine Woche ausleihen und zusammen wollten sie das Laufen üben.

Abends machte sie, wie die Mutter berichtete, aktiv bei der Krankengymnastik mit, obwohl sie bis dahin zu Hause keine Übungen machen wollte. Am nächsten Tag war sie wieder auf ihren eigenen Beinen unterwegs und auch das anfängliche Humpeln ist inzwischen verschwunden.

**MOLLY**, ein 16-jähriges Mädchen, sprach Heather, die diesen Bericht gibt, eines Abends kurz vor dem Bühnenauftritt an. Sie war ganz unruhig und zeigte starkes Unwohlsein, weil sie von Menstruationsbeschwerden geplagt war (Krämpfe, miese Laune, Gereiztheit).

»Klopf an mir!«, forderte sie.

»Wie sollen wir die Schmerzen bezeichnen? Scharf, krampfzig?«

»Ist egal, unternimm nur etwas!«

»O.k., wie ist es mit PMSlich?« [PMS = Prämenstruelles Syndrom]

»O.k.«

»Auf einer Skala von Null bis Zehn, wie stark bist du PMSlich?«

»Zehn!«

Heather klopfte an diesem Mädchen (mit ihrer Einwilligung). [Der Satz könnte so aussehen: »Auch wenn ich diesen PMSlichen Schmerz in meinem Unterleib habe, der mich ganz fertig macht ...« und »Dieser PMSliche Schmerz.«] Molly wurde zunehmend ruhiger und zappelte auch nicht mehr so herum.

»Wie ist es jetzt? Bei welcher Zahl bist du jetzt?«

»Es ist besser. Vielleicht eine Sechs.«

»Noch mehr davon?«

»Sicher.«

Sie klopfen also weiter. [Der Satz könnte so aussehen: »Auch wenn ich noch etwas von diesen PMSlichen-Schmerz in meinem Unterleib habe, der mich ganz fertig macht ...« und »Dieser restliche PMSliche Schmerz.«] Am Schluss war sie viel ruhiger und atmete tief durch, jetzt entspannt und erleichtert. (G)

**Eine Klopfanwenderin schreibt:** Am Maifeiertag konnte ich mit Klopfen Erste Hilfe leisten. Unser **NACHBARSJUNGE** (zehn Jahre) hatte sich bei einem wagemutigen Sprung aus einer Nestschaukel einen Schien- und Wadenbeinbruch zugezogen. Ihm liefen die Tränen übers Gesicht und man sah ihm seine großen Schmerzen an. Seine Haut war weiß und er hatte kalten Schweiß auf der Haut. Typische Anzeichen eines Schocks. Also Hinlegen, zumindest ein Bein hoch. Ich habe einfach seine Hand genommen und diese beklopft [vgl. Seite 135f.]. Ich habe das aufgegriffen, was er äußerte, also z.B. »Auch wenn ich jetzt so große Schmerzen in meinem linken Bein habe ... auch wenn es so schrecklich weh tut ... ich bin ein tolles Kind ... und der Schmerz kann jetzt gleich gehen.«

Nach zwei, drei Runden (habe nur an der Hand geklopft) kam vom Jungen ein tiefes Aufatmen und wenige Augenblicke später kehrte auch wieder die Farbe in sein Gesicht zurück.

Als er sich etwas bequemer hinsetzen wollte, zog er seine Hand von mir weg. Danach fragte ich ihn, ob ich weiterklopfen sollte, und er sagte ganz dankbar: »Ja, bitte!«

Anschließend haben wir ihn sichtlich schmerzärmer ins Krankenhaus gefahren.

**Eine Mutter schreibt:** Mein **SOHN** kam nach seinem Fußballtraining humpelnd nach Hause. Er ist beim Spiel auf seinen Oberschenkel gefallen. Was zur Folge hatte, dass er sich nicht einmal mehr im Sitzen ohne Schmerzen bewegen konnte. Ich muss vorausschicken, mein Sohn ist ein großer Skeptiker gegenüber dem Klopfen. Aber ich konnte ihn dennoch überzeugen, es zu versuchen. Zuerst klopften wir »Auch wenn ich diese starken Schmerzen am Oberschenkel bei jeder Bewegung habe...« Es trat eine kleine Erleichterung ein, also machten wir damit erst einmal weiter. Dann mit »Auch wenn ich diese starken Schmerzen beim Anheben des Fußes habe...« Es trat wieder eine kleine Erleichterung ein. Wir klopften fleißig weiter: »Auch wenn ich diesen stechenden Schmerz im Oberschenkel verspüre, wenn ich gehen will ...« Und, um seiner Skepsis entgegenzutreten, klopften wir auch: »Auch wenn ich nicht glaube, dass es so einfach gehen kann...« Insgesamt benötigten wir ganze sechs Klopfunden und Simon war schmerzfrei! Es traten am nächsten Tag nochmals Kleinigkeiten auf, die wir aber mit zwei Klopfunden beheben konnten – und mein Sohn kam dieses Mal freiwillig auf mich zu und wollte, dass wir klopfen! Man kann also auch jemanden anhand positiver Ergebnisse vom Klopfen überzeugen, wenn er überhaupt nicht daran glaubt.

Verletzungen hinterlassen in den Kindern auch Spuren in der Seele, es sind kleine bis große Traumata, die sich festsetzen können. Klopfen Sie also neben dem eigentlichen Schmerz auch den körperlichen und emotionalen Begleitschock, der dabei entstehen kann, z. B. mit: »*Auch wenn in meinem gebrochenen linken Unterarmknochen noch dieser Schreck sitzt, ist er ein starker Knochen und kann vielleicht bald wieder lächeln*« oder »*Auch wenn du diese Angst gehabt hast, als du das Blut/diese große Wunde gesehen hast, bist du ein starker und toller Junge.*«

Lassen Sie sich das Erlebnis vom Kind schildern und klopfen Sie dabei mit dem Kind. Beachten Sie auftretende seelische Erschütterungen und bearbeiten Sie diese gesondert mit KnB (siehe Erzähltechnik, Seite 53 f.).

## Bauchschmerz / Kopfschmerz

Klopfen Sie zunächst den Schmerz direkt mit z. B.: »*Auch wenn ich diese drückenden Schmerzen im Bauch habe ...*«, »*Auch wenn mein Bauch so arg wehtut ...*«, »*Auch wenn ich dieses Feuer in meinem Bauch habe ...*« bzw. »*Auch wenn ich diesen heftigen Druck im Hinterkopf spüre ...*«, »*Auch wenn ich diesen stechenden Schmerz in der rechten Schläfe habe ...*«, »*Auch wenn mein Kopf vor Schmerz gleich platzen könnte ...*« Sollte der Schmerz auf das Klopfen nicht ansprechen oder sollte er immer wieder auftauchen, sind andere Aspekte zu beachten. Diese Arten von Schmerz können

- *Folge einer akuten Erkrankung sein.* Ein möglicher physischer Hintergrund sollte vom Arzt abgeklärt werden!
- *Folge einer allergischen Reaktion sein.* Überprüfen Sie, ob die Symptomatik von bestimmten Nahrungsmitteln herrühren könnte. Haben Sie diesen Verdacht, führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie aufnehmen, wann diese Schmerzen auftreten und was Ihr Kind jeweils gegessen hat. Beachten Sie dabei auch, in welcher Verfassung sich Ihr Kind befunden hat. Allergische Reaktionen treten auch gerne erst dann auf, wenn sich das Kind in einem Zustand von Anspannung oder Erschöpfung befindet.

**Eine Klopfanwenderin schreibt:** Vor dem Supermarkt fiel mir ein **MÄDCHEN** (elf Jahre) auf, das sehr blass wirkte. Es war die Tochter einer Nachbarin meiner Mutter. Wir kamen ins Gespräch und die Mutter erklärte mir, dass B. bereits seit vier Tagen mit Unterleibschmerzen im Bett gewesen sei. Auch der Hausarzt konnte nicht wirklich helfen. Der Verdacht war, dass es sich vielleicht um erste Menstruationsbeschwerden handeln könnte. B. hatte noch immer diese Schmerzen, wie sie vor mir stand. Ich entschloss mich dazu, das Klopfen an ihr anzuwenden. Nach der Zustimmung der Mutter und des Mädchens zogen wir uns auf eine Bank

in der Fußgängerzone zurück. Nach der Befragung, wie genau und wo genau die Beschwerden sind, fingen wir an zu klopfen, indem ich das Klopfen an mir vormachte und die entsprechenden Worte vorsprach. Das Mädchen klopfte an sich. »Auch wenn ich diesen großen stechenden Schmerz im Unterleib habe und ich nur vornübergebeugt schmerzfrei sitzen kann, ich bin völlig in Ordnung.« (Diese positive Bestätigung lässt ihr Gesicht aufhellen.) »Dieser Schmerz im Unterleib ... ich bin vollkommen o.k., so wie ich bin ...«

Nach ein paar Klopfunden sah sie nicht mehr so blass aus und sagte dann während dem Klopfen spontan: »Jetzt tut es nicht mehr weh!« und strahlte mich dabei an.

Sie bekam die Klopfunden noch von mir aufgemalt. Die Mutter erhielt meine Telefonnummer für weitere nötige Unterstützung.

**Eine Mutter berichtet**, dass ihre elfjährige **TOCHTER** – die das Klopfen ablehnt – während einer zweistündigen Autofahrt wieder einmal mit starken Magenschmerzen zu kämpfen hatte und sehr darunter litt. Gewöhnlich dauerten diese ganze zwei Stunden an (Lactoseintoleranz). In ihrer Verzweiflung versenkte sich die Mutter in ihren Beifahrersitz und klopfte für ihre Tochter [die Tochter war auf der Rückbank und konnte dies deshalb nicht sehen]. Sie schlüpfte dabei in die Rolle des leidgeplagten Mädchens und verwendete im Stillen folgende Sätze: »Auch wenn mein Magen wirklich weh tut ... und will dennoch entspannt und ruhig bleiben«, »Auch wenn ich diesen intensiven Schmerz fühle ...«, »Auch wenn ich nicht glaube, dass ich diesen Schmerz im Magen aushalten kann ...«, »Auch wenn ich befürchte, dass dieser Schmerz nie aufhört ...«, »Auch wenn ich nicht aufhören kann, wegen diesem Schmerz zu weinen ...«

Innerhalb weniger Minuten hatte sich das Mädchen wieder beruhigt und fiel sogar in einen Schlaf. (G)

**In diesem Fall wurden die akuten Schmerzen beseitigt, die Intoleranzreaktion blieb unangetastet. Mit KnB lassen sich derartige Intoleranzen immer wieder positiv beeinflussen, indem die Unverträglichkeit entweder völlig aufgelöst oder der Toleranzgrad erhöht wird, so dass**

es zu weniger oder milderer Reaktionen kommt. Klopfen Sie also auch die zugrunde liegende Intoleranz, um die Begleiterscheinung Schmerz anhaltend aufzulösen (siehe Allergien, Seite 139ff.).

- **Folge von innerem Stress und emotionaler Überlastung sein.** Dies tritt recht häufig bei den Drei- bis Siebenjährigen auf, die sich mit dem Übergang in Kindergarten und Schule neuen Herausforderungen gegenübersehen. Erwachsene sind hier besonders gefordert, diese Schmerzerscheinungen ernst zu nehmen, wenn medizinische Untersuchungen ohne erklärbaren Befund bleiben.

**Eine Mutter schreibt: DANIEL** (viereinhalb Jahre) war nach einem anstrengenden Tag schon gegen fünf Uhr sehr müde, was man ihm eindeutig anmerkte. Er wurde unzufrieden und ungeduldig in allem, was er tat. Es war auch ziemlich warm an diesem Tag. Etwas später klagte er über Bauchschmerzen. Ich fragte ihn, ob wir das zusammen klopfen wollen, und er sagte gleich »Ja«. Ich ging mit ihm ins Haus, nahm ihn auf den Schoß, er kuschelte sich in meinen Arm und ich klopfte bei ihm [etwa: »Auch wenn mich diese blöden Bauchschmerzen ärgern und ich deshalb nicht mehr draußen spielen kann ...«]. Drei Runden aber tat sich nichts. Dann fiel mir ein, dass die Kinder in ihren Problemen drin sind, und ich sagte ihm, ich würde jetzt einfach klopfen und er sollte nur an seine Bauchschmerzen denken (die Müdigkeit spielte bestimmt auch eine große Rolle, aber das gibt ja kein Kind zu). Nach eineinhalb Klopfunden sprang er von meinem Schoß und meinte, er gehe jetzt wieder raus zum Spielen, kein Wort mehr von Bauchschmerzen!

**JUDITH**, sechs Jahre alt, klagte über anhaltenden Kopfschmerz. Eine ärztliche Untersuchung ergab keinen körperlichen Befund. Sie wirkte sehr zart, ruhig, in sich gekehrt und etwas ängstlich. Auf Nachfrage erfuhr ich von ihrer Mutter, dass die Beschwerden bald nach der Einschulung aufgetreten waren. Dabei sah mich die Mutter mit sorgenvollen Augen an und gestand, dass sie oft angespannt ist, weil Judith so »zerbrechlich ist und leicht überfordert wird«. Ich ließ Judith spielen (sie hatte gerade keine Schmerzen) und nahm mir erst die Sorgen und die Anspannung der Mut-

ter vor. Ich wollte Judith vom mütterlichen Druck entlasten, ihr auch das Gefühl geben, dass sie o.k. ist (Judith erwartete ja, dass sie an der Reihe war und nun behandelte ich die Mutter und nicht sie) und auf indirekte Weise ihre Neugierde für das Klopfen wecken. Sie schaute auch ein paar Mal für kurze Zeit interessiert zu.

Nach einigen Klopfunden («Auch wenn ich mir diese Sorgen um Judith mache ...«, »Auch wenn ich nicht von diesen Sorgen lassen kann ...«, »Auch wenn ich Judiths Stärke nicht so gut sehen kann ...« usw.) fühlte sich die Mutter entspannter und bemerkte, dass sie ihrer Tochter wohl mehr Vertrauen schenken und sie mehr ermuntern sollte, als sie ständig zu ermahnen, aufzupassen oder vorsichtig zu sein. Ich riet der Mutter, Unsicherheit und Ängste hinsichtlich ihrer Tochter bei sich täglich weiterzuklopfen. Ich fragte dann Judith, ob sie wiederkommen und auch dieses »Klopfen« lernen wolle. Sie bejahte und lief aus dem Zimmer.

In der nächsten Sitzung drei Tage später berichtete die Mutter, dass sie täglich ihre Themen bearbeitet habe und sie sich viel entspannter fühle. Judith hatte sie schon auf dem Nachhauseweg von der ersten Sitzung neugierig über das, was sie gemacht hatte, ausgefragt.

Judith erzählte, dass ihr »Kopfweg« gerade nicht »so arg« sei. Ich fragte sie, ob wir das »Wunsch-klopfen« zusammen machen können, »Wunsch-klopfen« deshalb, weil sie sich dabei immer etwas wünschen kann, das in vielen Fällen eintritt. Sie bejahte. Ich fragte danach, was ihr denn so alles Kopfweg machen würde. Sie meinte: »Es kommt einfach, ich weiß es nicht.« Wir klopfen allgemein: »Auch wenn mir etwas Kopfweg macht, bin ich eine supertolle Judith und darf mir wünschen, ganz frei von diesem Weh zu sein.« Dies schien ihr Spaß zu machen, das Kopfweg hatte nach zwei Runden ein wenig nachgelassen, wollte dann aber nicht mehr besser werden. Ich fragte also gezielter, ob sie gerne in die Schule gehe (ich hatte Hinweise von Ihrer Mutter). Ihre trockene Antwort: »Es geht schon.« Ich meinte: »Das klingt ja nicht so freudig«, worauf sie meinte: »Eigentlich würde ich lieber daheim bleiben.« Wir klopfen: »Auch wenn ich lieber daheim bleiben will, als in die Schule zu gehen, bin ich eine Super-Judith und wünsche mir, ... (ich ließ ihr diesen Wunsch finden) immer bei Mama zu sein.« Nach ein paar Klopfunden war das Kopfweg

fast weg. Ich sagte zu ihr: »Ich weiß auch noch von meiner Anfangs-Schulzeit, wie ich mich verlassen fühlte in so einem großen Haus, wo so viel los war, so viel Lärm und so viele fremde Kinder, Lehrer und so.« Ein tiefer Seufzer kam aus ihrer Brust. Ich war auf ein inneres Thema gestoßen, vielleicht fühlte sie sich auch verstanden. In jedem Fall war sie auf etwas eingestimmt. Ich ließ mir die Größe ihres Seufzers anzeigen, indem ich sie bat, bei »zwergig« sich ganz klein zu machen, bei »riesig« weit nach oben zu greifen und mir damit zu zeigen, wie groß das »Seufzerkind« ist [vgl. Seite 97 ff.]. Sie streckte sich weit nach oben. Für die folgenden Klopfunden wählten wir: »Auch wenn ich diesen Riesen-Seufzer in mir habe, wenn ich an die große Schule denke, bin ich eine große Judith, denn ich kann bis zu dem Riesen hinaufgreifen«, »Auch wenn ich mich wie ein kleiner Zwerg in dieser großen Schule fühle, bin ich doch schon größer als ein Zwerg«, »Auch wenn ich mich so klein fühle, werde ich jeden Tag immer größer und größer und die fremde, große Schule immer kleiner und kleiner«, »Auch wenn ich mich alleine und verlassen fühle, kann ich mir wünschen, dass dies anders wird.«

Am Ende der Sitzung strahlten Judiths Augen, sie wirkte entspannter und präsenter. Ich konnte ihrer Mutter gerade noch ein paar Tipps mit auf den Weg geben und einen Termin eine Woche später vereinbaren, bevor Judith ungeduldig ihre Mutter auf den Flur gezerrt hatte und mit ihr verschwunden war.

Ein paar Tage später rief die Mutter mich an und sagte den Termin ab: Judith habe keine Schmerzen mehr gehabt und sei jetzt auch fröhlicher und aufgeschlossener. Sie würden jeden Abend klopfen und sie selbst benutze diese Technik auch immer wieder für sich. Ich erinnerte die Mutter daran, sich zu melden, falls die Schmerzen erneut auftreten sollten. Einige Wochen später rief die Mutter erneut an: Judith gehe es gut, sie habe sogar eine Freundin aus der Schule mitgebracht. (D)

## Migränekopfschmerz

**Auch Kinder und Jugendliche leiden immer häufiger unter diesem sehr quälenden und das Leben einschränkenden Leiden, das sie dazu zwingt, zu starken Medikamenten zu greifen, die jedoch nur die Symptomatik**

lindern helfen. KnB hat sich auch bei dieser Störung oftmals als zuverlässiger Helfer in der Not erwiesen. Beachten Sie Folgendes:

- Bei einem akuten Migräneanfall wenden Sie KnB zunächst auf die körperliche Symptomatik an, also auf den Schmerz selbst. Seien Sie möglichst spezifisch dabei: *»Auch wenn ich diesen stechenden Schmerz in der linken Schläfe habe ...«*
  - Beachten Sie auch Begleitsymptome und die Gefühlslage, die Sie mit dem Klopfen angehen sollten: *»Auch wenn ich dieses Spannungsgefühl im Hinterkopf habe ...«, »Auch wenn ich das Gefühl habe, dass mein Kopf platzt ...«, »Auch wenn ich niemanden sehen und hören will ...«, »Auch wenn ich meine Ruhe haben will ...«, »Auch wenn ich wahnsinnig werden könnte ...«* Greifen Sie die Beschreibungen Ihres Kindes auf. Falls das Klopfen im Gesicht unangenehm ist, verwenden Sie nur die Körperpunkte der Klopfsequenz und/oder die Fingerpunkte (siehe Seite 47 ff.).
  - Will sich die Symptomatik nicht auflösen lassen oder tritt sie nach einer erfolgreichen Behandlung erneut auf, weist dies auf einen möglichen emotionalen Hintergrund hin. Forschen Sie nach Belastungen und (inneren) Stresssituationen, die Sie dann mit KnB bearbeiten: Steigert sich Ihr Kind leicht in etwas hinein, regt es sich leicht auf, will es alles gut machen, ist es überfordert usw.? Werden diese Störquellen beseitigt, kann eine plötzliche Verbesserung eintreten bzw. diese Migränestörung anhaltend verschwinden: *»Auch wenn mir alles zuviel ist ...«, »Auch wenn ich mich leicht unter Druck setze ...«, »Auch wenn ich Mama und Papa alles recht machen will ...«*
- Gerade diese letzte Aussage gibt einen Hinweis darauf, dass Sie als Eltern gefragt sind, Ihre Ansprüche an das Kind einer kritischen Betrachtung zu unterziehen, die Sie gegebenenfalls an sich selbst klopfen sollten (siehe auch Seite 81 ff. und 255 ff.).
- Sie können derartigem inneren Stress und damit den quälenden Migräneanfällen auch vorbeugen, wenn Sie konsequent die Grundübung für Kinder von Seite 133 ff. anwenden.
- Hat Ihr Kind gerade einen starken Anfall, will es sicherlich nicht selbst klopfen und sprechen. Übernehmen Sie in diesem Fall die aktive Rolle

und klopfen Sie (wenn möglich) bei Ihrem Kind, während Sie die Sätze sagen. Wie bereits oben erwähnt, beklopfen Sie meist nur die Körperpunkte der Klopfsequenz und/oder die Fingerpunkte.

Als (schwächere) Alternative bietet sich das Stellvertreterklopfen (siehe Seite 55 ff.): Stimmen Sie sich auf das Leid Ihres Kindes ein und klopfen Sie bei sich.

- Beachten Sie bei Migräne auch, dass eine allergische Reaktion zugrunde liegen kann. Ziehen Sie also mögliche Zusammenhänge zwischen Ausbruch der Symptomatik und gewissen Stoffen, mit denen Ihr Kind in Kontakt kommt, mit in Betracht.
- Erweist sich die Migränestörung trotz aller Bemühungen weiterhin als äußerst resistent, kann eine Behandlung bei einem professionellen KnB-Anwender eine Lösung bewirken. Möglicherweise ist das Problem zu komplex und bedarf deshalb fachlicher Hilfe.

Bei **BIRGIT**, 17 Jahre alt, traten seit drei Jahren immer wieder starke Migräneanfälle auf, wenn sie gerade ihre Monatsblutung hatte. Sie war dann gereizt, äußerst geräuschempfindlich und zog sich in ihr abgedunkeltes Zimmer zurück, wo sie sich ins Bett verkroch. Sie kam mit einer leichteren Migräneattacke in meine Sprechstunde. Zunächst klopfte ich mit ihr das körperliche Befinden u. a. mit: *»Auch wenn ich diesen einzigen Schmerzball (ihre Worte) als Kopf habe, bin ich o.k.«, »Auch wenn ich dieses Problem mit meinem Kopf habe, wenn ich meine Regel habe, bin ich vollkommen in Ordnung«, »Auch wenn mir meine Blutung meinen Kopf zu einem Schmerzball macht, bin ich vollkommen o.k. und will ihn auflösen.«* Birgits Kopfschmerzen hatten sich schließlich aufgelöst (von einer »Drei« zu »Null«), doch nahm sie jetzt eine Anspannung im Nacken wahr, die sie mit »Fünf« einwertete. Wir klopfen also: *»Auch wenn ich diese unangenehme Anspannung in meinem Nacken habe, bin ich o.k.«* Nach drei Durchgängen ließ diese Anspannung nach, die sie daran erinnerte, dass sie dieses »unangenehme Spannungsgefühl« auch in ihrem Unterleib hat, wenn die Periode beginnt. Dieses Thema griffen wir auf: *»Auch wenn ich immer wieder dieses unangenehme Gefühl im Unterleib habe, wenn die Regel einsetzt, bin ich in Ordnung und vielleicht darf es o.k. sein,*

dass ich eine Frau bin.« (Diesen Teil fügte ich intuitiv hinzu, weil die Regel ja ein »Frauen«-Thema ist und ihre Probleme damit – also mit dem Übergang von Kind/Jugendlichen zum Frausein – begonnen hatten.) So kam ich auch darauf, folgenden Satz für ein paar Runden zu klopfen: »Auch wenn mir vielleicht mein Frausein Probleme macht, bin ich o.k. und kann vielleicht ›Ja‹ dazu sagen.« Birgit machte insgesamt einen entspannteren Eindruck und verließ diese Sitzung weitgehend frei von Symptomen.

Sie kam eine Woche später zu einer weiteren Behandlung und berichtete, dass sie einmal nur noch leichteren Kopfschmerz gehabt hatte, der schnell mithilfe des Klopfens wieder verfliegen war. Sie erzählte, dass sie über das »Frausein« nachgedacht und dabei erkannt habe, dass sie irgendwie Probleme damit habe. Wir klopfen also dieses Thema und stießen in der Folge auf eine »Lebensweisheit«, die ihr wohl schwer zu schaffen machte: »Mit der Menstruation bist du kein Kind mehr und der Ernst des Lebens beginnt.« Wir klopfen diese »Weisheit« und die Gefühle, die von Angst vor dem Erwachsensein geprägt waren, bis sie sich sichtlich erleichtert fühlte. Dabei zeigte folgender Setup-Satz besondere Wirkung, dessen zweiten Teil sie selbst formulierte: »Auch wenn diese Weisheit mir Angst macht, bin ich o.k. und ich kann für mich ganz eigene Weisheiten bilden, mit denen ich mich wohler fühle.« Es sind jetzt fast sieben Monate vergangen, in denen Birgit frei von Migräneanfällen und diesem ungunsten Gefühl zu Beginn ihrer Blutungen blieb. (D)

**A.**, 14 Jahre alt, kam zu mir in die Praxis. Ihre Mutter hatte sie geschickt, die schon sehr gute Erfahrungen mit der Klopf-Methode bei Ihren Periodenschmerzen gemacht hatte. Alles Klopfen bei den Migräneattacken ihrer Tochter war jedoch ohne Erfolg geblieben.

Ich bat K., mir von diesen Migräneattacken zu erzählen. Sie schilderte, dass sie diese habe, seit sie ihre Tage bekommen hat. »Immer so ein bis zwei Tage zuvor geht es los und ich spüre dann zuerst so ein Bohren in meiner linken Stirnhälfte genau an einer Stelle, als wenn da jemand mit einem dicken Bohrer reinbohren würde, und dann kommt immer die Migräne«, erzählte K. und deutete auf die Stelle. Ich fragte K. noch genauer nach Ihrer Periode, da mir dieser Zusammenhang vielleicht mehr Infor-

mationen geben konnte. Sie berichtete ausführlich davon, wie sie ihre »Tage« vor fast zwei Jahren zum ersten Mal bekommen hatte und wie sie über das Blut erschrocken war.

Da sie noch immer Reaktionen wie ein »flaues Gefühl im Magen« und ein »heißes Ziehen im Bauch« beim Beschreiben dieses Erlebnisses zeigte, klopfen wir dieses Thema mit mehreren Aspekten (der Schreck, die große Veränderung im Leben, das »Sich-schämen« u.a.) so lange, bis K. an das Ereignis denken konnte und dabei völlig ruhig blieb. Dann sagte sie in einem Nebensatz: »Aber die Mama hatte ja auch immer so arg Bauchweh, wenn sie ihre Tage bekommen hat.« Ich fragte sie, ob sie das so mitbekommen hatte. Sie antwortete mit: »Ja, das war nicht zu überhören, wie sie da immer schrecklich gejammert hat.« Und genau in diesem Moment griff sich K. an die Stirn, genau an diese Stelle, auf die sie vorher gezeigt hatte, und verzog schmerzhaft das Gesicht.

Ich fragte sie: »Geht es wieder los?« Sie nickte. Also klopfen wir sofort dieses erste Anzeichen eines Migräneanfalls. Wir verwendeten dabei nur die Punkte JB bis UA, die beiden oberen Augenpunkte ließen wir wegen der Schmerzen weg. Ebenso verzichtete ich auf das Setup, da ich bei diesem akuten Schmerzgeschehen gleich die Sequenz verwenden wollte. Wir klopfen genau das, was sie wahrnahm, und nach vier bis fünf Runden war der Schmerz völlig aufgelöst. Dann fragte ich sie, ob sie denn in den nächsten Tagen wieder ihre Periode erwarten würde, was sie mit »Nein« beantwortete.

In diesem Falle war wohl das Schmerzthema der Mutter der Auslöser für K.'s Migräne gewesen. Dieser Zusammenhang hatte sich deutlich gezeigt und wir klopfen zwei Szenen durch, an die K. sich deutlich erinnerte, in denen die Mama sehr stark am Jammern war und die in ihr noch immer sehr starke Gefühle auslösten [vgl. Erzähltechnik, Seite 53f.]. Auch hier brachte das Klopfen rasch Befreiung, so dass K. nun entspannt auf das Leid der Mutter blicken konnte. Die Stunde war damit zu Ende.

Etwa vier Monate später kam die Mutter von K. wegen einem eigenen Thema wieder zu mir. Ich fragte sie nach K. und deren Migräne. »Das war wirklich verblüffend, Frau Benesch, seit K. bei Ihnen war, ist ihre Migräne völlig verschwunden.« (D)

## Zahnen

Wenn die Kleinen ihre Zähne bekommen, bedeutet dies meist Stress sowohl für Eltern als auch für das Kind. Neben den üblichen Hilfsmitteln und Tricks (Zahnfleisch massieren, Beissringe usw.) führt KnB oft zu guten Ergebnissen.

Das sieben Monate alte **BABY** war wieder nicht zu beruhigen: Das Zahnen verursachte großes Unwohlsein. Die Mutter nahm das Kleine in ihren Schoß, so dass es mit dem Rücken gegen ihre Brust lehnte. Sie stimmte sich auf das Problem ihres Kindes ein und klopfte den Punkt HK beim Baby, während sie folgenden Satz für das Kind verwendete: »Auch wenn ich gestresst bin und schreien muss, liebe und akzeptiere ich mich.« Es folgte das sanfte Klopfen der Punkte AB bis UA [z.B. mit: »Dieser Stress in mir, der mich schreien lässt.«]. Nach zwei Klopfunden wurde das Kind auffallend ruhiger. Die Mutter legte das Kind ins Bett zurück, rieb sanft das Bäuchlein des Kindes und wiederholte dabei: »Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz.« Dann drehte sie das Kind auf den Bauch, rieb den Rücken und wiederholte diese Worte. Nach insgesamt fünf Minuten war das Kind eingeschlafen. (G)

Eine andere Vorgehensweise im obigen Fall könnte sein, dass Sie das Kind an sich nehmen und den Rücken beklopfen (siehe Seite 46) mit z.B.: »Dieser Stress in dir ... dieser große Stress in dir ... weil wieder ein Zahn kommt und dir Schmerz macht ... dieses Schreien und Zappeln ... wegen diesem Zahn, der jetzt kommt ... so ein großer Stress ... aber du bist meine beste ... [hier Namen einsetzen] ... dieser große Stress wegen diesem Zahn, der dir Schmerzen macht ...« Auf ein Setup und auf das Klopfen des Punktes HK können Sie bei einem Baby verzichten.

## SCHREIEN UND QUENGELN DES BABYS

Alle Babys schreien, es ist ihre Form der Kommunikation, wenn sie Bedürfnisse haben oder von Unwohlsein oder Schmerz gequält werden.

Oft können die Eltern anhand der Art des Schreiens die Nöte der Kleinen ganz gut unterscheiden. Ist es hungrig, fühlt es sich unwohl, müssen die Windeln gewechselt werden, ist es müde oder gelangweilt? Oder hat es vielleicht Schmerzen, kommt ein neuer Zahn? Auf diese Fragen müssen Eltern oder Erzieher eine Antwort finden und erhalten die Bestätigung, ob sie richtig gehandelt haben, wenn das Kind ruhig und zufrieden ist.

Bleibt das Kind dennoch weiterhin zappelig und unruhig, obwohl Sie alle möglichen Störquellen beseitigt haben und medizinische Hintergründe ausschließen können, ist KnB eine gute Wahl. Wie Sie KnB beim Baby anwenden können, darüber geben Ihnen die Seiten 77 bis 83 Auskunft: Stimmen Sie sich auf Ihr Kind ein, treten Sie in Kontakt mit dessen Problem und klopfen Sie die Unruhe, das Unbehagen, das Gereiztsein und eventuelle Schmerzen, die das Kind plagen (siehe auch das Beispiel unter »Zahnen« auf der vorherigen Seite und Beispiele auf den Seiten 77f., 78f., 79, 257f. und 274f.).

Wichtig ist es, dass Sie selbst Ihr eigenes Genervtsein, Ihren Stress, Ihre Unzufriedenheit, Überängstlichkeit und Hilflosigkeit angesichts dieser Situation mit KnB auflösen, um weiteren Stress vom Kind fern zu halten. Ihr Baby oder Kleinkind spürt, wenn etwas mit Ihnen nicht stimmt. Haben Sie Ihre energetische Störung beseitigt und wieder mehr innere Harmonie erreicht, wirkt sich dies umso positiver auf das Befinden des Kindes aus. Vielleicht ist Ihr Kind allein deshalb schon sanft in den Schlaf gefallen und zeigt wieder sein friedliches Gesicht: »Auch wenn ich diese Hilflosigkeit verspüre, weil du nicht zur Ruhe kommst und mich nervst, bist du mein geliebtes Kind.«

*Eine Klopfanwenderin schreibt:* Ich war zu Besuch und traf auf eine Bekannte, die ihren drei Monate alten **JUNGEN** bei sich trug, der unentwegt schrie und aufgebracht war. Sie sagte mir, dass er bereits seit einigen Stunden wegen Problemen in seinem Bauch schreie. Sie erwähnte zugleich, dass auch ihr Magen etwas Probleme gemacht hatte und sie jetzt denke, sie habe ihn irgendwie angesteckt. Sie fügte noch an, dass der Vater des Kindes wütend auf seinen Vater sei. Mir kam in den Sinn, dass der Junge vielleicht diese Wut aufgenommen hatte und dies in seinem

Bauch spürte. Ich klopfte mental für ihn, dass er diese Wut loslassen könne, da es nicht seine Wut sei. Er müsse es nicht annehmen. Es sei das Problem seines Vaters und Großvaters und nicht seines. Es sei auch nicht sein Fehler. Und er sei ein guter Junge und werde geliebt [z.B.: dieser Stress in dir ... der dich schreien lässt ... warum auch immer ... vielleicht wegen dieser Probleme im Bauch ... vielleicht wegen dieser Wut von deinem Vater ... die du auch spürst ... und die dich beunruhigt ... dieser Stress in dir ... der dich schreien lässt ... warum auch immer ... diese Probleme im Bauch ... oder diese Wut von deinem Vater ... die du nicht anzunehmen brauchst ... du bist sicher ... und Papa und Mama lieben dich ...]

Plötzlich wurde sein Schreien leiser. Ich klopfte mental weiter und schickte ihm die Nachricht, dass er alles loslassen könne.

Ich nahm den Jungen in meine Arme und klopfte mental seine Punkte weiter, während ich zu dem Kind sprach. Er fiel innerhalb von zwei Minuten in den Schlaf. Das gesamte Klopfen dauerte etwa acht bis zehn Minuten. [Mentales Klopfen, siehe Seite 54f.]

► **Schulangst** siehe Angst, Seite 165ff.

## SCHULPROBLEME

Der Übergang in die Anonymität der Schule und die Erlebnisse dort geben reichlich Zündstoff für vielfältige Störungen. Ist das Kind in der Schule überfordert, erfährt es nur mangelnde Unterstützung zu Hause oder durch die Lehrer, lebt es in einer sowieso schon belasteten Familienatmosphäre, wird es mit frustrierenden Ergebnissen konfrontiert, hat es Probleme und Konflikte mit den Mitschülern oder Lehrkräften, dann tritt – neben möglicher Schulangst – an Stelle der anfänglichen Neugierde und Lernfreude jetzt Unwille, Verweigerung und Ablehnung. Das Kind schleppt sich verängstigt, unkonzentriert, frustriert und unmotiviert von Test zu Test oder scheitert vollständig an den schulischen Leistungsanforderungen. Stress pur für Kind und Eltern/Erzieher – und dies

oft jahrelang. Derlei Probleme können Hinweis auf eine starke seelische Störung sein, deren Ursache sowohl im Elternhaus, im näheren Umfeld oder in der Schule liegen kann. KnB kann auf allen Ebenen positiv eingreifen:

- Eltern/Erzieher können mit KnB ihre eigenen Probleme lösen und so für eine entspannte Atmosphäre im Lebensumfeld des Kindes sorgen.
- Mit KnB können spezifische belastende Themen mit dem Kind bearbeitet und aufgelöst werden (z.B. Probleme mit Lehrern und Mitschülern, Versagensängste, Prüfungsängste, Konzentrationsmangel, Misserfolgserlebnisse, Lernschwächen usw.). Siehe hierzu auch unter Schulangst, Seite 165ff..

## Lernstörungen

Diesen Störungen liegt oftmals nicht ein Intelligenzmangel zugrunde, sondern sie stehen im Zusammenhang mit emotionalen Problemen und einem Umfeld, das die geistige Entwicklung des Kindes ungenügend fördert oder sogar hemmt. Gary Craig weist auf einen interessanten Aspekt hin, wenn er schreibt: »Wenn man mit KnB an Lernstörungen arbeitet, ist es nötig, der Annahme entgegenzuwirken, dass andere intelligenter und klüger sind. Dieser Glaube bringt uns dazu, unsere ›Intelligenz‹ mit der anderer zu vergleichen, und dies führt dann zu Begrenzungen. Eine bessere Einstellung ist nach meiner Erfahrung die, dass wir alle unbegrenzt intelligent, aber mit emotionalen Blockaden behaftet sind, die wir jedoch mit KnB auflösen können. Die Idee ist die, dass es keine Begrenzungen für unsere Intelligenz gibt – lediglich Blockaden, die wir klopfen können. Dies ist eine stärkende Herangehensweise, die die Klienten wahrhaft schätzen.« Darüber hinaus sollten auch mögliche allergische Zusammenhänge in Betracht gezogen werden, die zu Konzentrationsmangel, Unruhe, Leistungsabfall, Rechen- und Schreibproblemen führen können (siehe Allergien, Seite 139ff. und das Buch von Doris Rapp, Anhang, Seite 295).

Die Mutter eines siebenjährigen **JUNGEN** (2. Klasse) berichtet, dass ihr Sohn plötzlich einfachste Rechnungen nicht mehr lösen konnte, obwohl

er Rechnen zuvor geliebt hatte. Die Mutter konnte sich diese Veränderung nicht erklären. Auf der Suche nach der Ursache fragte sie ihn schließlich, ob seine Lehrerin etwas zu ihm gesagt hatte. Es zeigte sich, dass diese einmal ärgerlich mit ihm gewesen war und geäußert hatte: »Keiner kann schlechter im Rechnen sein als du.« Mutter und Sohn klopfen einige Minuten und verwendeten dabei diesen verheerenden Satz der Lehrerin. [Der Setup-Satz könnte vielleicht so gelautet haben: »Auch wenn meine Lehrerin meint, dass keiner schlechter im Rechnen ist als ich, bin ich ein guter Junge und weiß, dass Lehrer sich immer wieder irren können« und »Dieser Satz meiner Lehrerin, dass ...«, »Auch wenn ich jetzt diese Blockade beim Rechnen habe, weil ich dieser Lehrerin glaube, die so tut, als ob sie alles wüsste, sogar wie man Kinder für das Rechnen motiviert ...« und »Diese Blockade, weil ...«]. Alle Lernblockaden waren daraufhin verschwunden. Von Zeit zu Zeit verwendet er ab jetzt in der Schule den Handkantenpunkt (HK) und flüstert sich dabei die Worte zu: »Ich bin super und ich werde es ihr zeigen!« (seine eigenen Worte). Die Probleme mit dem Rechnen traten nicht mehr auf. (G)

Wenn sich die Blockaden im obigen Fall nicht auflösen, sollten emotionale Faktoren mit einbezogen werden. Fragen wie: »Was macht es mit dir, wenn du an die Lehrerin denkst?« oder »Wie geht es dir dabei, wenn du diesen Satz von der Lehrerin wieder in dir hörst?« Sie könnten z. B. klopfen: »Auch wenn ich diese Wut in meinem Bauch habe, wenn ich an diese blöde Lehrerin denke ... die so gemein zu mir ist ... wo ich doch mein Bestes tue ...«

**Eine Mutter schreibt:** Nach Aussagen seiner Lehrerin sollte mein **SOHN**, sechs Jahre alt, Schulanfänger, sehr groß gewachsen für sein Alter (ca. zwei Jahre in der Größe voraus), bereits nach seinen ersten drei Tagen in der Schule zum Förderunterricht, denn »er könne den Stift nicht richtig halten und es fiele ihm das Schreiben bzw Zeichnen schwer«. Ich war damit nicht einverstanden, denn Stärken der Kinder sollen herausgehoben werden und nicht Schwächen verstärkt! Ich klopfte regelmäßig während der nächsten Tage an mir, während er die Hausübungen machte:

»Auch wenn ich so schnell gewachsen bin und mir so schwer tue, den Stift zu halten und zu schreiben, gebe ich mir die Chance, meine großen, schnell gewachsenen Hände wunderbar zu führen und geschickt und fingerfertig zu sein«. Ich nahm auch die Vorurteile in das Klopfen mit auf, die die Lehrer haben, dass schnell gewachsene Kinder immer »pat-schert« seien: »... ich geb mir die Chance, von der Lehrerin so gesehen zu werden, wie ich tatsächlich bin.«

Drei Tage später war keine Rede von irgendwelchem Förderunterricht mehr. Er liebt das Schreiben, Zeichnen, Anmalen, und auch die Lehrerinnen schätzen seine tollen Leistungen und er bekommt viel Lob und Anerkennung.

Ein **ZWÖLFJÄHRIGER** mit Dyslexie und ADHS war nicht in der Lage, Wörter zu lesen, die aus mehr als zwei oder drei Buchstaben bestanden – und selbst diese kurzen Worte konnte er nur unter großer Anstrengung bewältigen. Zudem hatte er immer wieder Konflikte mit den Lehrkräften und reagierte in der Klasse leicht wütend und frustriert.

Leon, der diesen Bericht schreibt, bat den Jungen, ihm genau zu beschreiben, was er auf dem Papier sieht. Der Junge erklärte, dass sich die Buchstaben ständig zwei bis fünf Zentimeter auf- und abbewegten, dass jeder Buchstabe von Umrissen umgeben sei und sich in den Buchstaben selbst wieder andere Buchstaben bewegten. Leon fragte den Jungen auch nach den Gefühlen, wenn er auf eine Seite schaut. Der Junge antwortete aufgeregt, dass es ihn ängstige.

Leon übernahm für die Setup-Sätze das, was ihm der Junge beschrieben hatte. Er machte aus dem Klopfen ein Spiel, bei dem der Junge die Klopfweise von Leon genau nachahmen sollte. Dabei kamen beide Hände, beide Seiten des Körpers und die Klopfpunkte in beliebiger Reihenfolge zur Anwendung. Leon und der Junge begannen mit: »Auch wenn die Worte sich auf- und abbewegen, bin ich ein guter Junge«, »Auch wenn ich Umrisse um die Buchstaben sehen kann, habe ich dennoch nichts falsch gemacht«, »Auch wenn ich Buchstaben in den Buchstaben sehen kann, kann ich doch noch immer Freude haben« und »Auch wenn die Worte mich beängstigen, kann ich mutig sein.«

Nach fünf Minuten Klopfen kontrollierten sie das Ergebnis. Der Junge meinte, dass er nun die meisten Wörter viel klarer sehen könne. Es folgten weitere Klopfunden auf die »restlichen Umriss« und die »restlichen Bewegungen«. Er konnte die Seite jetzt – vielleicht zum ersten Mal in seinem Leben – klar vor sich sehen. Der Junge zeigte noch ein schwaches Gefühl von Angst, das – mit ein wenig Nachforschung – mit einer sehr strengen Lehrerin (vor seiner Dyslexie) zusammenhing. Auch dieses Thema wurde aufgelöst, so dass der Junge nun keine emotionale Reaktion mehr bei seinen Leseversuchen verspürte [vgl. Erzähltechnik Seite 53f.]. Obgleich er noch immer große Schwierigkeiten mit dem Lesen hatte, fühlte er sich weitaus zuversichtlicher, dass er dies schaffen könnte. Leon schreibt: »Dann drehte er sich zu mir und sagte, dass er ja nun lernen könnte, »Harry Potter« zu lesen. Dabei hatte er eine so große Dankbarkeit in seiner Stimme, wie ich es noch nie bei einem meiner Klienten erlebt habe. Es entstand in mir die innere Überzeugung, dass die Klopf-Methode in Zukunft die erste Wahl für meine Therapiearbeit sein wird.« In der nächsten Sitzung eine Woche später zeigte sich, dass ein schwaches Maß an Bewegung und Umriss bei den Buchstaben zurückgekehrt waren. Weitere 15 Minuten Klopfen lösten diese Erscheinung anhaltend vollständig auf. Die Mutter des Jungen stellte während des folgenden Monats weitere Veränderungen fest: Ihr Sohn hatte weitaus weniger Schwierigkeiten in der Schule, er absolvierte sogar als einer der besten seiner Klasse eine Prüfung und begann damit, zu Hause – rein aus Freude – Lyrik zu verfassen. Seine Lesehilfen brauchte er jetzt nicht mehr. »Als wäre dies nicht bereits genug, entdeckte ich später, dass er damit begonnen hatte, die abgekürzte Version des Klopfens, die ich ihm gezeigt hatte, um seine Wut in der Schule zu kontrollieren, anderen ADHS-Mitschülern beizubringen – mit großem Erfolg. Wenn ein zwölf Jahre altes ADHS-Kind anderen nach ein paar Therapiesitzungen zeigen kann, wie sie diese Technik erfolgreich anwenden können, denke ich, wir sollten aufhorchen und diesem Vorgang Aufmerksamkeit schenken.« (G)

Hier noch einige anregende Klopfsätze: »Auch wenn ich mich dumm/ungeeignet fühle ...«, »Auch wenn ich dieses Hindernis in mir habe, normal

zu lesen ...«, »Auch wenn ich mich angespannt fühle, weil ich es wieder nicht kann ...«, »Auch wenn ich glaube, dass etwas mit mir nicht stimmt ...«, »Auch wenn ich denke, dass die anderen besser sind als ich ...«

Lernstörungen sind ein wichtiges Thema, bei dem sich KnB glänzend bewährt, indem es die emotionalen und mentalen Lernhindernisse beseitigt. Sollte auch Ihr Kind zu jenen gehören, deren emotionaler Zustand einem erfolgreichen Lernen im Wege steht, so kann es von KnB-Anwendungen entscheidend profitieren: Das Kind wird bereitwilliger lernen und seine Hausaufgaben ohne elterlichen Druck machen, es wird bessere Leistungen erzielen, was wiederum die Motivation erhöhen wird. Es wird weniger Nachhilfe benötigen und so mehr Freizeit zur Verfügung haben. Und der konflikträchtige familiäre Zündstoff »Hausaufgaben« und »Lernen« wird entscheidend entschärft.

Sie können ungünstige Situationen an Schulen und schlechte Lehrer nicht ersetzen, Sie können Ihrem Kind mit KnB jedoch das Schulleben erträglicher machen, es vom emotionalen Hintergrund von Lernstörungen befreien und damit vor seelischem Schaden und einem beschädigten Selbstbild bewahren.

*Eine Mutter schreibt:* Am Wochenende ist KEVIN (zehn Jahre) wegen eines Englischaufsatzes wieder in einen sehr kleinkindlichen Zustand gefallen und hat dann auch angefangen, fürchterlich zu weinen. Ich habe mich ganz ruhig mit ihm aufs Sofa gesetzt und für ihn geklopft. Er hat nichts gesagt, hat sich aber bereitwillig die Finger klopfen lassen [siehe Seite 135f.]. In diesem Moment hatte ich den Eindruck, dass er mit seiner Energie im Babyalter steckt oder im Kleinkindalter, in dem er das Gefühl hat »Ich kann das nicht, wo ist meine Mami«. Und ich habe genau das mit ihm geklopft. Auf einmal sagte er zu mir: »Du Mami, ich habe das Gefühl, DAS hängt irgendwie mit der ersten Klasse zusammen. Mir fällt wieder ein, ich hatte damals das Gefühl, ich kann das alles nicht, die anderen sind viel schneller als ich. Ich komme da nicht mit!« Und dann haben wir genau das geklopft: »Auch wenn ich das Gefühl habe, ich kann das alles nicht, die anderen sind viel schneller, ich bin o.k., so wie ich bin.« Nach

ein paar Klopffolgen habe ich dann hinzugefügt: »Und jetzt gebe ich mir die Chance, mein Gehirn umzuprogrammieren, denn ich bin nicht mehr der kleine Junge in der ersten Klasse, sondern habe schon so viel gelernt ... und ich habe schon viel geschafft, auch den Sprung ins Gymnasium ... und ich gebe mir die Chance, auch diese neue Herausforderung zu schaffen, denn ich weiß, ich bin nicht mehr so klein, sondern schon zehn Jahre alt und habe schon so viel gelernt ...« Auf einmal sprang K. freudestrahlend auf und sagte: »Ja, das schaffe ich!« und setzte sich hin und schrieb mit großer Ausdauer seinen ersten Englischaufsatz. Und heute abend, nachdem Kevin bereits ins Bett gegangen war, rief er mich noch einmal und meinte: »Mami, ich kann irgendwie nicht schlafen, ich bin aufgeregt wegen ...« Ich fragte ihn, ob er nochmals klopfen möchte. Er stimmte zu und nach einer wirklich kurzen Klopffolge legte er sich ganz entspannt hin und schlief schnell ein.

**CHRISTIAN**, acht Jahre, zweite Schulklasse, zeigt schon länger Lernblockaden und Rechenschwäche und war mit dem Etikett »Lernschwäche« versehen. Ich wollte ihm ein Erfolgserlebnis vermitteln und fragte ihn, ob er ein Gedicht kennen würde. »Ja, da haben wir erst eines gelernt, aber ich weiß nicht mehr, wie es geht, habe ich wieder vergessen.« Ich ermunterte ihn, sich zu erinnern, vielleicht auch nur eine Zeile davon oder nur die Überschrift. Seine Erinnerungsversuche blieben jedoch erfolglos, außer das es »Schöne Wel« geheißen haben könnte.

Ich fragte ihn dann, ob er auch mit dem Computer umgehen könne, fragte ihn nach Begriffen wie Festplatte, Programm, Datei usw., was er alles gut kannte. Ich machte ihm klar, dass das Gehirn auch nur eine Art Computer ist mit Festplatte und einem Suchprogramm (ich ließ mir von ihm erklären, wie man dieses Suchprogramm anwendet) und klopfte mit ihm z.B.: »Auch wenn ich gerade diese Gedichtdatei nicht auffinden kann, bin ich vollkommen o.k. und weiß, dass sie irgendwo versteckt sein muss« und »Diese versteckte Gedichtdatei«, »Auch wenn ich diese Datei irgendwie verlegt habe, ich bin dennoch ein Klasse Christian, dann schalte ich eben mein Suchprogramm ein und lasse es finden.« (Hier wechselte ich bei den Klopfunden immer wieder von »Diese verschwun-

dene Datei« und »Ich schalte mein Suchprogramm ein« zu »Ich lasse diese Datei finden«, »Auch wenn meine Bahnen irgendwie eine Störung haben, mache ich diese Bahnen jetzt frei« und »Diese Störung in den Bahnen« und »Ich mache sie jetzt frei.« Ich bat ihn dann, das Gedicht aufzusagen. Ohne zu zögern legte er los: »Goldene Welt ...« Ohne zu stottern oder lange nachzudenken, spulte er das ganze Gedicht – also etliche Zeilen – ohne jeglichen Fehler und mit betontem Vortrag herunter (man beachte, dass der Titel sich leicht verändert hat). Während er dies tat, überkam mich ein leichter Schauer im Rücken angesichts meines überraschten und ergriffenen Erstaunens. Und ich ließ ihn das Gedicht nochmals wiederholen mit dem gleichen Ergebnis. Er war positiv bewegt und seine Gesichtszüge hellten sich merklich auf.

Ich übte dann noch das Vierer-Einmaleins mit ihm, das er vor Kurzem gelernt hatte. Er hatte noch Lücken und brauchte viel Zeit. Ich machte ihm klar, dass Zahlen auch nichts anderes als Zeichen sind, so wie es auch Buchstaben sind, und dass er das Einmaleins wie ein Gedicht aufsagen kann, nämlich als Zeilen: »Zwei mal vier ist acht« – die Zeile eines Gedichtes. Und er kann sich dies ja merken, wie eine Gedichtzeile. Wir fanden dann noch den Ausdruck: »Das Vierer-Lied«. Nachdem ich ihm eine Aufgabe gestellt hatte (z.B. sieben mal vier), klopfte er den Punkt Außenseite des Auges und vervollständigte dabei seine Zeile: »Sieben mal vier ist achtundzwanzig.« Es fiel ihm überraschend leicht, sich jetzt zu konzentrieren und zu erinnern.

Nach der Stunde kam seine Mutter, um ihn abzuholen. Wir zeigten ihr, was er erreicht hatte: Er wiederholte ohne Probleme das Gedicht (obwohl er mindestens eine halbe Stunde mit Rechnen beschäftigt gewesen war). Und er konnte anschließend leicht das »Vierer-Lied« aufsagen und einzelne Zeilen wiedergeben. Die Mutter war sichtlich bewegt und nahm ihren Sohn liebevoll in ihre Arme. (H)

Wenn Sie mit Kindern lernen, die sich nicht konzentrieren können, die den Stoff nicht in ihren Kopf aufnehmen können, die mehr an Spielen als ans Lernen denken, beklopfen Sie zunächst diese Themen, um eine mehr lernfördernde Atmosphäre im Kind zu schaffen:

- *»Auch wenn ich mich jetzt überhaupt nicht konzentrieren kann, mein Kopf wie zugenagelt scheint und nichts hinein will ... «*
- *»Auch wenn ich keine Lust aufs Lernen habe und mehr ans Spielen denke, so dass ich länger mit dem Lernen brauche und dann weniger Zeit fürs Spielen habe ... «*
- *»Auch wenn ich diese blöde Mathe einfach nicht verstehe und mich damit so schwer tue ... aber was hilft es mir, wenn ich sie ablehne, damit wird es sicher nicht leichter. Ich habe doch schon so viel geschafft, wo ich vielleicht auch gedacht habe, das kann ich nicht ...«*

Unterstützen Sie das Lernen selbst mit dem Klopfen. Wie im obigen Fall können Sie das Einmaleins (und auch anderen Stoff) richtiggehend »ein-klopfen«. Während sich das Kind mit dem Lernstoff beschäftigt, soll es zugleich die Punkte der Klopfsequenz stimulieren. Durch dieses Vorgehen entspannt sich das System und wird »offener« für die Aufnahme der neuen Informationen.

Wenn nötig, sollten Sie als Erwachsener ihre eigene Ungeduld, ihre Zweifel am und ihre Sorgen um das Kind mit dem Klopfen angehen, damit das Lernen zu einer entspannteren Angelegenheit werden kann.

## STOTTERN

Ist das Kind noch klein, kommt es hin und wieder – vor allem wenn es allzu aufgeregt ist – zur Unterbrechung des Redeflusses. Diese Erscheinung sollten Eltern weitgehend nicht beachten und großzügig übersehen. Ist sie Folge von dieser allgemeinen Unruhe und Erregung im Kind, kann sie direkt mit KnB erfolgreich geklopft werden: *»Auch wenn ich so ›hummelig‹ bin ...«, »Auch wenn ich so aufgeregt bin und beim Reden stolpere, bin ich o.k. und weiß, Mama hat mich lieb«, »Auch wenn mir mein Mund davonläuft und die Worte nicht mehr nachkommen, bin ich o.k. und hole den Mund wieder ein.«*

Erst ab dem fünften Lebensjahr spricht man vom Stottern als Problem. Wie die Erfahrung zeigt, wird das Stottern umso heftiger, je mehr Auf-

merksamkeit bzw. Erwartungsdruck aufgebaut wird und je mehr man sich bemüht, diese Auffälligkeit zu vermeiden. Da diese Störung auch von emotionalen Belastungsfaktoren bestimmt wird, kann KnB hier positiv eingreifen.

Die Klopf-Methode wurde bei einem sechsjährigen **JUNGEN** angewandt, der stotterte. Mit *»Auch wenn ich diese Schwierigkeiten mit dem Sprechen habe, mag ich mich wirklich«* in der Setup-Phase und nach dem Klopfen von einigen Durchgängen [z. B. *»Diese Schwierigkeiten mit dem Sprechen«* als Erinnerungssatz], wobei der Junge vom Erwachsenen beklopft wurde, sprach der Junge ohne Stottern. Die Störung kam am nächsten Tag wieder zurück, aber sie war nicht mehr so stark und es waren längere Abschnitte dabei, in denen das Kind nicht hängen blieb. Immer dann, wenn in der folgenden Zeit das Sprechen holprig wurde, beklopften Mutter und Sohn die Sprachschwierigkeiten. Auf diese Weise verbesserte sich der Sprachfluss kontinuierlich, so dass der Junge mittlerweile – ein Jahr später – vollkommen frei von derartigen »Hängern« in seiner Sprache ist. (G)

Bei älteren Kindern und Jugendlichen ist es weiterhin nötig, mögliche emotionale Begleiterscheinungen wegen dieser Störung, wie Scham, Angst vor dem Sprechen, Unsicherheit, Verlegenheit zu beachten und mit KnB anzugehen. Dieses Sprechproblem verlangt regelmäßiges Klopfen – am besten am Morgen und am Abend und wenn das »Stolpern« auftritt.

Eine Mutter schreibt an Gary Craig: *»Mein Sohn stottert mittlerweile kaum noch. Und wenn es doch einmal auftaucht (gewöhnlich als Ergebnis von Angst vor etwas), weiß er, dass er dieses ›Zauberklopfen‹ hat, mit dem er dieses Stottern auflösen wird.«*

Gary Craig antwortet darauf: *»Auch wenn das Stottern sich nahezu aufgelöst zu haben scheint, so würde ich doch weiterhin nach emotionalen Themen suchen, die dieses erneute Auftreten der Störung verursachen [z. B. auch die Ängste des Jungen]. Stottern ist für mich eher ein Symptom als ein Problem. Solange es auftritt, ist dies ein klares Zeichen*

dafür, dass noch mehr zu tun ist. Wenn das Stottern dann vollständig verschwunden ist, haben wir den Beweis, dass auch alle Hintergründe aufgelöst worden sind.«

## TICS

Die Muskeln zucken unentwegt und unwillkürlich in Gesicht, am Hals, in den Schultern, wobei dem Kind diese Bewegungen meist unbemerkt bleiben. Diese Tics sind Anzeichen für inneren Stress oder verkrampfte Konzentration. Am besten ist es, zunächst nicht viel Aufhebens davon zu machen, denn diese Erscheinung verschwindet oftmals wieder von selbst. Ist dies nicht der Fall, kann KnB hilfreich sein:

- Sie können zunächst das Symptom direkt ansprechen (*»Auch wenn ich diese Zuckungen am rechten Auge habe, warum auch immer ...«*). Bleibt das Problem bestehen, sollten Sie andere Aspekte in Betracht ziehen.
- Am besten, Sie klopfen den dahinterliegenden Stress oder die allgemeine Anspannung beim Kind und beobachten, ob sich dieser Tic dabei auflöst.
- Liegen dieser Störung größere und anhaltende emotionale Belastungen zugrunde, müssen diese Faktoren gesondert mit KnB angegangen werden.

**NORBERT**, 13 Jahre alt, zeigte bereits seit einigen Jahren ein nervöses Zucken am rechten Auge. Die Klopfanwendung auf diesen Tic (zwei Sitzungen) verminderte dieses Symptom auf gut ein Drittel. Es mussten also noch andere Faktoren [Aspekte] vorliegen, die in der Folge aufgedeckt wurden: Norberts Eltern waren ständig im Streit, die Atmosphäre zu Hause war extrem geladen. Es war, als ob Norbert diese Spannungen in sich aufnahm und über den Tic ableitete. So rückten die Erwachsenen in den Fokus einer Behandlung. Hierbei wurden die größten »Brocken« beiseite geräumt, so dass wieder vermehrt häuslicher Frieden einkehren konnte. Norberts Problem mit dem Tic verschwand daraufhin vollständig.

Mit der Klopfanwendung hat er gelernt, seinen Stresslevel auch zukünftig niedriger zu halten, und seine Eltern profitieren nach wie vor von dieser Technik. (D)

## TOD / KRANKHEIT EINES HAUSTIERES

Wenn ein Kind seinen geliebten Tierfreund verliert oder zu verlieren droht, ist dies gewöhnlich mit tiefen Gefühlen von Trauer, Wut und auch Schuldgefühlen verbunden, die von den Eltern und Erziehern stets ernst genommen werden sollten.

- Reden Sie mit dem Kind über dieses Ereignis und klopfen Sie mit Ihrem Kind während dieses Gesprächs.
- Beachten Sie dabei auftretende emotionale Belastungen und klopfen Sie diese gesondert.
- Ist Ihr Kind in emotionalem Schmerz gefangen, klopfen Sie lediglich einfach am Kind AB bis UA, ohne irgendwelche Worte oder Setup-Sätze dabei zu verwenden (siehe auch »Klopfen während einer starken Emotion«, Seite 135f.).

Das folgende Beispiel einer erwachsenen Klientin zeigt, wie wichtig es in dieser Situation ist, auch geringsten Anzeichen von innerem Stress beim Kind Aufmerksamkeit zu schenken.

**CARMENS** Vogel sollte eingeschlafert werden. Carmen, damals 14 Jahre alt, hielt das Tier in der Hand, während der Arzt dem Vogel seine Todespritze gab. Sie spürte in ihrer Hand, wie der Herzschlag immer langsamer wurde und schließlich ganz aufhörte. Carmen hatte diese Szene völlig vergessen. Diese Erinnerungen waren dann bei der Klopfanwendung ihrer seit neun Jahren bestehenden Todesangstgefühle (mit Herzrasen, Atemnot und Körperzuckungen) wieder aufgetaucht. Die Bearbeitung dieses vergessenen traumatischen Ereignisses mithilfe des Klopfens löste dieses Trauma auf: Die Todesangstgefühle und körperlichen Begleitsymptome sind seitdem verschwunden. (H)

**MIAH**, fast zehn Jahre alt, weinte und war sehr traurig, weil ihr Hund »Terry« schwer erkrankt und in der Tierklinik war. Ihre Großmutter fragte sie, wie sie sich fühle. Die Antwort: »Ich habe große Angst, dass »Terry« stirbt.« Die Großmutter wollte dann wissen, wie stark die Angst sei. Die Enkelin antwortete mit »zehn«. Die Großmutter bot Miah das Klopfen an, um die Unruhe und Angst zu lindern. Miah stimmte zu. Sie klopfen mit: »Auch wenn ich diese Angst habe, dass mein Hund stirbt, akzeptiere ich mich voll und ganz.« Der erste Durchgang verminderte die Belastung auf eine Fünf, der nächste auf eine Zwei, was Miah mit dem Satz »Oma, ich habe jetzt fast keine Angst mehr« bestätigte. Nach einer weiteren Runde war diese Angst gänzlich verschwunden. (G)

## TRAUMAERLEBNISSE

Traumatisches Erleben (Verlust, Gewalt und Bedrohungen, Schreck-erlebnisse, Katastrophen u.v.a.m.) ruft starke Erschütterungen im Energiesystem hervor und hinterlässt gewöhnlich tiefe Spuren in der Seele des Kindes. Auffällige und auch plötzliche Veränderungen im Verhalten des Kindes wie Ängstlichkeit, Phobien, Schreckhaftigkeit, Rückzug, Alpträume u. a. weisen auf einen möglichen inneren Schockzustand hin, der dem Bild eines »Hasen vor der Schlange« gleichkommt. KnB ist bestens geeignet, auf sanfte und rasche Weise das Kind von diesem Gefesseltsein zu befreien. Hierbei erweist sich die große Flexibilität von KnB als äußerst hilfreich. Doch sollten Sie sich gerade bei diesem Problemkomplex sicher fühlen, um sich an diese Thematik zu wagen. Andernfalls und in Fällen von schweren Trauma- oder Schockzuständen raten wir dringend, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

- Wählen Sie in jedem Falle eine vorsichtige Herangehensweise, die Ihr Kind nicht überfordert. KnB ist eine sanfte Methode und erlaubt es, unnötige Belastungen zu vermeiden. Die Erzähltechnik (siehe Seite 53f.) bzw. »Filmtechnik«\* sind nützliche Hilfsmittel dabei.

\* Weitere Hinweise dazu im Buch *Klopf dich gesund*, siehe Anhang, Seite 293.

- Bei kleineren Kindern können Sie indirekte Methoden verwenden, wie z. B. Bilder malen (Seite 120f.), Rollenspiele mit Stofftieren (Seite 92ff.) oder Klopfen während Emotionen (Seite 135ff.). Geben Sie dem Kind dadurch (ohne viel erzählen zu müssen) Gelegenheit, die größten Emotionen aufzulösen, bevor Sie mehr ins Detail gehen. Ist dies nicht nötig, können Sie gleich mit dem Kind klopfen, während es von seinem Erlebnis erzählt. Beachten Sie dabei auftretende emotionale Reaktionen, die Sie gesondert bearbeiten sollten.
- Um sicherzustellen, dass keine Restbelastungen mehr vorhanden sind, gehen Sie mehr und mehr ins Detail. Bleiben negative Reaktionen aus, können Sie annehmen, dass dieser Schock bzw. dieses Trauma weitgehend aufgelöst worden ist und keine weitere Belastung für Ihr Kind mehr darstellt. Dies wird sich dann auch am Verhalten des Kindes ablesen lassen.
- Sollten bestimmte Reaktionen selbst bei »einfacheren« Problemen beim Kind andauern oder erneut auftreten, ist es sinnvoll, diesen Fall in fachliche Hände zu geben.

Ein **NEUNJÄHRIGER** wäre fast in einem See ertrunken, während sein Freund, der ihm helfen wollte, dabei umkam. Aufgrund dieses Traumas hatte der Junge schreckliche Alpträume, Phasen, in denen er ständig weinte, von Schuldgefühlen geplagt und wütend über dieses Ereignis war. In der Klopfbehandlung wurden innerhalb von zwei Sitzungen seine negativen Gefühle erfolgreich behandelt. Diese Ergebnisse wurden eine Woche später getestet, indem der Junge wieder an diesen See und an die Stelle ging, wo sich der tödliche Unfall ereignet hatte. Während dieser Woche nach der zweiten Sitzung traten keine Alpträume mehr auf, nur noch gelegentlich Selbstvorwürfe und Missbehagen. Auf dem Weg zum See wurde immer wieder angehalten und der Junge beklopft, sobald sich irgendein Unwohlsein zeigte. Am See war er dann gelöst, konnte ohne Probleme auf die Unglücksstelle deuten und über das Ereignis berichten. Er ging sogar ins Wasser und spritzte damit herum. Auch in der folgenden Zeit blieb der Junge ohne Alpträume und konnte ohne größere Belastung mit seinen Freunden über dieses Unglück reden. Nur ein ge-

sundes Maß an Trauer über den Verlust seines Freundes blieb noch zurück. (G)

**REBECCA**, neun Jahre alt, wäre fast in einem Swimmingpool ertrunken und entwickelte eine starke Angst vor Wasser, besonders aber vor dem Pool. Die Klopfbehandlung bestand darin, dass Rebecca ihr Erlebnis schilderte, während sie zusammen mit ihrer Therapeutin immer wieder die Punktsequenz AB bis UA klopfte. Jede Runde begann mit dem Handkantenpunkt (HK). Ohne unterbrochen zu werden, erzählte sie die Begebenheit insgesamt vier Mal. Mit jeder Wiederholung wurde die Geschichte detaillierter. Rebecca drang dabei immer tiefer in dieses Erlebnis ein, während stets weiter gemeinsam geklopft wurde [siehe Erzähltechnik, Seite 53f.]. Ihre Stimmung hob sich sichtbar. Das Ergebnis dieser etwa eine Stunde dauernden Klopfanwendung war, dass sie sich gegenüber Wasser wieder entspannt fühlte. Sie sagte: »Ich kann mir vorstellen, dass ich in tiefes Wasser gehe, ohne ängstlich zu sein.« Zwei Tage später rief sie an und berichtete, dass sie einem Schwimmverein beigetreten sei. (G)

In dem letzten Beispiel wird Rebeccas Bericht immer spezifischer, das heißt, sie dringt von selbst immer tiefer in die belastenden Einzelheiten ein. Durch das kontinuierliche Klopfen der Sequenz werden mit jeder Erzählung Teile von innerem Stress aufgelöst, so dass noch tiefer liegende, belastende Themen freigesetzt werden können, was sich auch oft im größeren Detailreichtum zeigt. Dieser Vorgang lief ganz harmonisch ab, ohne das Mädchen allzu sehr zu belasten.

*Eine Klopfanwenderin schreibt:* Die Mutter stellte das **MÄDCHEN** (zehn Jahre) in meiner Praxis vor, da es unter extremen Panikattacken litt, die insbesondere nachts auftraten. Das Kind schlief dadurch so schlecht, dass es in der Schule häufig einschliefe und Einbrüche in den Leistungen zeigte.

Ich fragte nach, ab wann das Problem besteht und ob es in Verbindung mit irgendwelchen Ereignissen stehen könnte. Die Mutter berichtete, dass

sie vor einigen Monaten in der Nacht von ihrem alkoholisierten Mann massiv angegriffen und mit einem Messer am Hals verletzt worden sei. Ihre Tochter sei ihr, nachdem sie laut geschrien habe, zur Hilfe geeilt und habe ihr damit das Leben gerettet. Die Polizei sei damals gerufen worden und inzwischen lebe die Frau von ihrem Mann getrennt. Ihre Kinder wohnten bei ihr und durch die Panikattacken ihrer ältesten Tochter könne die ganze Familie nicht mehr richtig schlafen. Die Mutter wirkte insgesamt sehr übermüdet und überlastet.

Das Mädchen zeigte sich sehr aufgeschlossen und kooperativ und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einer begeisterten »Klopfarin«, die nicht nur ihre eigenen Ängste damit in den Griff bekam, sondern auch ihren jüngeren Geschwistern in verschiedenen Situationen mit einer Klopfanwendung helfen konnte.

Mit der »Filmtechnik« [siehe Buch *Klopf dich gesund*, Anhang, Seite 293] waren wir das Schockerlebnis in allen Details und Aspekten durchgegangen und nach drei Sitzungen waren die nächtlichen Ängste wesentlich geringer geworden. Als Setup-Satz hatten wir zu Beginn geklopft: »Auch wenn meine Eltern diesen schlimmen Streit hatten, ich bin vollkommen o.k., meine Mutter hat mich sehr lieb und auch mein Vater hat mich sehr lieb.« Ich ließ sie das Erlebnis in winzigen Abschnitten schildern, wobei wir sofort jedes Anzeichen von Angst und Stress durch Klopfen auflösten. Immer wieder schüttelte sie sich, während sie erzählte, was ich sie dann mehrmals wiederholen ließ. Dabei übertrieben wir beide, so dass auch eine gewisse Komik auftrat und wir viel lachten, was dem ganzen Prozess mehr Leichtigkeit gab. Weitere Aspekte waren ein einengendes Gefühl im Hals mit Luftnot, was wir ebenfalls durch Klopfen auflösen konnten. Insbesondere die Angst, dass die Mutter sterben könne und das blutige Nachthemd wirkten sehr belastend. [Sicherlich zentrale Aspekte, die besonders eingehend bearbeitet werden müssen, um anhaltende Befreiung zu erreichen.] Auch litt das Mädchen darunter, dass der Vater, der sie doch beschützen sollte, so gefährlich geworden war. Die emotionale Bindung an ihn war dennoch stark und sie hoffte, dass die Eltern wieder zusammen leben würden. Da die Mutter das generell ausschloss, klopfen wir die Trauer über den Verlust der »heilen Familie«, wodurch das Mäd-

chen wieder ausgeglichener und emotional stabiler wurde. Der Setup Satz wurde immer wieder auf die aktuelle Situation abgestimmt wie z.B. »Auch wenn mein Vater meine Mutter verletzt hat, obwohl er uns doch beschützen müsste« oder »Auch wenn meine Eltern jetzt getrennt leben, ich bin o.k. ... und meine Eltern haben mich genauso lieb wie früher ... und ich kann trotzdem zu beiden ein gutes Verhältnis haben ...«

Dennoch hielt sich eine weitere Form von Angstanfällen hartnäckig, die sich darin zeigte, dass sie keine Toilette angstfrei besuchen konnte. Immer wieder kam es dadurch zu »Unfällen«, da sie, wenn überhaupt, nur im letzten und dringendsten Moment eine Toilette aufsuchte. Als ich sie fragte, seit wann sie diese Angst habe, erzählte sie mir, dass sie einmal bei Freunden einen Film gesehen habe, der sie sehr erschreckt hatte. Eine gruselig blutende Frauengestalt tauchte dabei in einem Spiegel in einem Badezimmer auf, begleitet von schrillen Schreien und viel verspritztem Blut. Auch diesen Film bearbeiteten wir mit der »Filmtechnik« und so konnte das Kind auch diese Angst schrittweise abbauen. Wir testeten die Ergebnisse direkt in der Toilette und sie machte selbst einen Plan, dass sie jedes Mal ein wenig länger in der Toilette aushalten und die dabei auftretende mögliche Angst durch Klopfen auflösen wollte.

Rechtzeitig zum mehrtägigen Schulausflug hatte das Mädchen ihre Ängste so aufgelöst, dass sie entspannt und mit großer Begeisterung daran teilnehmen konnte. In kurzen Gesprächen hatte ich die Eltern und den Lehrer in den Prozess mit eingebunden, wodurch auch der Beziehungsstress unter den Eltern, die Neckereien durch Klassenfreunde und die Loyalitätsprobleme gegenüber den Eltern entschärft werden konnten. Auch jetzt, nach einem halben Jahr, sind die Ängste nicht wieder aufgetreten und das Mädchen entwickelt sich sehr gut.

J., 16 Jahre alt, kam zu mir in die Praxis. Sie berichtete, dass sie einen kleinen Unfall auf einer Straße hatte, bei dem sie sich eine stark blutende Verletzung am Unterarm zugezogen hatte. Seitdem war es ihr nicht möglich, diese Straße ohne große Angst entlang zu gehen. Sie kam eigentlich zu mir, um diese Angst aufzulösen, doch im Gespräch erwähnte sie auch, dass die immer noch sichtbare Wunde einfach nicht richtig heilen wollte.

Beim Erzählen des Unfallhergangs (in kleinen Etappen) traten verschiedene Aspekte auf, die wir – jeden einzelnen für sich – in mehreren Runden bis auf nahezu Null beklopften, z.B.: »Auch wenn ich dieses Ohnmachtsgefühl im Bauch habe, wenn ich daran denke, wie ich bemerke, dass ich ausrutsche ...«, »Auch wenn ich dieses rasende Herz jetzt spüre, wenn ich auf dieses Bild in mir schaue, wo das Blut auf der Straße eine Lache bildet ...«, »Auch wenn ich diese Leere im Kopf jetzt wahrnehme, wenn ich mich erinnere, wie ich vor Schreck völlig gelähmt dastehe ...« Dann ließ ich sie den ganzen Unfall nochmals an einem Stück erzählen. An zwei Stellen trat noch geringe Belastung auf, die wir durch Einsetzen der Gamutfolge [siehe Seite 52f.] komplett auf eine Null brachten. Da wir noch etwas Zeit hatten, zeigte ich ihr noch, wie sie auch die schlecht heilende Wunde mit Hilft von Klopfen positiv beeinflussen könnte. Ich riet ihr, täglich mit der Wunde zu sprechen und z.B. zu klopfen: »Auch wenn da immer noch ein gewaltiger Schreck in dir sitzen sollte, du bist ein toller Unterarm (sie musste hier sehr lachen) und ich hab dich sehr lieb«, »Auch wenn die Zellen in meinem Unterarm immer noch geschockt sind und sich vielleicht deshalb nicht erinnern können, wie sie sich richtig gut erneuern, ich bin o.k. und ich löse den Schreck aus diesen Zellen auf«, »Auch wenn die Ärzte gesagt haben, dass das sehr lange dauert, bis die Wunde richtig verheilt, ich bin o.k. und mache mir klar, dass die Ärzte ja nicht wissen können, wie super meine Zellen sind und dass sie ohne Schock in sich ja viel schneller heilen können«, usw.

J. kam dann eine Woche später nochmals zu mir, weil ich mir ihre Wunde noch ansehen wollte. Sie strahlte schon in der Türe und meinte: »Ich hab so tolle Zellen – die Wunde sieht schon viel besser aus!« (D)

► **Träume/Alpträume** siehe Schlafstörungen, Seite 198ff.

## TRENNUNG DER ELTERN

Kinder leiden sehr stark unter den Streitereien und Unstimmigkeiten der Eltern und werden oft von Schuldgefühlen geplagt, weil sie sich als

Auslöser für den schief hängenden Haussegen halten. Stimmt es zwischen den Eltern nicht mehr, sollten Mutter und Vater besondere Aufmerksamkeit auf das Befinden des Kindes richten und Zuwendung geben, um diese schmerzliche Belastung für das Kind abzufedern.

- Mit KnB können die Eltern die eigenen Unzulänglichkeiten bearbeiten, so dass die Trennung in entspannterer Atmosphäre vonstatten gehen kann und dem Kind zusätzlicher Stress genommen wird.
- Auftretende Anzeichen von Störungen beim Kind sollten sogleich mit KnB gelöst werden. Hierbei ist die Grundübung von Seite 133ff. ein wertvoller Helfer. Hilfreich kann es dabei auch sein, das Thema direkt anzusprechen (z. B. »Wie geht es dir damit, dass Papa und Mama sich nicht mehr vertragen?«). Helfen Sie dem Kind, sich mitzuteilen (Näheres zur Erzähltechnik siehe Seite 53f.) und machen Sie dem Kind eindeutig klar, dass es keinerlei Schuld an dieser Situation trifft. Klopfen Sie als Erwachsener in jedem Falle dabei an sich selbst, da dies ja auch ein Thema ist, das Sie selbst betrifft.

**JOHNNY**, neun Jahre alt, litt stark unter der Trennung seiner Eltern. Nach jahrelangem Streit war sein Vater schließlich ausgezogen. Zu dieser negativen häuslichen Situation kam noch seine Abneigung gegen die Schule. So war es kein Wunder, dass er für alles länger brauchte, deshalb auch kaum in die Pausen kam, er nur ungern las und sich unter Druck fühlte, nicht mit seinen Mitschülern mithalten zu können. Jeden Morgen weinte er und äußerte seinen Hass auf die Schule. Diese Schulprobleme waren noch schlimmer geworden, seitdem sein Vater weggezogen war. Die Klippanwendung begann mit: »Auch wenn Papa und Mama nicht mehr miteinander leben wollen ...«, »Auch wenn ich Papa schmerzlich vermisse ...«, »Auch wenn ich über diese Situation traurig bin ...« Eigentlich sollte er hinzufügen: »..., bin ich doch ein cooler Junge.« Er bestand aber darauf zu sagen »bin ich doch ein Junge, mit dem man gerne zusammen ist.« Es war für ihn also wichtig, dass andere Interesse daran haben, mit ihm zu sein. Die Sitzung wurde beendet mit: »Auch wenn Mama und Papa nicht mehr miteinander sein wollen, wollen beide doch gerne mit mir sein ... beide lieben es, mit mir zusammen zu sein ... und ich weiß,

ich bin doch ein Junge, mit dem man gerne zusammen ist.« Mit einer Umarmung, einem Lächeln und Klopf Tipps für den Abend verließ er die Sitzung.

Einige Wochen später berichtete die Mutter: »Johnny ist in der Schule viel besser geworden. Er weint nicht mehr am Morgen wegen der Schule, er liest jetzt leichter und ohne Widerwillen, er kann jetzt auch in die Pausen gehen, weil sich sein Arbeitstempo erhöht hat, er hat auch mehr Energie und ist allgemein in guter Stimmung. Und er hat sich jetzt auch besser an die Familiensituation angepasst.« Sie fügte noch dazu, dass sie auch gehört habe, wie er am Telefon mit seinem Vater gesprochen und ihm die Klopfpunkte und die Technik erklärt hatte. (G)

► **Trennungsangst** siehe Angst, Seite 162ff.

## ÜBELKEIT (BEIM REISEN)

Dieses Problem kann für die Betroffenen eine Reise zu einem »Höllentrip« machen. Rasche Abhilfe kann hier die KnB-Methode schaffen. Wir selbst haben mit Erwachsenen bereits erfolgreich Reisekrankheiten behoben. So quälte sich eine 53-jährige Frau seit vielen Jahren bei längeren Autofahrten mit Übelkeit und Kopfschmerz. Nach etwa dreißig Minuten KnB-Behandlung ist sie jetzt anhaltend frei von dieser Störung. Sie konnte die anschließende mehrstündige Fahrt – sogar mit einer Essenspause in einem Rasthof, was zuvor unmöglich gewesen war – zum ersten Mal genießen. Weitere Fahrten folgten mittlerweile, ohne dass Probleme aufgetaucht sind. Auch eine Seekrankheit konnte mit KnB aufgelöst werden. Was für die Erwachsenen gilt, trifft auch für Kinder zu, wie folgendes Beispiel zeigt.

Der 13-jährigen **TOCHTER** wurde es immer übel, wenn sie im Auto reiste. So auch dieses Mal schon kurz nach Beginn einer mehrstündigen Autofahrt. Bereits nach einer Stunde musste der erste Stopp eingelegt werden, da der Tochter übel war und Gefahr bestand, dass sie sich überge-

ben musste. Der Vater erinnerte sich an das Klopfen: Nach einem Klopf-durchgang sank die Übelkeit von Acht auf einen Wert von Vier, nach dem zweiten Durchgang auf eine Zwei und nach dem dritten auf Null. Sie konnten dann die restlichen sieben Stunden Fahrt ohne weitere Vorkommnisse fortsetzen, was sonst nie der Fall gewesen war. In den folgenden sechs Wochen blieb die Tochter bei Autofahrten selbst auf sehr schlechten Wegstrecken ohne diese lästigen Beschwerden. (G)

## UNARTEN

Daumenlutschen, Nägelkauen, Stuhlwippen, Herumzappeln der Beine u. a. sind Aktivitäten, die darauf hinweisen, dass das Kind unter Anspannung steht und versucht, über dieses Verhalten etwas davon abzubauen. Sie können positiv einwirken, indem Sie den emotionalen Stress (indirekt) und/oder die Aktivität selbst (direkt) mit Ihrem Kind klopfen.

Die fünfjährige **SABINE** erzählte mir, dass sie eigentlich den Daumen nicht mehr im Mund haben wolle, dies aber nicht immer schaffen würde. Sie kannte das Klopfen bereits und ging auf meinen Vorschlag ein, es doch auch dieses Mal mit dem Klopfen zu versuchen. Ich verwendete folgende Sätze: »Auch wenn ich noch nicht ganz auf meinen Daumen verzichten kann ...«, »Auch wenn ich den Daumen manchmal noch in meinem Mund nehmen muss ...«, »Auch wenn ich den Daumen manchmal noch so dringend brauche, bin ich ein tolles Mädchen.« Am Telefon berichtete sie mir einige Tage später, dass sie nur noch einmal den Daumen im Mund gehabt habe. (D)

**PETER**, 18 Jahre alt, war wegen seiner Ängste zu mir gekommen. Mir fiel zunächst auf, dass er ständig mit seinem rechten Bein nervös auf- und abwippte. Um ihm die Wirkungsweise der Klopf-Methode zu zeigen, entschied ich mich, dieses Zappeln aufzugreifen. Wir klopfen: »Auch wenn mein rechtes Bein nicht zur Ruhe kommen will, warum auch immer, bin ich o.k.«, »Auch wenn ich diesen unruhigen Geist in meinem rechten Bein

habe, bin ich o.k.«, »Auch wenn vielleicht etwas in mir eingesperrt ist und frei sein will, ich bin o.k. und lasse es jetzt frei.« Während der ganzen folgenden Sitzung blieb sein Bein ruhig, was er erstaunt zur Kenntnis nahm. Auch in der nächsten Sitzung drei Wochen später blieb sein Bein ruhig. Darauf angesprochen, bestätigte Peter, dass dieses Zappeln mit dem Bein gänzlich aufgehört habe. (H)

*Eine Klopfanwenderin schreibt:* Ich habe »Fingernägel kauen« bei der **TOCHTER MEINER FREUNDIN** klopfen dürfen. Sie hatten schon alles probiert, aber das Nägelkauen ist geblieben. Ich habe das Mädchen über Situationen erzählen lassen, in denen sie Nägel kaut, und währenddessen haben wir dauernd geklopft [siehe Erzähltechnik, Seite 53f.]. Das Ganze hat etwa 30 Minuten gedauert. Eine Woche später hat sie mir berichtet, dass sie nicht mehr Nägel kaut.

- ▶ **Verletzungen (körperlich)** siehe Schmerz, Seite 200ff.
- ▶ **Versagensangst** siehe Angst, Seite 172ff.

## UNRUHE

Unruhe, die sich in Nervosität, in Zappeln, in stetem Bewegungsdrang, in unaufhaltsamem Redefluss etc. zu erkennen gibt (siehe auch Hyperaktivität, Seite 184ff.), weist neben Mangel an Bewegung (Schule, Hausaufgaben, TV, Computer usw.) auch auf emotionale Hintergründe hin (Überforderung, Stress, Druck usw.). Die einfachste Lösung würde darin liegen, den Bewegungsdrang zu fördern und kindgerechte Forderungsprofile zu erstellen und anzuwenden. Die Anwendung von KnB kann hierbei emotional entlastend wirken und so die Unruhe-Symptomatik lindern. Für eine anhaltende Lösung sind jedoch die äußeren Umstände mit einzubeziehen.

! **Anmerkung:** Vielleicht muss man nicht gleich zur Diagnose ADS, ADHS und Ritalin greifen, nur weil Kinder unruhig sind. Dies könnte

man zunächst als einen *gesunden* Ausdruck ansehen, um Spannungen, Überlastungen, Stress, Mangel an Bewegung angesichts der heutigen Überforderungen und des zu langen Stillsitzens, das nicht mehr kindgerecht ist, abzubauen. Wenn es nicht möglich ist, diese äußeren Umstände positiv zu verändern, so können Sie dem Kind mit dem Klopfen helfen: Es baut Stress ab, verhilft zu besserer Konzentration, so dass die Kinder mit den Hausaufgaben entspannter und schneller fertig werden und so mehr Zeit zum Spielen und Toben haben.

*Eine Mutter schreibt:* Beim Lernen vor ca. zwei Monaten war meine Tochter **A.** (elf Jahre) total zappelig und unkonzentriert, wie so oft und seit Jahren. Sie konnte nicht stillsitzen, nicht zwei Minuten beim Thema bleiben, hat dauernd an etwas rumgezupft. Ich wurde immer genervter und habe schließlich das Lernen abgebrochen.

Ich nahm sie auf den Schoß und fing an, auf ihrem Rücken zu klopfen. [Meist geschieht es, dass durch das Verhalten der Erwachsenen, weil sie selbst nervös, ungeduldig, gereizt werden, es zu vermehrten Spannungen und Streitereien mit all den negativen Folgen für das Kind und das Familienklima kommt. Es gibt eine Alternative: Den eigenen Stress klopfen und, wie hier geschehen, mit dem Kind klopfen. Die Folge: mehr Entspannung auf beiden Seiten.] Dabei habe ich sie gefragt, warum sie denn so unruhig sei. »Ich weiß nicht, ich muss mich bewegen, ich halte es sonst nicht aus«, war die Antwort. Da wollte ich von ihr wissen, wo sie die Unruhe spürt. »In den Beinen und im Bauch.« Ich habe sie hinspüren lassen und dabei geklopft [Der Klopfsatz war wohl in etwa: »Auch wenn ich diese Unruhe in den Beinen und im Bauch habe (besser ist nachzufragen, wo es sich stärker zeigt, in den Beinen oder im Bauch, und dann das Stärkere beklopfen) und mich bewegen muss, sonst halte ich es nicht aus ...«,], aber es hat sich nicht viel verändert. Ich klopfte weiter und fragte sie, wie ihre Unruhe denn aussieht, ob sie eine bestimmte Form oder Farbe hat. [Dies ist ein Übergang zum »Klopfen mit Metaphern«, siehe unseren KnB-Newsletter 10/10.]

A. machte die Augen zu, war still und auf einmal sagte sie: »Es ist ein Rehlein in mir, das will immer spielen und springen und rumlaufen.« Also

haben wir eine Weile dem Rehlein zugeschaut. Sie hat mir beschrieben, wie es aussieht und was es so macht. Dann habe ich gemeint, dass das aber ein süßes Rehlein ist und dass ja klar ist, dass es springen will, und dass ich es schön finde, dass es so fröhlich ist. Und dass das Rehlein ja nicht versteht, wenn die A. lernen und sich konzentrieren will. Ich wollte dann von A. wissen, was man denn da tun könnte, weil es manchmal eben so ist, dass man ruhig sitzen und konzentriert sein muss, wenn man eine gute Note will. [Beide haben die ganze Zeit über geklopft.]

A. machte wieder die Augen zu, überlegte und sagte dann: »Das Rehlein braucht einen schönen Platz und ich habe ihm gerade ein Nestchen hier drin (zeigte ihr Herz) gebaut, da liegt es jetzt schon, ganz gemütlich, mit vielen Kissen, und ist ganz ruhig und entspannt und zufrieden.«

A. selbst war auch ganz bewegt und liebt ihr Rehlein seitdem. Beim Lernen ist sie jetzt ruhig, bleibt sitzen und kann sich viel besser konzentrieren. Vor Schulaufgaben sagt sie zum Rehlein: »Du darfst jetzt in dein Nestchen und ich konzentriere mich. Wenn ich fertig bin, sage ich es dir, dann kannst du wieder springen.« Und: Es funktioniert!

## WARZEN

Wie Fallberichte immer wieder unter Beweis stellen, können auch Warzen mit der Klopfakupressur beklopft werden – mit überraschenden Erfolgen und Hintergründen, wie die folgenden Beispiele zeigen.

*Eine Mutter schreibt:* Mein zwölf Jahre alter **SOHN** hatte fünf Warzen auf seiner linken Hand. Keine Behandlung hatte bislang Erfolg gehabt. Nachdem ich mit der Klopfakupressur in Kontakt gekommen war, wollte ich dies auch an ihm versuchen, wozu er erst nach längerer Gegenwehr (»Teufelszeug«) bereit war. Ich schlug ihm vor, für jede Warze einen Namen zu finden: Lazy, Sue, Bob, Freeble und Wil. Wir klopfen z.B.: »Auch wenn ich Lazy, Sue, Bob, Freeble und Wil auf meiner Hand habe, ich akzeptiere mich voll und ganz.« Drei Wochen lang führten wir jeden Abend dieses Klopfen durch. Die Warzen schrumpften sichtbar, bis sie

ganz verschwunden waren. Dies ist jetzt neun Monate her, die Warzen blieben verschwunden. (G)

**Eine Mutter schreibt:** Meine Tochter **CAMILLE** (zehn Jahre alt) litt die letzten fünf Jahre an heftigen Warzen-Attacken an Händen, Füßen und im Gesicht. Wir versuchten nahezu alles (alternative und klassische Methoden einschließlich mehrfacher Operationen sogar an ihren Lippen, die nur Narben hinterließen) – ohne positivem Ergebnis. Ich dachte, ich würde verrückt werden vor Sorgen um sie und musste mir sogar von der Schulleitung Fragen anhören, ob ich mich nicht genug um dieses Problem kümmerte. Eltern und Kinder wollten Camille nicht mehr anfassen, weil sie Angst hatten, sie sei ansteckend. Kein Wunder, dass Camille Schamgefühle und soziale Ängste entwickelte.

Wir hatten uns bereits vor einem Jahr am Klopfen versucht, doch blieben auch hier die gewünschten Ergebnisse aus. Wir hatten an allen Themen geklopft, die uns eingefallen waren, auch die Vermutung, dass bei ihr unbewusste Mechanismen am Werke sein könnten, die ein positives Ergebnis verhinderten, was sie zudem auch noch schuldig fühlen ließ. Kein Wunder, dass wir beide entmutigt waren und nicht mehr an eine Heilung glaubten. Ich hatte ihr gegenüber auch Wutausbrüche, weil ich mich so hilflos fühlte, in denen ich sie beschuldigte, diese Warzen gar nicht loswerden zu wollen und nicht genug das Klopfen anzuwenden.

Eines Tages – wir beklopfen etwas, das mit ihrer Angst, alleine zu Hause zu sein, zu tun hatte – äußerte sie, dass sie Angst habe, ich könnte sterben, und sie dann nicht mehr wüsste, was aus ihr werden sollte. Wir haben keine weitere Familie und ich bin auch finanziell nicht auf Rosen gebettet, so dass sie durchaus berechnete Sorgen verspürte. Wir klopfen diese Angst, ich könnte sterben und würde sie dann alleine in dieser großen Welt zurücklassen. Wir konnten dieses Thema nicht auf einmal lösen, aber wir hatten es zumindest ans Licht gebracht und bereits einige Entspannung erreicht.

Erstaunlicherweise waren einige der Warzen am nächsten Tag verschwunden! Im Verlauf des folgenden Monats behandelten wir die restlichen Warzen mit Salz aus dem Toten Meer und Schlamm und beklopften

ten weiterhin dieses Thema. Sie hat jetzt nur noch Spuren von Narben, wo sich die großen Warzen befanden, und drei Stellen, an denen die Warzen dabei sind, sich zu verabschieden. Ihre Hände und ihr Körper sind fast wieder »makellos«. Sie braucht mir nicht mehr länger zu »zeigen, dass nicht alles gut und schön ist ... dass im Untergrund Schrecken ist, der die Oberfläche ruiniert.« Ist es nicht erstaunlich, wie unser Körper funktioniert? Schmerz und Probleme werden verborgen und unterdrückt und bringen andere Schmerzen und Signale an die Oberfläche.

## WUT

Zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr zeigen Kinder oft Wutreaktionen auf eigenes Unvermögen bzw. auf das Nein oder Verbot der Eltern. Diese Erscheinung ist wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes, um sich in seiner Durchsetzungsfähigkeit, Selbstbehauptung und Autonomie zu üben. Hier sind Ruhe, Gelassenheit, Klarheit, konsequentes Verhalten und verständnisvolle Zuwendung seitens der Eltern/Erzieher gefragt. Wenn Eltern allzu fürsorglich oder ängstlich bzw. mit Härte reagieren, nehmen sie dem Kind die Möglichkeit, sich an diesen Reibungsflächen die nötige Stabilität zu erarbeiten. Es lässt sich sogar im Gegenteil sagen: Wenn ein Kind keinerlei Aggressionen oder Wut zeigt und sich nicht gegen elterliche Anordnungen auflehnt, ist das eher merkwürdig und weist auf eine innere Störung hin.

Zeichen einer inneren Störung ist es ebenfalls, wenn ein Kind anhaltend auffälliges Verhalten zeigt, ganz die Kontrolle verliert und seine Impulse nicht steuern kann. Hier ist ein Eingreifen erforderlich, wobei die KnB-Klopfakupressur gute Dienste leistet.

**EVAN**, ein dreijähriger Junge, war mit seinen Babysittern [Gina und ihrem Ehemann] und Blair [die den Bericht verfasst hat] bei einem Spaziergang. Auf dem Rückweg verfiel Evan in einen Wutanfall, schrie und schlug mit seinen Armen herum. Gina schnallte ihn in den Kindersitz, ließ die Autotür geöffnet und entfernte sich ein wenig vom Auto. Blair fragte sie, wie sie

sonst gewöhnlich handle, wenn Evan einen derartigen Anfall hat. Sie antwortete: »Wir können nichts tun. Man muss ihn lassen. Wenn ich mit ihm rede, wird es nur noch schlimmer, und am Ende kämpfen wir nur noch miteinander. Am besten, ich lasse ihn allein damit.« Sie fuhr fort, dass Evan bei zwei Therapeuten in Behandlung sei, die meinten, dass man Evan eben ausschreien lassen solle, bis er von selbst wieder aufhöre. Blair versuchte sich dann mit der Klopfakupressur an Evan, der noch immer im Auto schrie. Sie sagte zu ihm: »Es ist o.k., ich weiß, es ist hart für dich.« Dann nahm sie seine kleine Hand und klopfte den HK-Punkt mit: »Auch wenn du jetzt richtig aufgebracht bist, lieben wir dich alle.« Sie klopfte um die Augen (AB, AA und JB) und sagte: »Auch wenn du so aufgebracht bist, bist du o.k., so wie du bist.« Sie klopfte UN, KI und SB, und das Weinen hörte auf. Er begann zu lächeln und wischte sich die Tränen weg, Blair klopfte noch den Gamutpunkt, hielt die Hand eine kurze Weile und ließ dann los. Evan saß ganz ruhig in seinem Sitz. (G)

**Eine Klopfanwenderin schreibt:** PAUL, fünf Jahre alt, hat sich mit seinem besten Freund gestritten. Dieser will jetzt, wie er ihm sagt, nichts mehr von ihm wissen und hält sich demonstrativ beide Ohren zu, damit er ihn auch verbal nicht mehr erreichen kann. Das macht den Jungen so wütend, dass er laut weint und auf seinen Freund einschlägt. Ich nehme ihn auf die Seite und klopfte ihm die Punkte auf beiden Seiten der Wirbelsäule mehrmals von oben nach unten [siehe Seite 46] und sage dabei: »Diese riesige Wut und diese große Traurigkeit, weil dein bester Freund nicht mehr mit dir spielen will und sich sogar noch die Ohren zuhält ... diese große Traurigkeit ... diese Wut ...« Er schluchzt dabei kurz noch heftiger und nickt bestätigend mit dem Kopf. Nach einer Minute beruhigt er sich bereits, atmet wieder ruhig und sucht sich andere Spielpartner, nachdem er einige Male alleine gerutscht ist.

Es kommt an diesem Tag zu keiner Streiterei mehr und auch längerfristig wirkt die Beziehung zwischen den beiden Jungen entspannter.

**Eine Klopfanwenderin schreibt:** Ein JUNGE (3. Klasse) bekam bei den Hausaufgaben regelmäßige Wutausbrüche, falls er diese nicht immer gleich

lösen konnte. Wir klopfen: »Auch wenn ich so eine riesengroße Wut in mir verspüre, wenn ich an schwierige Hausaufgaben denke ...« und in der Klopfsequenz: »Diese riesengroße Wut in mir ...«

Er spürte in der Folge die Wut als einen dunkelgrauen Vulkan mitten auf der Brust: »Dieser dunkelgraue Vulkan mitten auf meiner Brust ...« Wir arbeiteten eine zeitlang mit diesem Bild, das sich immer wieder veränderte. So wanderte der Vulkan auf die rechte Seite [»Dieser nach rechts wandernde Vulkan in mir...«], wurde ein bisschen kleiner und bekam die Farbe hellgrün [z.B.: »Dieser kleinere, hellgrüne Vulkan in mir, wenn ich an diese schwierigen Hausaufgaben denke, die ich nicht gleich lösen kann ... und bei mir muss es immer schnell gehen ... das mag ich überhaupt nicht, wenn es länger dauert und ich überlegen muss ...«] und wechselte dann ins Lila und bekam oben eine Öffnung. Er verfärbte sich nochmals, wurde orange, kleiner und war nur noch eigroß und wanderte in den rechten Oberarm: »Auch wenn ich noch diesen kleinen, orangenen, eigroßen Vulkan am rechten Oberarm in mir habe ...«

Ich fragte den Jungen, wie sich das jetzt anfühlt, so einen Vulkan zu haben. Darauf atmete der Junge durch und sagte sinngemäß: »Gut, denn jetzt ist der Vulkan ein Ventil für meine Wut geworden und es tut gut, ein Ventil zu haben, so dass sich die Wut nicht immer anstauen und platzen muss. Ich kann mir vorstellen, jetzt mal wegen einer schwierigen Hausaufgabe schimpfen zu dürfen und mir Hilfe bei meiner Mutter oder meinem Vater zu holen, ohne dass ich meine, alles selbst können zu müssen.«

Rückmeldung der Mutter: »Die Lage hat sich gebessert, mein Junge schimpft zwar manchmal über die Hausaufgabe, aber die starken Wutausbrüche sind ausgeblieben.«

Eventuell könnte man jetzt noch mit dem Thema Hausaufgaben weiterklopfen oder mit dem Thema, alles selbst können zu müssen, aber erstmals ist die Luft draußen, was allen Beteiligten gut tut.

Im obigen Beispiel gibt der Junge selbst einen Hinweis, welches Thema für den weiteren Klopfprozess wichtig ist, um seine Wutproblematik tiefgreifender und anhaltender zu lösen: »Ich muss alles selbst können!«

Oftmals leiden Kinder unter ihrem Verhalten, das sie nicht steuern können und ihnen viele Nachteile bringt. Wenn Sie gerade in ihrer Wut und Aggression gefangen sind, lässt sich KnB kaum nahebringen bzw. anwenden (außer als Surrogatklopfen, siehe Seite 55ff.). So ist es sinnvoll und erfolgversprechend,

- Kinder in KnB einzuführen, wenn sie ihre ruhige und aufnahmefähige Seite zeigen. Verwenden Sie ein altersgerechtes Vorgehen (z.B. Rollenspiele Seite 92ff., 100f., Bilder und Zeichnungen Seite 120f., Klopfgeschichten Seite 87ff., 102ff.) oder eben das »normale Klopfen«;
- sie dafür zu sensibilisieren und zu trainieren, die ersten Anzeichen für Wut wahrzunehmen und sogleich KnB darauf anzuwenden. Die Chancen stehen dann gut, dass sich die Wutspirale nicht weiter aufdreht, sondern zum Stillstand kommt;
- mit dem Kind nach einer Wutepisode das Geschehene mit dem Klopfen und noch vorhandene Nachklänge durchzugehen (mit dem Auslöser beginnen), bis sich Entspannung einstellt. Es ist nicht selten, dass sich dann ältere emotionale Hintergründe zeigen, die gesondert bearbeitet werden sollten;
- auch an die Möglichkeit einer allergischen Reaktion zu denken, vor allem, wenn sich diese aggressiven Haltungen immer wieder unvermittelt zeigen, sich keinem bestimmten Auslöser zuordnen lassen und sich immer wieder mit ruhigen, gelassenen Phasen abwechseln (Dr. Jekyll/Mr. Hyde-Syndrom).

► **Zahnen** siehe Schmerz, Seite 216

## ZWÄNGE

Zwänge zeigen sich darin, dass bestimmte sinnlose Handlungen oder Gedanken immer wieder ablaufen und dies, obwohl die Betroffenen darunter leiden und sich davon befreien wollen. Wird diesem Zwang nicht nachgegeben, entstehen unerträgliche Angst und Unruhe oder sogar unkontrolliertes aggressives Verhalten, wenn von außen unterdrückend ein-

gewirkt wird. Der Alltag des Kindes wird von diesen Zwängen weitgehend bestimmt. So wäscht sich das Kind bis zu hundertmal am Tag die Hände, weil sie wieder schmutzig sein könnten und eine Ansteckung droht, oder das T-Shirt muss immer wieder an- und ausgezogen werden, weil es nicht auf die richtige Art und Weise angezogen worden ist.

- Besserung stellt sich oftmals ein, wenn der Erziehungsstil geändert wird. Ein übermäßig strenges, überforderndes, sich ständig einmischendes oder auch ablehnendes und überängstliches Verhalten seitens der Eltern/Erzieher bedeutet zu großen Druck für das Kind, das seine innere Not nur über diese ständigen Ersatzhandlungen bzw. Gedanken kanalisieren kann. Eine entspannte, wohlwollende häusliche Atmosphäre nimmt diesen Zwängen viel von ihrer Kraft. Prüfen Sie als Eltern oder Erzieher Ihren möglichen Anteil an der Situation und lösen Sie ihn mit KnB auf.
- Klopfen Sie mit Ihrem Kind die Gefühle des Kindes, den auftretenden Druck, die Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit, dieser unwiderstehlichen Kraft hilflos ausgeliefert zu sein, die Angstzustände usw.
- Wenden Sie allabendlich die Grundübung von Seite 133ff. an. Dadurch erfährt Ihr Kind eine kontinuierliche Auflösung von inneren Konflikten und eine zunehmende Entspannung, die der Zwangssymptomatik entgegenwirken.
- Greifen Sie in schwereren Fällen zu fachlicher Hilfe.

**MANFRED**, zwölf Jahre alt, zeigte verschiedenste Formen von Zwängen. Er musste u.a. immer wieder seine Brille abnehmen, um sie »noch richtiger« aufzusetzen, er musste seine Schuhe ständig von Neuem binden, die Socken zurechtrücken, seine Kleider immer wieder an- und ausziehen. Auch war er gezwungen, Gedanken in einer bestimmten Weise ständig zu wiederholen.

Wie sich herausstellte, war seine Mutter sehr ängstlich um ihn besorgt, ließ ihm demzufolge zu wenig eigenen Spielraum, versuchte auch ständig, seine zwanghaften Handlungen zu unterbinden (was zu aggressiven Eskalationen führte) und war von Schuldgefühlen geplagt (er kam mit einem Geburtsschaden auf die Welt und musste in seinen ersten Lebens-

jahren mehrmals operiert werden). Der Vater war eher überfordernd und zeigte immer wieder offen seine Enttäuschung über seinen Sohn.

In mehreren Sitzungen klopften wir alle möglichen Themen, wie Manfreds Gefühle des Ungenügendseins, des Verlassenseins (Erlebnisse im Krankenhaus), den Schmerz über das Verhalten seines Vaters, seine ambivalenten Gefühle gegenüber der Mutter usw. Konkret wurden auch ein Druckgefühl in der Magengegend (das dieses Zwangsverhalten auslöst), das Unwohlsein, wenn er diesem Druck nicht nachgibt, die Angst vor diesen Zwängen, das Gefühl der Ohnmacht usw. mit dem Klopfen bearbeitet. Die Zwangssymptomatik ging zurück, so dass ein Klinikaufenthalt unnötig wurde, doch einen entscheidenden Durchbruch erzielte er erst dann, als ich die Eltern mehr in die Behandlung mit einbezog: Die Mutter akzeptierte das zwanghafte Verhalten ihres Sohnes (setzte ihn also nicht weiter unter Druck und schenkte seinem Zwangsverhalten keine besondere Aufmerksamkeit mehr), gewann auch größeres Vertrauen in die Stärke und Leistungsfähigkeit ihres Sohnes und wurde insgesamt gelassener und entspannter. Der Vater wurde offener gegenüber seinem Sohn und zeigte ihm mehr seine Zuneigung.

Manfred hat nur noch gelegentlich eine leichte Form von Zwang und zwar immer dann, wenn er zu viel Druck in sich entstehen lässt. Doch wird er immer bewusster, auf mögliche Druckanzeichen zu achten. Indem er das Klopfen darauf anwendet, bleibt er von seinen Zwängen verschont. (H)

## EIN BESONDERER FALL

Wenngleich es (neben all den Fällen in diesem Buch) noch viele »besondere« Fälle gibt, die hier Erwähnung finden könnten, soll der folgende stellvertretend darauf hinweisen, dass KnB noch weit mehr kann, als hier dargestellt wurde.

Wie die Mutter berichtet, war ihr **SOHN** stark schwerhörig. Er hatte sein ganzes Leben lang die Menschen, die gut hören können, um diese Fähigkeit beneidet. Diese Behinderung hatte ihn stets sehr belastet. Nach

einer Klopfanwendung zeigten sich überraschende Ergebnisse: Der Junge konnte nun – zum ersten Mal in seinem Leben – Zugeräusche hören (die etwa drei Kilometer entfernt waren) und kam die Treppe herunter, um mitzuteilen, dass er das Geräusch des Staubsaugers vernehmen konnte. Ebenfalls das erste Mal in seinem Leben war es für ihn möglich, Laute wie t, d, c und p klar voneinander zu unterscheiden. (G)

Gary Craig schreibt hierzu: »Wir können in diesen Fällen nicht hundertprozentigen Erfolg erwarten, aber wir erhalten durchaus eine gute Quote an erstaunlichen Ergebnissen. Erfahrene EFT-Anwender wissen, dass wir das Motto haben: ›Versuche dich an allem‹ (try it on everything) und dass wir oft für ein wenig Bemühung reichlich belohnt werden.« (G)



## KNB BEI BEHINDERTEN KINDERN

---

Körperlich behinderte wie geistig eingeschränkte Kinder stellen eine besondere Herausforderung für Eltern, Erzieher, Betreuungspersonal und Ärzte dar, da sie oftmals selbst »einfache« Dinge nicht eigenständig ausführen können und deshalb vermehrte Fürsorge und Aufmerksamkeit benötigen. Doch sollten wir auch in der Behandlung und Betreuung von Behinderten eingefahrene Wege immer wieder auf ihre Begrenztheit überprüfen, indem wir die Einschränkungen in unserem Denken darüber, was möglich oder unmöglich ist, hinter uns lassen und uns für bislang Undenkbares öffnen. Wenn wir die Einsicht akzeptieren, dass all das, was wir in unserem Leben wahrnehmen, letztlich Energiephänomene sind, dass also auch Störungen im physischen und emotionalen Energiekörper unseres Daseins (die gegenseitig aufeinander einwirken) mit einer Störung in unserem Energiesystem einhergehen, sind entscheidende Schritte in Richtung einer verbesserten Lebensqualität auch für behinderte Kinder möglich, wie erste ermutigende Erfahrungen mit der Energietechnik KnB zeigen.

Eltern mit behinderten Kindern sind einer emotional stark belastenden Situation ausgesetzt. Nicht selten halten Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Verzweiflung, Enttäuschung, Entmutigung, Gefühle der Überforderung und des Alleingelassenseins mit diesem Problem u. a. m. Einzug in die eigene Seele und erschweren den gesunden Umgang mit dem Kind und der Lebenssituation. Wie Sie mittlerweile wissen, können Sie auch diese Gefühle mit KnB mildern bzw. auflösen und so eine stabilere und positivere Gemütslage erreichen, die auch Ihrem Kind zugute kommt.

## KÖRPERLICH BEHINDERTE KINDER

All das, was in diesem Buch beschrieben worden ist, lässt sich – soweit es die Behinderung zulässt – auch auf körperlich behinderte Kinder anwenden. Je mehr diese Kinder mit den Gleichaltrigen nicht mithalten können und erfahren, dass sie »anders« sind, desto mehr sollten auftretende emotionale Befindlichkeiten beachtet werden. Sie können diese Störungen mit Ihrem Kind klopfen und dazu beitragen, dass Ihr Kind trotz Behinderung zu einem selbstbewussten Erwachsenen heranwächst. Auch hier nimmt die Grundübung für Kinder (siehe Seite 133ff.) eine zentrale Rolle ein.

Neben der emotionalen Seite können Sie auch die physische Behinderung direkt angehen. Das Ausmaß von körperlichen Einschränkungen und Blockaden wird auch von emotionalen Faktoren bestimmt, wie die zahllose Anwendung von KnB auf körperliche Störungen unter Beweis stellt. Indem Sie mit KnB die körperliche Symptomatik Ihres Kindes bearbeiten, können Sie bis zu einem gewissen Grade eine Verbesserung der körperlichen (und der dahinter liegenden emotionalen) Befindlichkeit und damit Lebensqualität für Ihr Kind und sich selbst erreichen.

## GEISTIG EINGESCHRÄNKTE KINDER

Es ist durchaus sinnvoll, auch bei einer geistigen Behinderung des Kindes die KnB-Klopfakupressur auf die einzelnen Störungserscheinungen beim Kind anzuwenden. Klopfen Sie zudem auch Befindlichkeiten bei sich selbst. Der folgende gekürzte Bericht von Patricia Carrington (sie beschreibt dabei einen Fall von Sandi Radomski) auf Gary Craigs ehemaliger Website soll Ihnen veranschaulichen, welches Potenzial KnB auch bei diesen Kindern innewohnt.

**ANITA** wurde mit einem DNA-Defekt geboren, der eine starke geistige und körperliche Behinderung mit sich brachte. Im Alter von zehn Jahren erscheint sie wie eine Sechsjährige und weist eine Mikrozephalie (ver-

kleinerter Kopf mit Deformierungen des Schädels) auf. Anita kann nur Grunzlaute von sich geben. In ihrer Diagnose wurde festgehalten, dass sie nahezu keine Fähigkeit zum Lernen oder zum Erinnern an das Vermittelte besitzt. Sie erscheint als ein »wildes Kind«, das unkontrolliert herumsaust. Zu Hause muss sie stets in ihrem Bewegungsdrang eingeschränkt werden, da sie ansonsten »wie ein Stier im Porzellanladen« durch die Zimmer flitzt. Anita war nicht in der Lage, sich ruhig zu halten, so dass es unmöglich war, ihr ein Kinderbuch vorzulesen oder einen Trickfilm im Fernsehen mit ihr anzusehen. In der Schule galt Anita als unerreikbaar, was dazu führte, dass die Schule lediglich eine Aufsichtsfunktion über Anita erfüllte. Anitas »Wildheit« war so extrem, dass sie nicht im Restaurant sitzen konnte, ohne dass ihre Arme festgehalten wurden, damit sie mit ihren unwillkürlichen Armbewegungen nicht die Getränke und Speisen vom Tisch fegte.

»Sandi wusste anfangs nicht, wie sie bei einer derartigen Störung verfahren sollte, aber sie ist bereit dazu, diese Energietechniken auf jegliches Problem anzuwenden und nahm einfach an, dass das Kind vielleicht nicht in einer derart hoffnungslosen Lage war, wie es allgemein erschien.«

Sandi beklopfte sanft Anitas Klopfpunkte und zudem einige Akupunkturpunkte entlang der Wirbelsäule. Anita, die sich stets dagegen gewehrt hatte, berührt zu werden, blieb dabei ruhig.

»Sandis Arbeitsweise mit behinderten Kindern ist es, so lange mit dem Klopfen fortzufahren, wie es das Kind toleriert. Sie tendiert dazu, nach einigen Klopfunden viele Runden mit positiven Erinnerungssätzen anzuschließen. Dabei folgt sie ihrer Intuition, welche Worte sie verwendet, um dem entgegenzukommen, was das Kind gerade braucht: ›Du bist ein gutes Mädchen ... Du liebst dich selbst ...‹«

Nachdem sie bei Anita ziemlich lange geklopft hatte, wurde das Kind zunehmend ruhig. Gegen Ende der Sitzung wurde Anita in das Wartezimmer zur Großmutter gebracht, damit Sandi mit Anitas Mutter noch einige Informationen aufnehmen konnte. Nach diesem Elterninterview erwartete beide eine Überraschung im Wartezimmer: Anita saß ruhig neben ihrer Großmutter, hatte ihren Kopf an deren Schulter gelehnt und lauschte

einer Geschichte, die ihr die Großmutter vorlas. Zum ersten Mal in ihrem Leben hörte sie einer Geschichte zu. Doch dies war noch nicht alles: Am Abend saß Anita ruhig im Restaurant, aß mit ihrer Familie, ohne dabei festgehalten werden zu müssen.

In der Folge klopfte Anitas Mutter zu Hause täglich bei Anita lediglich die Klopfsequenz ohne Gebrauch besonderer Worte. In den meisten Fällen legte sich Anita dabei auf den Rücken, die Mutter saß rittlings auf ihr, um die Arme ruhig zu stellen. Anita fand Gefallen an diesem Prozess, der sie beruhigte.

In der zweiten Sitzung betrat Anita die Praxis, ging sogleich auf Sandi zu, griff nach ihr und begann an Sandi den »sore spot« [dieser Punkt ist in diesem Buch nicht aufgeführt, stattdessen wird der Handkantenpunkt verwendet] zu klopfen, dann den UA-Punkt, dann den KI-Punkt – ihre Weise zu erkennen zu geben, dass sie beklopft werden wollte. Das Besondere daran ist, dass bislang angenommen worden war, Anita könne nichts lernen und behalten. Sie hatte sich nicht nur an das Klopfen mit Sandi erinnert, sondern auch an die korrekte Sequenz.

Während dieser und folgender Sitzungen wandte sich Sandi dem Thema »Unfähigkeit zu sprechen« zu, indem sie u.a. folgende Sätze benutzte: »Auch wenn es schwierig für dich ist zu sprechen, willst du doch vielleicht sprechen können« und »Auch wenn du so überschießend bist, willst du vielleicht doch ruhig und zuversichtlich sein und lernen, dich mitzuteilen.«

Am Ende wurden erneut positive Sätze beim Klopfen verwendet: »Du wirst in der Lage sein, uns das zu sagen, was auch immer du sagen willst.« Während dieser Phase fixierte Anita Sandis Gesicht – anstatt herumzuzappeln, was ihre gewöhnliche Art war. Anita blickte direkt in Sandis Augen, und während Sandi mit diesen positiven Sätzen fortfuhr und dabei Anitas Punkte klopfte, konnte Sandi feststellen, dass etwas in Anitas Augen aufleuchtete und sie zu glänzen begannen – ein auffälliger Wechsel zu den scheinbar »leblosen« Augen, denen Sandi noch zu Beginn der ersten Sitzung begegnet war.

Nach dieser zweiten Sitzung setzte die Mutter mit Anita das tägliche Klopfen fort und berichtete in der folgenden Sitzung Ungewöhnliches: Anita

musste nun nicht mehr im Haus eingeschränkt werden, sondern konnte sich frei bewegen, ohne wild zu werden und ohne Dinge zu zerstören.

Auch saß sie vor dem Fernseher und sah sich Zeichentrickfilme an.

Nach nur fünf Sitzungen berichtete die Mutter, dass Anita zwei weitere Laute in ihr Repertoire aufgenommen hat – die ersten neuen Laute seit vielen Jahren: Der eine Laut korrespondiert mit dem Namen eines Spielzeugs, mit dem sie spielte: »Lee-lee.« Und da sie diese Laute immer wieder gebraucht, wenn sie das Spielzeug in Händen hält, weist dies auf eine rudimentäre Sprache hin. Der zweite Laut ähnelt der ersten Wortsilbe im Namen ihrer Tante. Diesen Laut wiederholt sie, wenn sie sich der Tante nähert. Die Mutter berichtet, dass Anita mit ihr nun im Supermarkt einkaufen gehen kann, ohne im Einkaufswagen bleiben zu müssen.

»Anitas Therapie wird fortgesetzt. Ihre Mutter klopft mit ihr jeden Morgen und jeden Abend. Wie weit Anita geholfen werden kann, lässt sich nicht sagen. Aber die revolutionäre Tatsache ist, dass auch bei einem angeborenen Fall von schwerer Behinderung, die auf einem Chromosomen-defekt basiert, und schlechter Prognose tägliches Anwenden des Klopfens in Verbindung mit einer ambulanten Behandlung zu einer erstaunlichen Verbesserung in der Lebensqualität dieses Mädchens und ihrer Familie geführt hat. Die Anwendung der Klopf-Methode hat in der Tat Auswirkung in Bereiche, die zuvor noch als hoffnungslos angesehen wurden. Anitas Fall erinnert auch an die äußerst effektive häusliche Anwendung von EFT an epileptischen Vorschulkindern in der Studie von Dr. Paul Swingle [siehe Seite 299]. Viele dieser Kinder litten zudem an physiologischen Defekten. Als die Eltern die Klopf-Methode mehrere Male pro Tag anwendeten – wenn die Eltern den Eindruck hatten, dass ein Anfall bevorstand –, konnte ein dramatischer Rückgang in der Häufigkeit von epileptischen Anfällen nachgewiesen werden.

Etwas Grundlegendes findet statt, wenn das Klopfen regelmäßig an solchen Kindern zum Einsatz kommt. Diese Technik muss hier kontinuierlich angewendet werden, um die Erfolge aufrechtzuerhalten ... doch ist dies auch nicht anders bei vielen Medikamenten, die ständig, zuweilen für das ganze Leben, eingenommen werden müssen, damit die Symptome nicht erneut auftreten.« (G)

## WENN DIE »GROSSEN« DAS PROBLEM SIND

---

Wie bereits immer wieder angeklungen, entstehen Probleme bei den »Kleinen« auch deshalb, weil die »Großen«, also die Eltern, die Erzieher oder andere erwachsene Bezugspersonen, mit sich selbst nicht ganz im Reinen sind und ihre »energetische Störung« beeinträchtigend auf das Energiesystem der ihnen Anvertrauten einwirkt. Kinder besitzen feine Antennen, die jede Missstimmung aufgreifen und diese als Signale einer Bedrohung zum Kind senden. Diese »Kommunikation« vollzieht sich meist unbewusst, die Erwachsenen sind eben auch nur Menschen und Kinder ihrer eigenen Eltern und bringen demzufolge ihre eigenen Defizite, Unzulänglichkeiten, unerfüllten Bedürfnisse und Nöte in die Beziehung zum Kind mit ein. Wohlgemeinte übertriebene Fürsorge oder Strenge dem Kind gegenüber, die die eigene Unsicherheit und Ängstlichkeit kaschiert, wirken hemmend, einschränkend und manchmal sogar zerstörerisch auf die Entwicklungskräfte des Kindes.

Das Eltern-Dasein ist eine anstrengende, zuweilen aufreibende (und von der Gesellschaft kaum gewürdigte) Herausforderung und Aufgabe, die die Erwachsenen manchmal verunsichert und voller Fragen am Bettchen des Kindes stehen lässt, nachdem es endlich – nach langem Widerstreben und Kampf – ermattet eingeschlafen ist.

Kinder sind eben auch »kleine Monster«, die immer wieder die totale Aufmerksamkeit fordern, denen man manchmal nichts richtig machen kann, die am Nervenkostüm nagen und die erbarmungslos Schwächen aufdecken und ausnutzen. Es ist allzu natürlich, dabei den Überblick zu

verlieren, vor allem in Situationen, die »alte Gespenster« aus der eigenen Vergangenheit wieder lebendig werden lassen. So wird irrational in die alten, vertrauten Musterschubladen gegriffen, die die lange zurückliegenden Erfahrungen fortsetzen (»Wenn du nicht aufisst, ist Mami ganz traurig«, »Stelle dich nicht so an, Jungen weinen nicht!«, »Du bist meine kleine Prinzessin und Prinzessinnen machen sich nicht schmutzig.«).

Je weniger die Kinder den Problemen der »Großen« ausgesetzt sind, desto stabiler wird das Energiesystem des Kindes, das den unausweichlichen störenden Einflüssen auf seinem Lebensweg dadurch besser widerstehen kann. Störungen beim Kind vermeiden heißt also auch immer, die eigenen Störungen zu beseitigen. Kinder sind hierzu die besten Helfer, denn mit ihrem Verhalten und ihren Problemen dienen sie auch gleichzeitig als Spiegel, in denen die »Großen« die eigenen Schwächen ungeschminkt zu sehen bekommen.

Wie Sie wissen, ist es mit der KnB-Technik auch den Eltern und Erziehern möglich, auf einfache Weise eigene erzieherische und persönliche Unzulänglichkeiten positiv zu verändern. Sie erreichen damit eine harmonisierende Wirkung auf das Befinden des Kindes. Dies ist vorrangig der Fall bei kleineren Kindern, die noch sehr eng mit den »Großen« verbunden sind und demzufolge leicht negative Schwingungen aufnehmen.

Der sechsjährige **JUNGE** hatte Angst, alleine in sein Zimmer zu gehen, denn er befürchtete, dass sich Geister dort aufhalten könnten. Der Vater erklärte ihm, dass da keine Geister seien und wollte ihn damit beruhigen, dass das Licht anbleiben würde, doch konnte dies den Jungen nicht umstimmen – er wollte noch immer nicht auf sein Zimmer. Der Vater schlug ihm vor, mit ihm zu klopfen. Der Junge meinte, dies würde auch nicht helfen. Der Vater ignorierte diese Haltung des Jungen (er hatte bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht, selbst in Fällen, in denen der Junge ablehnend dem Klopfen gegenüber stand) und begann also mit »Auch wenn du diese Angst vor den Geistern hast, bist du dennoch ein guter Junge.« Es folgten mehrere Klopfunden, doch zeigte sich keine Minderung der Angst. In seiner Frustration griff der Vater zu »Plan B, dem

schlichten Aussitzen der Situation: Fühle die Angst, da musst du eben durch«.

Die Folge war, dass der Junge noch mehr erregt war und nur unter starkem Widerstand in sein Zimmer ging. Es folgten Szenen im Badezimmer und auf der Toilette, wo er heftig weinte und aufgebracht war.

Der Vater fühlte sich schuldig an diesem Elend seines Sohnes, ging in sich und klopfte seine Gefühle bei sich selbst. Dadurch konnte er sich von seiner eigenen Angst und Frustration über die Angst seines Sohnes lösen und war in der Lage, sich mehr auf das Problem seines Sohnes einzustimmen. Er konnte ihm nun mit »offenem Herzen« zuhören und auf dessen spezifische Ängste eingehen.

Der Junge erzählte von einer Fernsehsendung, in der ein Raumschiff voller Geister vorkam. Nicht nur die Bilder, auch die Worte in diesem Film belasteten ihn. Vater und Sohn klopfen gemeinsam, während sich der Junge auf die Erinnerungen an diesen Film konzentrierte.

Der Vater bemerkt in seinem Bericht: »Während wir gemeinsam klopfen, konnte ich erkennen, dass diese Distanz, die ich nun hatte, der entscheidende Punkt dafür war, dass das Klopfen für meinen Jungen wirkte. Ich musste frei von meinem eigenen negativen emotionalen Zustand über sein Problem sein, um mit ihm seine Ängste bearbeiten zu können. Zuvor war ich noch durch meine eigenen Emotionen ›in Wolken gehüllt‹, die auf meinen Sohn übertragen wurden und dadurch einen Kurzschluss erzeugten. Ich glaube, wenn wir ängstlich [oder ärgerlich, gelangweilt usw.] mit jemandem oder an jemandem klopfen, vermindern wir entscheidend die positiven Ergebnisse ...« (G)

Die neugeborene **TOCHTER** löste mit ihrem – so wie der Vater dies wahrnahm – lauten und hartnäckigen Schreien starken Stress beim Vater aus. An einem Tag, als der Vater ihr die Windeln wechseln wollte und er wegen ihres Schreiens ziemlich aufgebracht war, wurde ihm klar, dass er das Klopfen auf seine Reaktionen anwenden musste. Er bearbeitete damit seine Gefühle, die durch das Babygeschrei ausgelöst wurden, und wurde sich zunehmend dessen bewusst, dass das Baby mit einer großen Variabilität an Schreien kommunizierte. Zuvor war alles lediglich »Ge-

schrei« gewesen – laut und nervend. Nun konnte er unterscheiden, dass die Tochter manchmal wegen Schmerz schrie, dann wegen Frustration oder weil es dem Wunsch nach Aufmerksamkeit und Liebe Ausdruck verlieh usw. Er erkannte, dass er stets gedacht hatte, sie würde vor Schmerz schreien, und dies war auch schmerzlich für ihn gewesen und führte dazu, dass er sogleich aufspringen musste, um sie wieder zu beruhigen. Der Vater berichtet: »Nachdem ich bei mir selbst wegen dem Babygeschrei geklopft hatte, konnte ich erkennen, dass nicht jedes Schreien eine sofortige Reaktion verlangte oder die gleiche Art und Weise einer Reaktion ... Und ich begann mich mit dem kleinen Mädchen wieder gut zu fühlen. Ich wünschte, ich könnte sagen, dass sie gänzlich mit dem Schreien aufhörte, aber ich kann behaupten, dass sie sich nun nach fast zwei Jahren schon viel schneller beruhigen kann. Die stärkende Erfahrung, in diesen kritischen Situationen einen klaren Kopf bewahren zu können, war bedeutungsvoll für einen Vater, der diesen Situationen ohne das Klopfen wohl nicht gewachsen gewesen wäre.« (G)

Es versteht sich von selbst, dass Sie KnB nicht anwenden, nur um Ihr Kind zu verändern, weil Sie sich z. B. über ein bestimmtes Verhalten Ihres Kindes ärgern oder weil es Ihre Erwartungen nicht erfüllt. Dies wäre dann eine Störung in Ihrem eigenen System, d.h. Sie sollten KnB zunächst erst bei sich selbst anwenden.

**!** *Anmerkung:* Fragen Sie sich doch einmal: »Wie schaue ich auf mein/das Kind? Kann es in meinen Augen Vertrauen und Liebe erkennen, dass ich uneingeschränkt hinter dem Kind stehe, oder begegnet ihm Misstrauen, Zweifel, Ablehnung, Sorgen, wenn es nicht so funktioniert, wie ich es haben möchte? Seien Sie ehrlich mit sich selbst, denn das Kind wird diese Botschaften in Ihren Augen in sich aufnehmen und entsprechende Persönlichkeitszüge entwickeln. Wenn Sie in dem Kind ein »Sorgenkind« sehen, wie soll es dann anders sein? Wenn Sie an dem Kind zweifeln, wie soll es dann nicht an sich zweifeln und entsprechende Ergebnisse hervorbringen? Wenn Sie ständig Angst um das Kind haben, wie soll es zuversichtlich in das Leben gehen? Dies soll nicht heißen, dass

Sie alles gut finden. Ein Kind muss und darf lernen, braucht Orientierung. Sie sind eine wichtige Quelle dafür. Dazu gehören ein klares »Nein«, eine liebevolle »Bestrafung«, verständnisvolle Hilfestellung. Wenn Sie Ihre Ängste, Zweifel und Sorgen betrachten, werden Sie feststellen können, dass diese ihren Ursprung in Ihrer eigenen Geschichte haben. Sie sind also aufgefordert, diese Themen bei sich selbst zu lösen – es heißt nicht umsonst: »Kinder sind die Spiegel der Eltern.«

Die **MUTTER** kam mit ihrer Tochter zu mir, weil ihre Tochter (zehn Jahre) sich immer noch allzusehr an sie klammerte, so dass die Mutter kaum einen halben Tag wegbleiben konnte. Wie sich letztlich herausstellte, machte sich die Mutter ständig Angst und Sorgen um ihre Tochter. Dies hatte noch tiefere Gründe, denn die Geburt ihrer Tochter war sehr schwer und mit der Gefahr verbunden gewesen, dass das Baby sterben könnte. In dieser Angst wurde die Kleine geboren. Die Mutter wurde diese Angst um ihre Tochter nicht mehr los, die Tochter selbst wurde also bereits seit ihrer Geburt mit Angst »bombardiert«. Die Klopfbehandlung wurde also zunächst an der Mutter durchgeführt, um dieses traumatische Geburtserlebnis aufzulösen. Erst dann wurde ihr bewusst, mit welcher Sorge und Angst sie die ganzen Jahre auf ihre Tochter »geschaut« hatte, was sich nach der Behandlung entscheidend veränderte. (H)

*Eine MUTTER schreibt:* Meine Tochter (3,5 Jahre alt) ist ein sehr ängstliches und vorsichtiges Kind. Als sie in den Kindergarten gekommen ist, konnte sie sich nicht richtig integrieren. Alle Aktionen machten ihr Angst, sie wollte bei nichts richtig mitmachen und wehrte sich dann kreischend. Etwa drei Monate nach dem Kindergartenstart war ich im Level-1-Seminar. Dort konnte ich mit Horst einen Teil des Geburtserlebnisses aufarbeiten: Da die Herztöne meiner Tochter während der Geburt zu stark gesunken waren, wurde ein Notkaiserschnitt gemacht. Wir klopfen »die Angst um mein Kind« und mit der »Filmtechnik« [siehe Buch *Klopf dich gesund*, Anhang, Seite 293] die angstvollsten Minuten der Geburt. Es war für mich erschreckend – und erkenntnisreich –, welchen Blick ich auf meine Tochter entwickelt hatte. Ich sah sie schwach, hatte Angst um

sie und dachte, dass sie es ohne mich nicht schafft. Und bei der Entbindung selbst hatte ich den Eindruck, dass sie mir weggenommen wird. In meiner bewussten Erinnerung habe ich das Erlebnis tatsächlich anders wahrgenommen.

Etwa eine Woche nach dem Seminar erzählte mir die Erzieherin im Kindergarten, dass meine Tochter auf einmal viel extrovertierter sei, jetzt fast überall mitmache und fröhlich in den Kindergarten komme. Sie hätten davor schon Sorge gehabt, dass sie es noch nicht packen würde, aber jetzt sei alles in Ordnung.

## KNB IN DER PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

Einen großen Einfluss auf die gesunde Entwicklung des Kindes nehmen der Zustand der elterlichen Partnerschaft (siehe auch Trennung der Eltern, Seite 235f.) und das Klima innerhalb der Familie. Streit zwischen den Eltern, spannungsreiche Konflikte zwischen den Familienmitgliedern oder eine disharmonische, »schwere« Atmosphäre (z.B. wegen Arbeitslosigkeit, finanziellem Engpass, mangelhaftem Zeitmanagement der Eltern, das für gemeinsame Unternehmungen und Gespräche kaum Raum lässt) wirken sich negativ auf das Befinden des Kindes aus. Statt sich im wärmenden und beschützenden Nest, das dem abhängigen Kind Sicherheit, Wohlbefinden und Identität geben soll, innere Stärke, Vertrauen und Selbstsicherheit zu holen, sieht sich das Kind bedroht, ohnmächtig und ist verängstigt, weil auch der kleine Rest an heiler Welt leicht ins Wanken geraten kann.

Auch wenn KnB keine sofortige Veränderung der Lebensumstände bewirken kann, so kann es doch die Voraussetzungen dafür schaffen, dass Erwachsene grundlegende Veränderungen in sich erfahren, die sich positiv auf ihr Leben und indirekt auf das ihrer Kinder auswirken werden:

- Die Partnerschaft wird auf eine solide Basis gestellt, auf der sich die Partner ergänzend unterstützen und dadurch auch mehr Kraft für die Alltagsbewältigung schöpfen.

- Mögliche innere Erfolgshindernisse werden aus dem Weg geräumt und so Chancen geschaffen, um verborgene Potenziale zu nutzen und damit Zufriedenheit zu erreichen.
- Der Umgang der Familienmitglieder miteinander wird auf eine neue Ebene gestellt, die mehr von gegenseitiger Achtung geprägt sein wird.

Dies bedeutet konkret, dass sich jedes Familienmitglied und die Partner im Besonderen sich einer KnB-Anwendung stellen sollten.

Im Buch *Klopf dich gesund* (siehe Anhang, Seite 293) finden Sie Hinweise darauf, wie eine KnB-Anwendung für Partner aussehen könnte. Eine ähnliche Übung haben wir im Folgenden dargestellt.

## Eine Grundübung für Familien

Die Familienmitglieder, also Erwachsene und (ältere) Kinder, setzen sich z.B. einmal pro Woche zusammen und schreiben Themen auf (oder haben während der Woche jeweils bereits Themen gesammelt), die sie in der Familie belasten bzw. als störend empfinden. Dies könnten ständige Zwistigkeiten, Umgangston, Hektik, Oberflächlichkeit in den Beziehungen, Zeitmangel u. a. m. sein. Die Familie einigt sich auf ein Thema, das bearbeitet werden soll. Dann legt jedes Familienmitglied fest, wie sehr es dieses Thema belastet. Es ist hilfreich, wenn jeder einen Zettel vor sich liegen hat, um einen persönlichen Setup-Satz und die entsprechende Einwertung einzutragen. Jeder kommt dann nacheinander mit seinem Problem bezüglich dieses Themas an die Reihe. Wie auch bei der Partnerübung, kann dann

- jeder bei sich die Punkte (AB bis UA) klopfen. Hierbei übernehmen auch die anderen den Satz der Person, die gerade an der Reihe ist, und klopfen mit dem Betreffenden unterstützend sein Problem für zwei, drei Durchgänge.
- Als spielerische Variante kann jeder jeweils im Umlauf beim Nächst-sitzenden die Punkte klopfen.

Durch das Einstimmen auf das Problem des/der Betreffenden und das gemeinsame Klopfen (Surrogatklopfen für den Betreffenden) nimmt

man das Problem des anderen an und unterstützt ihn bei der Auflösung. Zugleich wird auch bereits das eigene Problem, das man mit dem gewählten Thema hat, bearbeitet (siehe Borrowing Benefits, Seite 58f.).

Es ist zu erwarten, dass in der Folge – wenn dieses »Familienritual« eine Zeit lang eingehalten wird – eine entspanntere, aufgeschlossenerere Atmosphäre entsteht und Konflikte erst gar nicht zur Eskalation kommen werden. Kinder erfahren durch das gemeinsame Klopfen, dass auch sie mit ihren Sorgen wahrgenommen werden und dass KnB ein wertvolles Mittel ist, Probleme erfolgreich anzugehen.

! **Anmerkung:** Auch Themen, die nur ein paar Familienmitglieder betreffen, sollten von allen angegangen werden, da alle in diesem Beziehungsgeflecht auf irgendeine Weise mit einbezogen sein können und alle daran interessiert sein sollten, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam für Lösungen beizutragen.

! **Variante:** Auf einem wöchentlich stattfindenden »Familienrat« könnten die Kinder ihre Bedenken, Kritiken, Sorgen und Probleme vortragen, die dann von allen Familienmitgliedern geklopft werden. Die Erwachsenen erhalten auf diese Weise auch Hinweise über ihr eigenes Verhalten und können dies entsprechend bei den Klopfdurchgängen und wenn nötig in gesonderten KnB-Anwendungen bearbeiten.

Zeigen sich beim Kind Entwicklungsstörungen, auffälliges Verhalten, Krankheitssymptome, so kann dies mehrere Ursachen haben. Bei der Forschung nach Zusammenhängen ist stets zu beachten, dass auch die Erzieherseite ein verantwortlicher Faktor für die kindlichen Störungserscheinungen sein kann. Wenn wir in unserer Praxis mit Kindern arbeiten, so beachten wir stets diesen möglichen Hintergrund und weisen die Eltern darauf hin, dass auch sie sich darauf einstellen sollen, eventuell in die Behandlung mit einbezogen zu werden.

## SCIENCE FICTION? – KNB IN PÄDAGOGISCHEN INSTITUTIONEN UND MEDIZINISCHEN EINRICHTUNGEN

---

Der Kontakt von Kindern ist nicht auf das häusliche Umfeld beschränkt, immer früher werden sie in die Obhut außerfamiliärer Institutionen, wie z. B. Kinderkrippen, Kindergärten, Tagesmütter und Schulen, in kritischen Fällen auch in Heime, gegeben und sind dort verschiedensten Einflüssen ausgesetzt. Diese Erfahrungen und auch die Begegnungen mit Krankenhaus und Ärzten können tiefe Spuren im Leben des Kindes hinterlassen und großen Einfluss auf seine Zukunft nehmen.

Wenn diese Kontakte zum Kind von eigenen Unzulänglichkeiten auf Seiten der Erzieher, Lehrer, Ärzte, Krankenschwestern u. a. überlagert werden und deshalb von Verständnislosigkeit, Gereiztheit, Überlastung und Ablehnung mitgeprägt sind, sind innere Konflikte im Kind vorprogrammiert.

KnB ist eine neue Methode. So ist es nicht verwunderlich, dass die Klopfakupressur in medizinischen Einrichtungen und Institutionen, in denen Kinder untergebracht sind, weitgehend noch unbekannt ist. Wir betreten hier also Neuland. Aufgrund seiner Einfachheit, Flexibilität und Wirksamkeit sollte die KnB-Methode auch in diesen Institutionen Eingang finden, wo sie zum Wohle des Kindes einen bedeutenden Beitrag leisten wird. Wir möchten hierzu einige Anregungen liefern und damit aufzeigen, welches Potenzial KnB auch in diesem Bereich innewohnt.

Es ist zu erwarten, dass bis zur allgemeinen Akzeptanz dieser ungewohnten und ungewöhnlichen Methode ein steiniger und langwieriger Weg zurückzulegen sein wird, denn die Beharrungstendenzen werden – wie es die Geschichte der Menschheit immer wieder gezeigt hat – zunächst das Gewohnte hochhalten und das Neue ignorieren wollen. Von Schopenhauer stammt die Erkenntnis, dass die Wahrheit stets drei Stufen zurücklegen muss: Sie wird zunächst verlacht, dann heftig bekämpft und schließlich als etwas ganz Offensichtliches anerkannt. Wir sind jedenfalls überzeugt davon, dass sich die KnB-Klopfakupressur durchsetzen wird, denn die erstaunlichen positiven Wirkungen zum Nutzen von Kind und Erziehern, Ärzten und Therapeuten werden sich auf Dauer nicht leugnen lassen.

## KNB IM KINDERGARTEN

Im Kindergarten lässt sich die KnB-Klopfakupressur leicht einführen. Die Anregungen in diesem Buch für Kinder im Kindergartenalter beschränken sich nicht auf die häusliche Umgebung, sondern sind auch für die Anwendung im Kindergarten bestens geeignet. Das fundierte pädagogische Wissen, die große Erfahrung im Umgang mit Kindern und der reichliche Übungsschatz, den die Erzieherinnen und Erzieher in dieser Institution mitbringen, lassen hoffen, dass KnB hier auf einen fruchtbaren Boden fällt und eine für die Kinder äußerst gewinnbringende Synthese dieser Technik mit dem bestehenden Methodenschatz entstehen kann.

Die Integration von KnB in den Kindergartenalltag unterstützt die Kinder dabei, diese Technik als einen normalen Bestandteil ihres Lebens anzusehen und sie in schwierigen Lebenslagen zu Hilfe zu nehmen. Auftretende Auffälligkeiten bei einzelnen Kindern und Konflikte zwischen den Kindern können mit KnB leicht angegangen und aufgefangen werden, wodurch die Arbeit mit den Kindern erleichtert wird.

Für eine harmonische und entspannte Arbeitsatmosphäre trägt zudem bei, wenn das Kindergartenpersonal eigene persönliche oder zwischen-

menschliche Konflikte und Probleme mit KnB auflöst, was sich wiederum positiv auf die Kindergruppe niederschlägt.

Hier ein paar Anregungen, wie KnB im Kindergarten zum Einsatz kommen kann:

- Verwenden Sie die Klopfgeschichten (siehe Seite 87 ff. und 102 ff.). Führen Sie eine Hauptfigur ein, die das Klopfen vorstellt, und greifen Sie in Ihren Geschichten allgemeine Probleme in der Gruppe auf, die sie mit den Kindern über diese Geschichten klopfen.
- Verwenden Sie Klopfreime (siehe Seite 111 ff.). Auch hier werden Probleme aufgegriffen, in Reime oder Lieder gefasst und dann während dem Klopfen entsprechend gesprochen und gesungen und mit Bewegungen begleitet.
- In einem »Begrüßungs-Klopfen« können neue Kinder integriert werden, wobei diese ihre Ängste abbauen und ersten positiven Kontakt mit den anderen Kindern aufnehmen. Ein derartiges Willkommensritual könnte für z. B. Max folgendermaßen aussehen:

Die Kinder und Erzieher(innen) stehen im Kreis, Max in der Mitte. Alle Kinder außer Max klopfen und sprechen einen Reim dabei:

Auch wenn für Max [AB klopfen]

alles neu ist [AA klopfen]

und noch unbekannt, [JB klopfen]

viele fremde Kinder, [UN klopfen]

fremdes Land, [KI klopfen]

gehört der Max jetzt doch zu uns! [Brust klopfen mit flacher Hand]

Willkommen, Max, hier bei uns! [diese Zeile mit lauterer Stimme; beide

UA klopfen = Geste der Umarmung]

Dieses Klopfen sollten Sie für zwei Runden durchführen. Bei jeweils dem Punkt UA geht ein Kind zu Max in die Mitte und umarmt den »Neuen«, während die anderen Kinder im Kreis jeweils das Nachbarkind umarmen. Waren alle Kinder bei Max, stellt sich Max ebenfalls in den Kreis zu den anderen Kindern. Alle Kinder nehmen sich an den Händen und rufen laut z. B.: »Der Max gehört jetzt ganz zu uns. Wir sind eine tolle Gruppe«, während sie die festgehaltenen Hände nach oben reißen.

Wie Sie erkennen können, werden die mögliche Angst, Scheu, Anspannung usw. bei Max durch das Surrogatklopfen (siehe Seite 55 ff.) der Kinder bearbeitet. Gleichzeitig werden – weil alle dieses Thema »In-der-Fremde-Problem« klopfen – auch latente Probleme bei den anderen Kindern mit aufgearbeitet (siehe Borrowing Benefits, Seite 58 f.), denn auch diese Kinder kommen immer wieder in Situationen (sei es am Spielplatz, am Sportplatz, in der Freundesgruppe, später in der Schule usw.), wo sie sich fremd fühlen und Kontakt finden müssen. Haben sie bereits derlei Unsicherheiten in sich aufgelöst, werden sie sich diesen Situationen mit innerer Stärke stellen können. Des Weiteren wird mit dem gemeinsamen Klopfen die Zusammengehörigkeit gefördert.

- Auf ähnliche Weise können auch Gruppenkonflikte bearbeitet werden, indem alle Kinder gemeinsam klopfen, um ein Problem eines ihrer Spielkameraden aufzulösen. Die Kinder erfahren zudem, dass es andere, spielerische Wege der Konfliktlösung gibt und dass sie nicht ohnmächtig sind, sondern aktiv Lösungen herbeiführen können.
- Haben zwei Kinder Probleme miteinander, so können diese sich gegenseitig beklopfen. Jeder formuliert sein Problem, wertet es ein und bildet mithilfe der Erzieherin/des Erziehers einen entsprechenden Setup-Satz. Das erste Kind führt alleine (oder mithilfe des Erwachsenen) sein Setup durch und wird dann für einen Durchgang (Punkte AB bis UA) vom anderen Kind beklopft. Das klopfende Kind kann dabei auch den Erinnerungssatz des beklopften Kindes sprechen. Nach jeweils einem Durchgang werden die Rollen getauscht. Dies geschieht solange, bis die Einwertungen gesunken sind und die Kontrahenten sich wieder vertragen.
- *Kreisklopfen*: Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind spielt ein Tier, mit dem es sich identifiziert. Es beschreibt durch Laute, Bewegungen, Mimik oder auch durch kurze Sätze ein Gefühl, das dieses Tier gerade hat (Trauer, Wut, Ängstlichkeit, Einsamkeit, Freude, Mut u. a.). Hierbei kann die Erzieherin/der Erzieher gegebenenfalls mithelfen. Errät ein Kind aus dem Kreis das Gefühl, so darf es die Punkte AB bis SB beim »Tierkind« klopfen und alle anderen klopfen bei sich selbst die

Punkte und sprechen dabei z. B.: »diese Angst« oder »diese Wut« oder »diese Freude« usw. Statt den Punkt UA zu klopfen, umarmen sich das Kind in der Kreismitte und das Kind aus dem Kreis bzw. je zwei Kinder im Kreis und sprechen: »Ich bin o.k., wir sind o.k.« Dann klatschen alle in die Hände und drehen sich um die eigene Achse und sagen erneut: »Ich bin o.k., wir sind o.k.« Dann kommt ein neues Kind in den Kreis, das Spiel beginnt von vorne.

Dieses Spiel schafft eine wunderbare Energie in der Gruppe und beeinflusst versteckte emotionale Belastungen auf eine positive Weise.

Die Integration von KnB in den Alltag des Kindes ist ein wesentlicher Baustein und eine große Chance für eine gesunde und stabile Entwicklung des Kindes hin zu einem Erwachsenen, dessen Seele nicht von »dunklen Schatten« bedeckt ist. Die Kindergartenzeit ist eine wichtige Etappe des Kindes auf seinem Lebensweg und KnB ist sicherlich prädestiniert dafür, gerade hier eingesetzt zu werden.

## KNB AN DER SCHULE

Einige Probleme von Kindern an Schulen wurden bereits auf den Seiten 165 ff. und 218 ff. erwähnt. Dabei konnten Sie feststellen, dass KnB einen guten Beitrag leistet, diese Störungen aufzulösen. Doch nicht nur Kinder profitieren von dieser Methode, auch die Lehrer, die enormem Stress und Verschleiß ausgesetzt sind, gewinnen mit KnB wieder mehr innere Kraft, Entspannung und Gelassenheit, was sich auf ihr Lehrverhalten und auf den Kontakt zu den Schülern in positiver Weise auswirken wird.

So ist es durchaus vorstellbar, dass

- die Lehrkräfte KnB in der Pause und vor den Stunden auf sich selbst anwenden und z. B. ihre Müdigkeit, Erschöpfung, Unlust, Gereiztheit, Unsicherheit, Angst vor bestimmten Schülern oder einer bestimmten Klasse, Hilflosigkeit usw. bearbeiten und auflösen.
- die Lehrer mit den Schülern zusammen z. B. vor mündlichen und schriftlichen Prüfungen KnB auf Prüfungsängste, Angst vor Versagen,

Stress an der Tafel usw. anwenden, so den inneren Stresspegel der Kinder und Jugendlichen senken und die Chancen auf bessere Ergebnisse erhöhen. Dies wird sich auch positiv auf das Lehrer-Schülerverhältnis und die Klassenatmosphäre auswirken.

- Schulpsychologen Schüler mit dieser Methode in Vorträgen bekanntmachen und ihnen KnB u. a. als Lern- und Konzentrationshilfe und als eine Technik vorstellen, die Ängste, Nervosität, Müdigkeit, Unsicherheit, Verlangen nach Zigaretten usw. abbaut.
- Konflikte zwischen Schülern untereinander und zwischen Lehrkraft und Schüler bei einer psychologischen Beratung beim Schulpsychologen mithilfe von KnB rasch entschärft werden.
- auffälligen Schülern durch Vertrauenslehrer und Schulpsychologen mit KnB ein interessantes Hilfs-Angebot gemacht werden kann, das den Schüler nicht in die Ecke eines Sonderlings stellt, sondern ihm eine Alternative zur Hand gibt, die er – wenn KnB Bestandteil schulischen Alltags geworden ist – als Selbsthilfemethode in eigener Verantwortung nutzen kann.

Gary Craig betont in einem Artikel die Bedeutung von KnB an Schulen (und Kindergärten): »Es gibt kaum einen besseren Zeitpunkt, jemandem KnB nahezubringen, als einem jungen Menschen. Wenn wir ein Lernproblem, eine Angst, eine ständige Wut auflösen können und demzufolge den Lebensweg eines Kindes lediglich um fünf Grad verändern, so kann dieser Richtungswechsel bereits bewirken, dass das Kind erfolgreich die Schule absolviert, anstatt sie vorzeitig verlassen zu müssen. Dies kann auch den Unterschied ausmachen, ob das Kind die höhere Schule besucht oder ob es später niedrigere Arbeiten verrichten muss. Dieser Unterschied kann auch bedeuten, ob das Kind genügend Selbstbewusstsein hat, Drogen zu widerstehen – und dies ist in der Tat lebensbestimmend.

Mit KnB jedoch brauchen wir uns nicht mit einem Richtungswechsel von lediglich fünf Grad begnügen. Wir können diese Methode auf eine breite Palette von Problemen anwenden und dabei die Richtung zwischen 30 und 180 Grad verändern. Wir können erreichen, dass Prü-

fungsergebnisse einer ganzen Schule sich vom Mittelmaß in Richtung akademischer Auszeichnung bewegen. Wir können dazu beitragen, dass diejenigen, die sich auf Drogen und Gefängnis zubewegen, zu produktiven Bürgern werden. Sicherheit kann an die Schulen und Enthusiasmus und Lernbereitschaft können in die Klassenzimmer zurückkehren.«

Ein Mathematiklehrer, bereits 38 Jahre im Dienst, führte die Klopf-Methode in ganze **KLASSEN** ein. Die meisten dieser Studenten hatten Angst vor Mathematik oder sogar eine extreme Abneigung gegen dieses Fach. Er lud sie dazu ein, etwas Neues auszuprobieren. Sie stimmten zu, also zeigte er ihnen die Punkte und gab ihnen die Setup-Sätze vor: »Auch wenn ich diese starke Abneigung gegen Mathe habe ...«, »Auch wenn ich Mathe einfach nicht verstehe ...«, »Auch wenn ich Mathe noch nie gemocht habe ...«, »Auch wenn ich wirklich ernsthaft lerne und alle meine Hausaufgaben mache und ich mich einfach nicht erinnern kann, wenn ich im Mathetest bin ...«, »Auch wenn ich diese Mathe-Angst habe ...«, »Auch wenn ich diese Prüfungsangst habe, im Besonderen diese Mathe-Angst ...« Danach wies er sie noch an, dass sie diese Klopf-Prozedur vor jedem Test machen sollten, um später feststellen zu können, ob dieses Klopfen wirklich einen positiven Effekt erzielt. Er berichtet, dass viele seiner Studenten vor oder nach dem Unterricht zu ihm kamen und ihm sagten, dass sie einen Unterschied in ihrer Mathe-Angst wahrnehmen konnten. Einige baten ihn sogar, das Klopfen für andere Probleme an ihnen anzuwenden. Am Ende des Semesters kontrollierte er die Ergebnisse: Im Durchschnitt verbesserten sich die Schüler um eine ganze Note. (G)

Für den Schulbetrieb in allen Klassenstufen eignet sich auch sehr gut eine *Kurzform des Klopfens*, die lediglich vier Klopfpunkte verwendet, das Setup auslöst und ohne Sätze auskommt. Diese Punkte sind:

- 1) der »Kronenpunkt« (siehe Seite 52),
- 2) Schlüsselbein (es wird mit der flachen Hand quer über Brustbein geklopft (siehe Seite 31),
- 3) »Handgelenkspunkte« (siehe Seite 52),
- 4) Innenseite Unterschenkel über den Knöcheln (siehe Seite 52).

(Gerade bei Prüfungssituationen und in unruhigen Phasen in der Klasse hat sie sich bestens bewährt, wie die Erfahrungen einer Lehrerin dokumentieren:

Diese **LEHRERIN** hatte mit dem Gedanken gespielt, nach nunmehr 15 Jahren Schuldienst, in diesem Beruf aufzuhören, da sie an einer Schule mit vielen schwierigen Klassen sich aufgerieben zu haben schien. Nachdem sie diese Klopf-Kurzform kennengelernt hatte, ließ sie die Klasse (zweiter Jahrgang) jedes Mal vor einer Prüfung klopfen, ohne jedoch irgendwelche Worte dabei zu verwenden. Ebenso griff sie zum Klopfen, wenn sich die Klasse unruhig zeigte, so dass rasch wieder Ruhe und Aufmerksamkeit einkehrten. Im folgenden Jahr (jetzt als dritter Jahrgang) rief sie der Direktor zu sich, um seine Freude darüber mitzuteilen, dass sich ihre doch so schwierige Klasse im Abschlusstest erheblich gesteigert hatte und zu den besten Klassen der Schule gehörte. Diese Lehrerin teilte auch mit, dass sie Eltern über die Klopf-Methode informierte, wenn diese irgendwelche Probleme mit ihren Kindern hatten. Und sie zeigte ihren Kollegen diese Kurzform und berichtete von ihren Erfahrungen.

Kinder und Jugendliche verbringen einen großen Teil ihres Lebens in schulischen Einrichtungen. Schulische Schwierigkeiten beeinflussen dabei die Gesamtentwicklung und den Lebensweg von Kindern und Jugendlichen in erheblichem Maße. Oft sind diese Schwierigkeiten sogar dafür verantwortlich, dass in der Folge seelische Störungen auftreten, die sich im weiteren Leben dieses Menschen in negativer Weise bemerkbar machen können. KnB an der Schule kann diesen Entwicklungen entgegenwirken und einen bedeutsamen positiven Beitrag für eine entspanntere, erfolgreichere und mitmenschlichere Schulzeit sowohl für Lehrkräfte als auch für Schüler und Schülerinnen leisten.

*Eine Lehrerin schreibt* über Klopfbegebenheiten an der Schule:

1) Letzte Woche habe ich in meinem Hauptschulkurs Eis ausgegeben. Wir saßen in netter Runde auf dem Schulhof, als plötzlich eine **SCHÜLERIN** aufgeregt meinte, sie müsse mir unbedingt etwas erzählen. Es sei

ihr immer peinlich gewesen, vor anderen Menschen zu essen, selbst vor ihren Eltern, so dass sie das immer gemieden habe. Sie habe geklopft und jetzt könne sie vor den anderen ihr Eis essen. Sie meinte, das wäre vor wenigen Tagen undenkbar gewesen. Sie war sehr dankbar, die Klopf-Methode kennengelernt zu haben.

Viele Therapeuten und Pädagogen hätten wohl gedacht, dass es eine sehr lange Therapie braucht, damit das Mädchen vor anderen entspannt essen kann. Sie selbst hat sich geholfen, innerhalb von wenigen Minuten!

2) In meinem Deutschkurs (Förderschule) lasen die **KINDER** alle recht schlecht und stockend. Ich brach das Lesen ab und klopfte mit allen kurze Zeit die Thymusdrüse, den Handkantenpunkt und die Nase. Danach lasen wir weiter. Selbst die Kinder merkten eine deutliche Verbesserung der Leseleistung!

3) Auf der Klassenfahrt bekam ein **SCHÜLER** heftiges Heimweh und wollte sofort nach Hause. Er weinte bitterlich. Ich bot ihm an, mit ihm zu klopfen. Es zeigte sich unter anderem, dass er sich Sorgen um seinen Hund machte, der wohl die ganze Zeit auf ihn warten würde. Nach 20 Minuten strahlte er und konnte die Klassenfahrt genießen. Das Heimweh blieb weg.

4) Eine **SCHÜLERIN** erzählte mir von einer Angst gegenüber einer Betreuerin. Daraufhin meinte eine andere Schülerin (beide in meiner Klasse), sie könne doch klopfen. Das hat mein Herz zum Singen gebracht ...

*Eine Klopfanwenderin berichtet* über eine Einführung der Klopfakupressur an einer Schule:

Es war ganz schön anstrengend, denn es waren drei besonders unruhige **KLASSEN**. Aber im Großen und Ganzen hat es gut geklappt. Am dritten Tag wollte die Klasse vom ersten Tag (das war die unruhigste Klasse) sogar noch zusätzliche Klopfkunden machen (ich wartete darauf, abgeholt zu werden), so dass wir in ein freies Klassenzimmer gingen, um zu klopfen. Und sogar diejenigen Schüler, die beim ersten Mal wegen Störverhalten des Zimmers verwiesen worden waren, wollten jetzt auch mitmachen.

Der Klopftag in einer Klasse lief jeweils folgendermaßen ab:

**Erste Stunde:** Ich habe die Kinder neugierig gemacht: »Möchtet ihr etwas lernen, was euch ...?« [z.B. »hilft, bessere Noten zu haben, dass ihr weniger aufgeregt vor Prüfungen seid, ihr weniger Stress habt, ihr besser lernen könnt, im Sport noch weiter springen oder schneller laufen könnt etc.«] Dann habe ich ihnen den »Luftballontest« mit zwei Kindern (einem Jungen und einem Mädchen) demonstriert. [Jedes der beiden Kinder hat zwei Luftballons. Jedes bläst den ersten Luftballon soweit wie möglich mit EINEM Atemzug auf. Die Ballons werden verknotet. Dann wird geklopft: »Auch wenn ich diese eingeschränkte Atmung habe, ich bin ein toller Junge/tolles Mädchen« und »Diese eingeschränkte Atmung ...« Dann wird der zweite Luftballon ebenfalls mit EINEM Atemzug aufgeblasen und das Ergebnis mit dem ersten Ballon verglichen. Die Chance ist groß, dass der zweite Ballon größer ist.] Nach diesem praktischen Beispiel, das die Wirkung des Klopfens veranschaulichte, habe ich Ihnen anhand von Folien gezeigt, wo die Punkte sind, und ihnen erklärt, was passiert, wenn wir Angst haben.

Nach der Pause haben wir in der **zweiten Stunde** Themen ihrer Wahl gemeinsam geklopft.

Nach einer erneuten Pause bekamen die SchülerInnen in der **dritten Stunde** die Aufgabe, sich Gedanken darüber zu machen, was sie gerne klopfen möchten. Das schrieben sie in ihr Heft. Jeder beklopfte dann seine Themen für sich. So konnte ich erfahren, wo noch Schwierigkeiten gegeben waren und unterstützend eingreifen. Das schien Ihnen Spaß zu machen, wenngleich auch einige herumalberten.

**Zum Schluss** bekam jedes Kind noch eine Klopfanleitung und ein Brieflein für die Eltern mit, was das Kind gelernt hatte, wofür dieses Klopfen geeignet ist und wie das Kind mit Klopfen unterstützt werden kann (mit Buchhinweis für weitere Informationen).

Es war meine erste Erfahrung mit 28 Kindern gleichzeitig. Ich war danach ganz schön geschafft. Ich bin der Meinung, dass die Klopfakupressur schon den kleinsten Schülern vermittelt werden sollte, da die Einführung in das Klopfen dann sicher am leichtesten geht und sie es offener annehmen werden.

## KNB IN HEIMEN UND JUGENDVOLLZUGSANSTALTEN

Die Arbeit in Kinderheimen und Vollzugsanstalten verlangt von den Betreuern ein besonderes Maß an innerer Stärke, Ausgeglichenheit und Einfühlsamkeit, denn hier versammeln sich Menschen, die bereits in jungen Jahren die Schattenseiten des Daseins kennengelernt und deren Seelen tiefe Wunden und Narben erlitten haben. Oftmals zeigen diese Kinder und Jugendlichen ausgeprägte Störungen, die in ihrer Persönlichkeit bereits stark verankert sind. Sie haben sich von der Erwachsenenwelt enttäuscht und misstrauisch abgewandt und stellen an diese keine Erwartungen mehr. So ist es hier auch weitaus schwieriger, aber nicht unmöglich, sie mit KnB zu erreichen. Ann Adams, Direktorin eines Heimes für schwer gestörte Kinder, schreibt auf Gary Craigs ehemaliger Website über Erlebnisse, bei denen sie mit KnB positive Wirkungen erzielte. Wir stellen einige hier ausführlicher dar, um auch diesen Kindern gerecht zu werden und aufzuzeigen, dass sie von KnB profitieren können. Lesen Sie jedoch zunächst einige Zeilen von dieser engagierten Frau, wie sie selbst KnB entdeckte:

»Meine erste Begegnung mit Energietherapie brachte mein inneres Gleichgewicht durcheinander. Was führte dazu, mich darauf einzulassen? Ich habe stets danach gestrebt, Menschen noch effektiver und schneller zu helfen. Ich konnte niemals akzeptieren, dass eine Therapie Monate oder gar Jahre dauern sollte. Wenn ein einziges Ereignis jemanden sehr schnell und für lange Zeit aus der Bahn werfen kann, warum sollte es dann nicht möglich sein, ihn ebenso schnell wieder auf den Weg zu bringen? Aufgrund dieses Anspruchs fiel KnB bei mir auf fruchtbaren Boden. Doch musste ich mich von der Wirksamkeit selbst überzeugen, bevor ich mich dieser neuen ›Weltsicht‹ anschließen konnte. Ich wandte mich also ernsthafter Selbsterfahrung und sorgfältigem Studium zu. Ich durchquerte das ganze Land, um an Seminaren teilzunehmen, und las alles, was ich in die Hände bekommen konnte. Ich brachte Hunderte von Stunden und weitaus mehr Dollars auf, um herauszufinden, ob diese Energietherapien wirklich effektiv waren. Ich lernte verschiedene Techniken kennen, doch blieb ich bei KnB hängen. Ich glaube, dass KnB am besten

für eine institutionelle Umgebung geeignet ist, denn es wirkt rasch, lässt sich einfach erklären, ist leicht zu lernen und äußerst effektiv. Bevor ich es jedoch in meiner Arbeit erstmals erwähnte, machte ich zunächst eigene Erfahrungen. Ich setzte diese Technik bei meiner Familie ein, bei Freunden und Freiwilligen. Ich sprach mit Gary Craig mehrere Male darüber, bevor ich es an meiner Arbeitsstätte einführen wollte. Es war eine ethische Frage für mich, diese Techniken aufs Genaueste zu prüfen, bevor ich sie bei den Kindern einsetzen wollte. Die Kinder in unserer Einrichtung brauchten nicht noch eine weitere Enttäuschung.

Ich sehe wunderbare Ergebnisse. Dies ist ein unglaubliches Geschenk für die Kinder und für uns, die mit ihnen arbeiten.«

Ann Adams fand **GARY**, einen neunjährigen Jungen, abends schreiend auf dem Fussboden eines Zimmers im Heim für schwer gestörte Kinder vor. Wie sie von einer anwesenden Betreuerin erfuhr, schrie er bereits zwanzig Minuten auf diese Weise.

Ann Adams schreibt: »Vor etwa einer Woche hatte ich Gary die Kurzversion des Klopfens gezeigt. Meine Strategie besteht darin, jedem Kind die Klopfsequenz beizubringen und sie dann ein paar Mal einzuüben. Ich begleite es dahingehend, dass es diese Methode wiederum anderen beibringen kann. Dahinter steckt die Philosophie, dass man etwas am besten lernt, wenn man es selbst lehrt. So muss das Kind die Technik auch seiner ihm zugewiesenen Betreuerin lehren. Das Kind und diese Mitarbeiterin »spielen« dann eine Weile mit dieser Übung. Die meisten Kinder lernen das Klopfen rasch. Das Ziel ist es, dem Kind dabei zu helfen, sich an diese Übung zu erinnern, wenn es das nächste Mal beginnt sich aufzuregen. Es ist wichtig, dass die Betreuer frühzeitig einschreiten, denn wenn das Kind einmal »weggetreten« ist, gibt es nur eine geringe Chance für beruhigende Maßnahmen. Wenn ich den Kindern das Klopfen zeige, erkläre ich es als eine Entspannungsübung, die dabei hilft, sich schnell wieder zu beruhigen. Kein Kind, das zu uns kommt, kennt eine Methode, sich rasch selbst zu beruhigen. Unser Programm lehrt auch traditionelle Entspannungsmethoden und verwendet Techniken aus der Verhaltenstherapie, damit die Kinder lernen, ihr Verhalten zu kontrollieren und an-

zupassen. Aber zu viele verließen unsere Institution ohne ausreichende Fähigkeit der Selbststeuerung – bis das Klopfen zur Anwendung kam.« Gary lag also auf dem Fussboden und schrie aus vollem Hals. Ann Adams stellte sich vor ihn, so dass er sie sehen konnte. Er blickte kurz auf, schrie aber weiter. Sie blickte zu ihm und klopfte die Seite ihrer Hand. Zu ihrer Überraschung hob auch er seine Hand an und klopfte ebenfalls, während er noch immer schrie. Sie klopfte die Punkte AB bis UA und er folgte ihr, noch immer schreiend. Sie klopfte erneut die Handkante und er folgte ihr die zweite Klopfrunde. Er schrie zwar immer noch, doch nicht mehr so laut. Sie klopfen die dritte Runde und Gary hörte mit dem Schreien auf und lächelte zu Ann zurück. Kein einziges Wort war während diesem gesamten Vorgang gewechselt worden. (G)

**TANYA**, zwölf Jahre alt und fast 143 Kilogramm schwer, ebenfalls Bewohnerin des Heimes für schwer gestörte Kinder, weil sie einen Jungen richtiggehend verdroschen hatte, drohte nach einem telefonischen Streit mit ihrer Mutter mit Selbstmord. So kam sie in einen besonderen Trakt des Heimes, wo sie unter ständiger Aufsicht war. Ann besuchte Tanya, die noch mit ihrem Teddybär im Bett lag, in ihrem Zimmer. Ann fragte nach den Gründen für ihre Situation. Tanya erzählte, dass sie mit der Mutter gesprochen hatte und dabei durchgedreht war. Ann wollte wissen, welcher Teil des Gesprächs sie am meisten aufgebracht hatte. Dies war der Moment, wo Tanyas Mutter meinte, dass sich Tanya mit der Heirat abfinden müsse (die Mutter wollte wieder heiraten, Tanya war aber dagegen). Ann führte das Klopfen ein mit: »Weisst du, ich habe da etwas Tolles, was verhindert, dass man sich aufregen muss.« [Mit dieser Bemerkung erreicht sie stets die Aufmerksamkeit des Kindes.] »Gewöhnlich verwende ich diese Methode bei Erwachsenen, aber manchmal zeige ich es auch Kindern. Ich denke, du bist alt genug dafür.« [Kinder dieses Alters können damit leicht geködert werden.] »Willst du es versuchen? Es ist ein wenig komisch und eine Art Entspannungsübung. Diese Methode ist wirklich gut, um dich rasch zu beruhigen, so dass du deinen Kopf für dein Problem frei bekommst.« Ann wartete nicht auf eine Antwort, sondern begann sogleich damit, den Handkantenpunkt zu klopfen. Sie fragte Tanya

auch danach, wie sehr sie aufgebracht war, sich mit der Entscheidung ihrer Mutter abfinden zu müssen. Die Antwort war »Zehn« auf der Skala. Sie verwendeten folgende Setup-Sätze: »Auch wenn ich mich damit abfinden muss, bin ich ein guter Mensch«, »Auch wenn ich meine Mutter nicht kontrollieren kann, akzeptiere ich mich voll und ganz«, »Auch wenn ich mich mit der Entscheidung meiner Mutter abzufinden habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.« Sie machten drei Klopfdurchgänge und verwendeten dabei den Erinnerungssatz: »Ich muss mich damit abfinden.« Wenn Ann diese Klopfmethode erstmals einführt, sagt sie den Setup-Satz und den Erinnerungssatz für das Kind. Die Anzahl der Setups und der Klopfunden richtet sie danach aus, welchen Eindruck sie von den Fortschritten gewinnt, die die Kinder während des Klopfens machen. Tanya wirkte ruhiger, so dass Ann sie bat, an »Ich habe mich damit abzufinden« zu denken, und fragte sie, wie weit sie dabei noch aufgebracht sei. Sie wertete dies mit einer »Eins« ein. Es folgte noch eine Runde mit: »Auch wenn ich das Verhalten meiner Mutter nicht kontrollieren kann, akzeptiere ich mich voll und ganz.« Tanya war dann frei von dieser inneren Belastung. Eine neue Perspektive tauchte jetzt in ihr auf: Sie sagte, dass sie von ihrer Schwester und ihrer Großmutter gebraucht werde, auch die Mutter brauche sie, aber da könne sie jetzt nichts mehr machen. Sie fügte hinzu, dass sie ihrer Schwester und ihrer Großmutter helfen könne. Sie sprach darüber, was sie alles tun wolle, wenn sie wieder »draußen« sei. Sie fühlte sich jetzt wieder nützlich für andere und plante für die Zukunft. Sie redeten noch darüber, wie sie besser im Heim zurechtkommen und wie sie dieses Klopfen für sich anwenden könne, und Ann half ihr dabei, den Klopfprozess in ihr Journal zu schreiben. (G)

**Auch der folgende Fall zeigt eindrücklich, wie schnell KnB auch unter schwierigen Vorbedingungen helfen kann,**

**TEDDY**, elf Jahre alt, Opfer von Missbrauch und Vernachlässigung, stand aufgrund seiner guten Fortschritte kurz vor der Entlassung aus dem Heim, um in eine therapeutische Pflegestelle überzuwechseln. Er war deshalb aufgebracht, wollte nicht in den Schulunterricht, schimpfte,

fluchte, schrie, warf Gegenstände umher und stieß Drohungen aus. Er ließ sich seit drei Tagen nicht beruhigen und hatte sein Zimmer bereits mehrmals verwüstet. Die Situation eskalierte derart, dass er kurz davor stand, andere anzugreifen. Es schien, als wollte er alles dafür tun, um im Heim bleiben zu können. Es blieb nichts anderes übrig, er musste in einen speziellen Raum eingesperrt werden.

Ann Adams blickte durch den Türspion auf den noch immer erregten, verärgerten und fluchenden Jungen. Sie fragte ihn, ob er jetzt lange genug eingesperrt gewesen sei. Er starrte sie an und nickte. Sie sagte ihm, dass sie einen Weg wisse, der Kindern hilft, sich rasch wieder zu beruhigen, so dass sie früher aus diesem Raum heraus kämen. Sie fragte ihn, ob er dies versuchen wolle. Er nickte erneut. Ann verlangte, dass er sich an die entfernte Wand setzen solle, damit sie die Tür öffnen und sich ihm gegenüber auf die Türschwelle setzen könne. Er folgte dieser Anforderung.

Ann ging gleich zur Sache. Während sie es ihm vormachte, sagte sie zu Teddy: »Als erstes klopfte auf die Handkante.« Während Teddy ihr folgte, sagte sie den Setup-Satz: »Auch wenn du dich heute wirklich sonderbar benimmst, bist du dennoch ein guter Junge.« Seine Augen weiteten sich, er nickte und klopfte weiter den Handkantenpunkt. »Auch wenn du dein Zimmer verwüstet hast, bist du dennoch ein guter Junge«, »Auch wenn du so wütend gegen deine Betreuer geworden bist, bist du dennoch ein guter Junge.« Teddy folgte Ann, während sie die Punktsequenz klopfte. Dann hielt sie ihre Arme so weit wie möglich auseinander und fragte Teddy: »Wenn du so stark aufgebracht warst, als ich zu dir kam (sie hält die Arme ganz weit auseinander) und dies (sie hält die Hände in einer Gebetsstellung) anzeigt, dass du wieder ganz ruhig bist, wie aufgebracht bist zu jetzt?« (Ann hatte anfangs nicht nach einer Einwertung gefragt, denn es war offensichtlich, dass eine »Zehn« auf der Skala vorlag.) Ann breitete ihre Arme erneut aus und sagte ihm, dass sie jetzt ihre Arme wieder zusammenführen würde und er mitteilen solle, welche Armposition seinem jetzigen Erregungszustand entspräche. Auf halbem Wege nickte er. Ann sagte: »Großartig, dies wirkt gut für dich, lass es uns weiter versuchen!« Sie klopfen erneut die Handkante und sie sagte: »Auch wenn

du richtig wütend gewesen bist, bist du doch ein guter Junge«, »Auch wenn du dich davor fürchtest, am Freitag von hier wegzugehen, bist du doch ein wundervoller Junge«, »Auch wenn du diese Sorgen hast, an einen neuen Platz mit neuen Leuten zu gehen, bist du dennoch ein super fantastischer Junge.« Es folgten weitere Klopfunden. Ann breitete wieder die Arme aus und Teddy nickte bei einem Abstand von nur noch 15 Zentimetern. Es folgten weitere Durchgänge mit den gleichen Sätzen, sie fügte jedoch weitere Adjektive hinzu wie: »bewundernswerter« und »fantastischer Junge«. Jedesmal weiteten sich seine Augen und er nickte zunehmend heftig dabei. Er schien jedes Wort in sich aufzunehmen.

Ann wollte ihn wieder fragen, wie sehr er noch aufgeregt war, doch hielt der Junge bereits seine Hände zusammen und lächelte Ann an. Teddy hatte bislang kein einziges Wort gesprochen.

Ann meinte: »Dies wirkt wirklich gut für dich. Deine Betreuer sagen mir, du willst nicht zur Schule gehen.« Teddy wurde wieder ernster. »Kannst du mir sagen, welche Probleme du damit hast?« Auch wenn er nicht geantwortet hätte, hätte Ann mögliche Setup-Sätze formulieren können, doch Teddy sagte: »Sie ziehen mich auf.« Beide sprachen gerade einmal eine Minute über die anderen Kinder an der Schule (Teddy war kein Freund von vielen Worten) und bearbeiteten die von ihm geschilderten Probleme mit dem Klopfen, wobei Ann die entsprechenden Sätze formulierte. Jedesmal nickte Teddy bei »super Junge«. Nach drei Durchgängen hatte er wieder seine Hände zusammen und sagte: »Ich will jetzt wieder zur Schule gehen.«

Teddy verließ das Heim mit freudiger Erwartung auf seine »neue Familie«. (G)

## KNB IM KRANKENHAUS

Wenn das Kind krank oder verletzt ist, sein Zuhause deshalb verlassen muss und nicht von den Eltern, sondern von fremden Erwachsenen versorgt wird, ist dies zusätzlicher Stress, mit dem es erst einmal fertig werden muss. Allzu oft werden die Kinder dabei überfordert und reagieren

mit Ängsten, Alpträumen, Regression, indem sie wieder den Daumen in den Mund nehmen oder ins Bett machen usw. Die Aufgabe der Eltern besteht also darin, das Kind zu unterstützen, dass es diese Erfahrung möglichst unbeschadet bewältigen kann. KnB ist hier erste Wahl.

- Klopfen Sie bei sich Ihre eigenen Ängste und Sorgen um das Kind, Ihre Aufregung, das Misstrauen gegenüber Ärzten und Krankenhaus usw., um so beruhigend und stärkend auf das Kind einwirken zu können.
- Ist ein Krankenhausaufenthalt absehbar, klopfen Sie mit Ihrem Kind dessen Ängste (Alleinesein, Getrenntsein, Krankheit, Operation, Spritze, Schmerz usw.). Beschreiben Sie Ihrem Kind die Vorgänge und spielen Sie mit ihm diese durch. Sollten Sie Belastungen beim Kind feststellen, wenden Sie KnB darauf an. Wenn möglich gehen Sie mit Ihrem Kind zuvor schon einmal ins Krankenhaus und scheuen Sie sich nicht, die Krankenschwestern aufzusuchen, um Ihr Kind mit diesem »Haus und seinen Bewohnern« bekanntzumachen.
- Die Anwesenheit der Eltern ist unabdingbar, wenn das Kind aus seiner gewohnten Umgebung gerissen wird und schmerzhaft Prozeduren zu erdulden hat. Am besten ist es, bei kritischen Phasen anwesend zu sein. Dies trifft bei kleineren Kindern in jedem Fall auf die erste Nacht und kurz vor einer Operation zu. Helfen Sie Ihrem Kind durch Ihre Anwesenheit und die Anwendung von KnB bei der Eingewöhnung und dem Durchstehen dieser belastenden Situationen. Die Klopfakupressur erweist sich hier als wertvolle Stütze, da auftretende Störungen sogleich wieder aufgelöst werden, das Kind sich entspannt und so das kindliche System nicht überfordert wird.

Das folgende Beispiel zeigt auch, wie Sie und Ihr Kind eine schwierige Zeit im Krankenhaus mithilfe von KnB relativ gut überstehen können. Sie können daran zudem ersehen, dass KnB die Symptomatik positiv beeinflusst und unterstützend in den Heilungsprozess eingreift.

**BOBBY**, elf Jahre alt, wuchs mit dem Klopfen auf, denn die ganze Familie benutzt diese Methode regelmäßig. Plötzlich klagte er über starke

Schmerzen in seinem Unterleib und konnte vor Schmerz kaum sprechen, lag auf seinem Bett und hielt verkrampft seinen Bauch. Er bat seine Mutter, an ihm zu klopfen. Zunächst verständigte sie mit einem Notruf die Kinderärztin und machte sich dann ans Werk mit: »Auch wenn ich diese schrecklichen Schmerzen habe, bin ich ein toller Junge und kann vielleicht darauf vertrauen, dass es mir bald wieder besser gehen wird.« Die Schmerzen ließen während dieser Klopfstunden nach, doch bemerkte seine Mutter, dass Bobby beim Gehen die rechte Seite seines Körpers bevorzugte. Die Kinderärztin konnte keinen Notfall erkennen, schickte ihn aber dennoch in die Notaufnahme eines Krankenhauses, um ganz sicher zu gehen. Sie kamen zu früher Morgenstunde dorthin, Bobby musste jedoch viele Stunden warten, bis er endlich am frühen Nachmittag an der Reihe war und ein Bluttest an ihm vorgenommen wurde. Eine Computertomographie-Untersuchung wurde erst gegen 19 Uhr durchgeführt. Zu aller Überraschung stellte sich heraus, dass Bobbys Blinddarm durchgebrochen war. Er musste sofort operiert werden.

Das Erstaunliche war Bobbys Verhalten während dieser langen Wartezeit und wie er mit seinen Schmerzen umgehen konnte. Seine Mutter schätzt, dass sie mindestens 70 Prozent der Wartezeit geklopft hatten. Dabei klopfte sie an ihm und sprach die Worte für ihn. Sie verwendeten Sätze wie: »Auch wenn ich Angst davor habe, dass ich operiert werden muss, bin ich ein toller Junge«, »Auch wenn all diese Dinge mit mir geschehen und ich daran nichts ändern kann, weiß ich doch, dass Mama mich liebt.« Durch das Klopfen wurde er immer ruhiger und konnte sogar mit einem guten Gefühl der Operation zustimmen (»Auch wenn ich diese Operation nicht will, bin ich ein toller Junge ... und der Arzt wird mich wieder gesund machen.«) Die Mutter stellte mit Erstaunen fest, dass er – je länger sie seine Probleme klopfte – umso klarer mit seiner Situation umgehen konnte. Er schien auch keine Angst mehr vor der Operation zu haben und sobald eine neue Schwierigkeit auftauchte, bestand er darauf, diese zu klopfen.

Während der Operation klopfte die Mutter ihre eigenen Ängste und nickte dabei ein. Sie wurde durch den Arzt geweckt, der meinte: »Nicht in einer Million Jahre hätte ich mit träumen lassen, dass wir eine derartige

Situation vorfinden. Ihr Junge machte gar nicht den Eindruck, dass er so krank sein könnte.« Die Mutter ist der Ansicht, dass die extensive Anwendung der Klopf-Methode die Entzündung daran gehindert hat, dass sie sich ausbreiten konnte.

Der Arzt erwartete, dass Bobby zwischen vier und sieben Tage im Krankenhaus bleiben müsse, auch wenn er überraschenderweise kein Fieber zeigte. Nach der Operation setzte Bobby sein Klopfen auf auftauchende Themen (Schmerz, Angst vor den Spritzen usw.) fort und konnte das Krankenhaus bereits nach zweieinhalb Tagen verlassen.

Zwei Wochen nach der Operation musste Bobby erneut in die Notaufnahme des Krankenhauses, weil er sich einen Magenvirus zugezogen hatte, der zu einer Komplikation hätte führen können, was dann nicht der Fall war. Er sah andere Kinder im Warteraum, die vor Angst und Stress weinten und schrien. Sein Kommentar dazu: »Ich wünschte, alle diese Kinder könnten das Klopfen haben!« (G)

**Von Vorteil ist es sicherlich, wenn auch Krankenschwestern und Ärzte ein Kind in stressreichen Situationen mit KnB beruhigen, Ängste abbauen, Schmerzen und Beschwerden lindern können. Dies bedeutet nicht nur für das Kind eine erhebliche Verbesserung seiner Befindlichkeit, sondern auch weniger Stress für das Personal.**

Ein 18 Monate altes **KIND** wird in die Notaufnahme eingeliefert. Das Kind hatte sich starke Verbrennungen auf seiner Brust zugezogen, weil es eine Tasse heißen Kaffee vom Tisch gezogen und sich damit übergossen hatte. Es war unmöglich für die Behandelnden, dem Kind einen Verband anzulegen, weil es sich heftig dagegen wehrte. Ein Mitarbeiter der Notaufnahme bot seine Hilfe an. Das Klopfen am Kind selbst brachte keinen Erfolg, das Kind zu beruhigen. Es war allzusehr im Stress und hatte starke Schmerzen. Dieser Mitarbeiter beklopfte dann die Mutter, während diese das Kind in ihren Armen hielt und folgenden Satz sprach: »Auch wenn mein Kind diese Schmerzen hat, akzeptiert es sich voll und ganz.« Das Kind beruhigte sich rasch zu einem Grade, in dem der Verbrennungsverband angelegt werden konnte. (G)

## KNB BEIM KINDERARZT

Für ein Kind bedeutet es zuweilen zusätzlichen Stress, einen Arzt aufsuchen zu müssen. Es fühlt sich aufgrund der Erkrankung bereits unwohl und muss sich nun in fremde Hände begeben, die ihm vielleicht sogar Schmerzen zufügen. Den kindlichen Ängsten und der inneren Anspannung sollte auch vom Arzt Rechnung getragen werden,

- indem er einen guten, freundschaftlichen Kontakt herstellt, der dem Kind Sicherheit vermittelt (siehe gegenteiliger Fall Seite 285);
- indem er nicht nur seine körperliche Routinebehandlung durchführt, sondern stets auch die emotionale Befindlichkeit des Kindes berücksichtigt (Angst vor Spritzen, Schmerz, Unruhe usw.). Das Integrieren von KnB in die Behandlung des Kindes, um diese stressigen und traumatisierenden Momente im Kind zu vermeiden bzw. aufzulösen, hilft, unnötigen Schaden von der kindlichen Seele abzuwenden und schafft auch für den Arzt und seine Helferinnen eine stressfreiere Atmosphäre.
- Wie bei einem Krankenhausaufenthalt können die Eltern dem Kind ein Gefühl der Sicherheit geben. Schildern Sie ihm vorher, was beim Arzt geschehen wird, und versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie stets dabei sein werden, dass der Arzt nett zu ihm sein wird und er weiß, wie er helfen kann. Beachten Sie alle Einwände Ihres Kindes und klopfen Sie dabei entstehende negative Gefühle. Ihr Kind wird so gestärkt und entspannter zum Arzt gehen.
- Lassen Sie Ihr Kind in den ersten Jahren wenn möglich auch während der Untersuchung auf Ihrem Schoß und massieren bzw. klopfen sie leicht die Punkte AB bis UA oder wenden Sie das »Rückenklopfen« an (siehe Seite 46), wenn es Anzeichen von Anspannung, Angst oder Stress zeigt.

Mit sensibler Beachtung der emotionalen Befindlichkeit des Kindes während eines Arztbesuches und der Anwendung von KnB auf auftretenden emotionalen Stress können Sie erreichen, dass das Kind ohne Abneigung zum Arzt geht und Traumata vermieden werden.

## KNB BEIM ZAHNARZT

Viele Kinder haben Angst vor einer Zahnbehandlung. Jeder Zahnarzt kann ein Lied davon singen, wenn Kinder sich gegen eine Behandlung wehren, den Mund einfach nicht aufmachen wollen oder ständig schreien. Die Anwendung der KnB-Klopfakupressur im Vorfeld einer Zahnbehandlung und in einer zahnärztlichen Praxis kann eine Behandlung für das Kind und den Arzt um einiges erträglicher gestalten.

Wie das folgende Beispiel von einer Mutter zeigt, lassen sich die akuten Ängste des Kindes sogar mit Surrogatklopfen (siehe Seite 55f.) auflösen.

Die **TOCHTER**, elf Jahre alt, fühlt sich zu »cool«, um selbst zu klopfen oder die Mutter an sich klopfen zu lassen. Sie war jedoch aufgeregt, weil eine Zahnbehandlung bevorstand. Beim Zahnarzt saß die Mutter in einer Ecke des Raumes, während ihre Tochter behandelt wurde. Die Mutter klopfte unauffällig für ihre Tochter an sich selbst, so als ob sie die Tochter sei. Leise sagte sie dabei zu sich: »Auch wenn es schwer fällt, mich zu entspannen ..., weiß ich, dass ich entspannt und ruhig bleiben kann«, »Auch wenn ich Angst davor habe, dass es weh tut ...«, »Auch wenn ich nicht sicher bin, was noch auf mich zukommt ...«, »Auch wenn ich dieses Geräusch des Bohrers hasse ...«, »Auch wenn ich diese Vibration an meinen Zähnen hasse ...«, »Auch wenn ich es hasse, dass sie mir all dieses Zeug in meinen Mund stopfen ...«, »Auch wenn es sich anfühlt, als ob es ewig dauern wird ...« Die ganze Zeit über war das Mädchen ruhig – die beste Behandlung, an die sich die Mutter erinnern konnte. Die Tochter äußerte sogar später, wie einfach die Behandlung gewesen sei. (G)

*Eine Mutter schreibt:* Es ist mal wieder ein Klopf-Wunder geschehen! Seit zwei Jahren gehe ich mit meinem (mittlerweile) vierjährigen **SOHN** regelmäßig zum Zahnarzt. Er hat bis jetzt noch nie (auch nicht ansatzweise) den Mund aufgemacht. Wir versuchten es natürlich mit »Bestechung«, wie z.B. kleines Spielzeug aussuchen, zu McDonalds gehen, usw. Auch ein Zahnarztwechsel brachte nichts. Also habe ich mir einen Klopf-Reim

ausgedacht [Reime, siehe Seite 111 ff.] und diesen dann immer wieder in zwei Runden bei meinem Sohn geklopft. Ich habe drei Tage vor dem Zahnarztbesuch angefangen und was soll ich sagen? Er sitzt bei seiner Zahnärztin auf dem Behandlungsstuhl und macht den Mund auf, als wenn es das Selbstverständlichste von der Welt wäre. Da war ich mal wieder erstaunt, obwohl ich auch bei mir selbst schon einige positive Klopf Fahrungen gemacht habe (z.B. Nutella-Gier usw.). Ich habe übrigens bei meinem Sohn mit der Handkante angefangen mit dem Satz: »Obwohl L. diese große Angst vor der Zahnärztin hat, ist er doch ein ganz mutiger Junge.« Dann der Reim (Vorlage natürlich die Reime aus dem Buch):

Der Ludwig hat so Angst vorm Zahnarzt, [AB]  
 der möchte da gar nicht hin. [AA]  
 Macht seinen Mund ja doch nicht auf, [JB]  
 so ists in seinem Sinn. [UN]  
 Der Geruch und die Geräusche erschrecken ihn so toll, [KI]  
 die Mama hat ihn trotzdem lieb und find ihn ganz schön toll. [SB]  
 Die Angst, die geht jetzt gaaaaaaanz weit weg, [UA]  
 weg, weg, weg, weg, weg! [Hände klatschen]

Die Mutter ergänzt in einer Folgemail: »Ich habe am Freitag eine Mail geschickt, in der ich das Auflösen der Zahnarztangst meines vierjährigen Sohnes beschrieben habe. Dazu würde ich gerne noch mitteilen, dass wir die letzten zwei Jahre alle ein bis drei Monate zum Zahnarzt gegangen waren. Und auch das hat nichts geholfen. Und am letzten Freitag war mein Sohn auch total entspannt, sogar als er aus dem Wartezimmer aufgerufen wurde. Er ist ganz locker in das Behandlungszimmer gegangen und machte dann auch sofort den Mund auf. Was soll ich sagen? Danke Klopfakupressur!!«

Ein halbes Jahr später erkundigte ich mich bei der Mutter per Email: »Nachdem Sie mir im September 07 eine Klopf Fahrung geschickt hatten, interessiert es mich natürlich, ob dieser Erfolg bei Ihrem Sohn angehalten hat, ob er also weiterhin so entspannt bleibt, auch ob sich dadurch auch noch etwas anderes bei Ihrem Sohn in positiver Weise bemerkbar gemacht hat.«

Die Antwort erhielt ich umgehend: »Ja, der Erfolg war von Dauer. Wir hatten bis jetzt nie wieder Probleme beim Zahnarzt. Das geht jetzt jedes Mal ganz ›automatisch‹. Mein Sohn hat auch beim allgemeinen Arzt nie den Mund freiwillig aufgemacht, wenn mal in den Hals geschaut werden musste. Das hat sich nach dem Auflösen der Zahnarzt-Angst gleich mit erledigt.«

Die 13-jährige **S.** kam zu mir wegen ihrer Spritzenangst. Das war bisher nicht weiter schlimm, doch nun sollte sie unbedingt zum Zahnarzt und ohne Spritze würde das Bohren wohl sehr weh tun. Schon zweimal war sie einfach aus dem Behandlungszimmer gelaufen, als der Arzt mit der Spritze kam.

In der ersten Sitzung klopften wir die Empfindungen, die sie spürte, wenn sie lediglich auf die noch eingepackten Spritzen (diese nennt man eigentlich Kanülen/Nadeln) schaute, die sich in einiger Entfernung von ihr befanden. Wir kamen im Laufe der Sitzung soweit, dass sie auf diese Spritzen blicken konnte und dabei ruhig blieb (»Auch wenn ich am liebsten wegrennen möchte, wenn ich diese Spritzen dort liegen sehe ...«). »Auch wenn mir das Herz bis zum Hals hinauf schlägt, wenn ich diese spitzen Nadeln sehe ...«).

In der zweiten Sitzung bearbeiteten wir ein Erlebnis, das sie als Kind bei einer Impfung gehabt hatte, bei der der Arzt sie geschimpft hatte, weil sie sich ›so anstellte‹. Die Aufregung, die sie dabei noch spürte, war schnell aufgelöst (»Diese Aufregung in mir ... dieses Herzklopfen in mir, wenn ich an diesen blöden Arzt denke, der mich schimpft, anstatt mir zu helfen ...«, »Diese Wut wegen diesem blöden Arzt, der nicht weiß, wie man Kindern helfen kann ...«). Wir wandten uns wieder den Spritzen zu. Sie konnte nun schon die in Plastik eingepackte Kanüle in die Hand nehmen (ich gab ihr eine eher kurze und dünne Nadel).

Nach zwei bis drei Runden mit: »Auch wenn ich dieses flaue Gefühl im Bauch habe, wenn ich diese Spritze in der Hand halte ...«, »Auch wenn es mir gruselig über den Rücken wandert, wenn ich diese Spritze jetzt in der Hand halte, ich bin o.k. und mache mir klar, so viele Menschen bekommen so viele Spritzen, weil es ja nur ein kleiner Piks ist ...« usw.

Am Ende der Sitzung packte sie die Kanüle aus und betrachtete sie interessiert. Sie sagte erstaunt: »Die sieht ja gar nicht mehr schlimm aus!« Ich erfuhr dann später, dass S. jetzt ohne Probleme zum Zahnarzt gehen würde und sich eine Spritze geben lasse. (D)

Das Klopfen kann in Institutionen und Praxen gute Dienste leisten und es sowohl dem Fachpersonal und den Ärzten als auch dem Kind und den Eltern einfacher machen. Unnötige Stresszustände, Gefühle von Angst und Hilflosigkeit werden vermieden, gemindert oder aufgelöst und üben damit keinen negativen Einfluss auf die weitere Entwicklung des Kindes aus.



## ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN

Die KnB-Methode ist noch relativ neu und demzufolge warten viele Entdeckungen darauf, bei Kindern eingesetzt zu werden. Auch wenn wir uns weitgehend auf eine grundlegende Einführung in dieses Thema beschränkt haben, so hoffen wir dennoch, dass wir Ihnen in diesem Buch einen umfassenden Eindruck vom Potenzial, das der KnB-Klopftechnik auch in der Anwendung bei Kindern innewohnt, und ausreichend anregendes Material für erste eigene Gehversuche geben konnten. Je mehr Erwachsene sich dieser faszinierenden Methode bedienen und diese an und mit den Kindern und Jugendlichen durchführen, desto mehr kreative Ideen und Ansätze wird es geben, die den »Kleinen« und »Fastgroßen« KnB erfolgreich näher bringen und zu positiven Ergebnissen für Körper und Seele beitragen können. Das Kernstück »Klopfen der verschiedenen Punkte bei gleichzeitiger Einstimmung auf das Problem« kann sicherlich in zahllose bestehende Methoden im erzieherischen Umgang mit Kindern eingebettet werden und diesen einen heilpädagogischen Aspekt hinzufügen, so wie es in diesem Buch angedeutet wurde.

Gelingt es, KnB als einen normalen Bestandteil in das Leben des Kindes zu integrieren, schaffen wir eine gute Basis dafür, dass gesunde und innerlich gefestigte Kinder die vielen Unebenheiten und Schlaglöcher auf ihrem Lebensweg weitgehend unbeschadet überstehen und in eine positive Zukunft gehen. Eltern und Erzieher geben ihren Sprösslingen mit KnB ein »Werkzeug« an die Hand, das in allen Lebenslagen jederzeit als Helfer in der Not zur Verfügung steht und bereits von kleineren Kindern in Eigenregie benutzt werden kann.

Kinder reagieren relativ schnell auf das »Klopfen«. Wichtig dabei ist, dass Sie einen Rapport, einen Zugang zum Kind herstellen und das Kind Ihnen vertraut. Wie Sie selbst immer wieder feststellen werden, ist es für das Kind selbstverständlich, wenn sich Probleme verschiedenster Art innerhalb von wenigen Minuten auf sanfte Weise auflösen.

Es ist nicht zu erwarten, dass jede Anwendung von KnB sofortige Ergebnisse mit sich bringt. Wie auch bei Erwachsenen gibt es Kinder, die größere, komplexere Themen haben, die aus vielen Aspekten bestehen und demzufolge mehr Zeit in Anspruch nehmen und eine gewisse Kunstfertigkeit in der KnB-Anwendung verlangen, um positive Resultate erzielen zu können. Ausdauer und Übung führen in solchen Fällen immer wieder doch noch zum Erfolg. Lassen Sie sich also nicht entmutigen, wenn es nicht gleich auf Anhieb klappen sollte. Erweist sich das Problem als zu komplex für Sie, greifen Sie auf fachliche Hilfe zurück.

Wir sind uns bewusst, dass diese ungewohnte Methode aufgrund ihrer Einfachheit zunächst auf Skepsis stoßen kann. Wir hoffen dennoch, dass wir Ihre Neugierde wecken konnten, KnB auszuprobieren. Nichts ist überzeugender als die eigene positive Erfahrung. Die KnB-Klopfakupressur muss und kann sich diesem Urteil stellen – bislang mit großem Erfolg, wie die stetig zunehmende Zahl privater und professioneller Anwender unter Beweis stellt.

KnB ist ein Geschenk, das für kleinere Kinder in »bunte Farben« und kindgerechte Formen gegossen werden muss. Und auch für die Älteren bedarf es »mundgerechter« Aufbearbeitung, damit das »Klopfen« Eingang finden kann.

### Ein Schlusswort von Eltern

- »Ich habe festgestellt, dass meine Kinder offen, flexibel und willig dafür sind, KnB zu versuchen. Sie sehen, wie ich selbst alles an mir »klopfe«, und sie waren in der Lage, die Technik mit relativ wenig Anweisungen aufzunehmen. Ich kann behaupten, dass in jeder Situation Erfolge festzustellen waren: von Kopfschmerz bis zum Schreiben von Abschlussprüfungen.« (J.G.)

- »Wenn Jugendliche und Kinder offen für KnB sind – und sie sind es, wenn wir ihnen zeigen, wie es wirkt –, ist es bemerkenswert, wie rasch Veränderungen eintreten.« (H.M.)
- »Kinder berichten oft, dass KnB »magic« sei, weil es ihnen so viel bei ihren Problemen hilft. Ich bin erstaunt und ermutigt, dass die Kinder, denen ich das Klopfen gezeigt habe, mir oftmals erzählen, dass sie es immer wieder anwenden.« (S.D.)
- »Ich fühle, ich konnte meinem Sohn etwas geben, das ihm bleibt und das ihm für den Rest seines Lebens gute Dienste leisten wird.« (P.C.)
- »Seit 15 Jahren begleite ich als Coach große und kleine Menschen bei ihren Entwicklungsprozessen und das Klopfen ist für mich dabei das wertvollste Selbstcoaching-Werkzeug geworden, das ich meinen Klienten mitgeben kann. Auch Kinder lernen das Klopfen spielerisch und wenden es ganz selbstverständlich an. Sie sind ihren »Dämonen« nicht mehr hilflos ausgeliefert, sondern haben es in der Hand, sich Schritt für Schritt zu lösen. Sie werden sich ihrer eigenen Kraft bewusst.« (U.K.)
- Ich kann das Klopfen immer wieder erfolgreich einsetzen, sowohl in der Arbeit mit den Kindern als auch mit den Erwachsenen. Am meisten Spaß macht es mir mit meinem kleinen Enkel, der jetzt fünf Monate alt ist und sich prima entwickelt. Es ist ein tolles Gefühl, dass ich ihm in vielen Situationen, seien es Schmerzen, Müdigkeit, Unzufriedenheit oder Grantigkeit, mit der Klopftechnik schnell und erfolgreich helfen kann. Er liebt vor allem den »kleinen Specht«, den ich mir speziell für ihn ausgedacht habe. Wenn er weinerlich ist, klopfe ich ihm auf die Brust (wenn er auf dem Rücken liegt) und sage dabei: »Hier kommt der kleine Specht und klopft den Ärger (den Schmerz, das Jammern, das Bauchweh usw.) weg, klopff, klopff, klopff«, dann unter dem Arm: »Klopff, klopff, klopff« und zart auf den Kronenpunkt: »Klopff, klopff, klopff.« Er hört dann fast immer sofort auf zu weinen und schaut mich ganz aufmerksam und zufrieden an. Die Punkte habe ich gewählt, da sie ihm offensichtlich am besten gefallen. Wie schade, dass ich diese Technik bei meinen eigenen Kindern noch nicht kannte, es hätte ihre Lebensqualität und meine Zeit als Mutter erheblich verbes-

sert.« (U.H.)

- »Ich bin so dankbar für diese wundervolle Methode, die mir schon so oft bei meinen Kindern geholfen hat. Wir haben Schlaflosigkeit, Bauchschmerzen, rote Pünktchen im Gesicht, Erdbeerallergie und noch vieles mehr erfolgreich durch Klopfen aufgelöst.« (E.H.)

## ANHANG

---



## INFORMATIONEN / ADRESSEN

Die Autoren haben eine Website eingerichtet und geben einen regelmäßigen KnB-Newsletter heraus, wo Sie Allgemeines und Aktuelles zu KnB erfahren können:

[www.knb-klopfen.de](http://www.knb-klopfen.de)

Speziell für Eltern, Erzieher und Kindertherapeuten:

[www.knb-klöpfen.de/klopfen-mit-kindern/](http://www.knb-klöpfen.de/klopfen-mit-kindern/)

Klopfanregungen und Fallbeispiele finden Sie in den kostenlosen Klopf-News unter

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

Anwender, die die Klopfakupressur bei Kindern anbieten:

[www.knb-klöpfen.de/klopfen-mit-kindern/](http://www.knb-klöpfen.de/klopfen-mit-kindern/)

## WEITERFÜHRENDE LITERATUR

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

### Literatur zu KnB

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

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

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

Benesch, H.: *Klopf dich gesund – Mit der KnB-Klopfakupressur körperliche und emotionale Probleme lösen*, benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn) 1. Online-Ausgabe 2023

Benesch, H.: *95 Klopf Tipps und mehr – Ein KnB-Lesebuch mit hilfreichen Anregungen zur Anwendung der Klopfakupressur*, benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn) 1. Online-Ausgabe 2023

Benesch, H., und Benesch, D.: *Frei von Angst – Mit der KnB-Klopfakupressur zu neuer Lebensqualität*, benesda-Verlag, 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 22008
- 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 22006
- Lipton, B.H., und Bhaerman, S.: *Spontane Evolution – Wege zum neuen Menschen*, KOHA-Verlag, Burgrain 2009
- McTaggart, L.: *Das Nullpunkt-Feld – Auf der Suche nach der kosmischen Ur-Energie*, Goldmann Verlag, München 2003
- Pietschmann, H.: *Das Ganze und seine Teile – Neues Denken seit der Quantenphysik*, Ibero Verlag, Wien 2013
- Sheldrake, R.: *Der Wissenschaftswahn – Warum der Materialismus ausgedient hat*, Droemer, München 2015

### Literatur für Eltern

- Aust-Claus, E., und Hammer, P.M.: *Das A.D.S.-Buch*, Oberstebrink Verlag, Ratingen 1999

- Biddulph, S.: *Das Geheimnis glücklicher Kinder*, Wilhelm Heyne Verlag, München 1994
- Biddulph, S.: *Weitere Geheimnisse glücklicher Kinder*, Wilhelm Heyne Verlag, München 1998
- Brazelton, T.B.: *Ein Kind wächst auf: Das Handbuch für die ersten sechs Lebensjahre*, Klett-Cotta, Stuttgart 1995
- Friedl, J.: *Spielerisch mit Angst umgehen: Spiele und Übungen für den positiven Umgang mit Ängsten*, Ravensburger Buchverlag Otto Maier, 2003
- Gier, R.: *Die Bildsprache der ersten Jahre verstehen*, Kösel-Verlag, München 2004
- Jackel, B.: *Ausgeglichen und entspannt – Stress bei Kindern erkennen und abbauen*, Kösel-Verlag, München 2004
- Kovacs, Dr. H. und Kilian-Kornell, Dr. G.: *Die Entwicklung Ihres Kindes*, Südwest Verlag, München 1999
- Neuhaus, C., und Schmid, C.: *Nur eine Phase? Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern*, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2001
- Rapp, Prof. D.: *Ist das Ihr Kind? – Versteckte Allergien bei Kindern und Erwachsenen aufdecken und behandeln*, Promedico Verlag, Hamburg 2005
- Reimann-Höhn, U.: *ADS – So stärken Sie Ihr Kind*, Herder, Freiburg 2001
- Smith, H.: *Unglückliche Kinder: Fakten – Ursachen – Hilfen*, Patmos Verlag, Düsseldorf 1998

## FORSCHUNGEN

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

- 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 The-*

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

## REGISTER

**Nach Symptombildern geordnet** (Fallbeschreibungen in kursiv)

Alpträume **198 ff.**, 199f.  
 Allergische Reaktion **139 ff.**, 129ff., 142, 143f., 144, 145f., 146f., 148, 179, 181, 183, 187f.  
 Angst 26, 32, 46, 115, 119, 146f., **148 ff.**  
   Prüfungsangst 165, **172 ff.**, 172f., 173f., 174ff., 177, 267  
   Schulangst 162, **165 ff.**, 166f., 167, 168f.  
   Spritzenangst 285f.  
   Trennungsangst **162 ff.**, 162, 162ff., 164f., 165, 259, 271  
   Verlustangst *siehe* Trennungsangst  
   Versagensangst *siehe* Prüfungsangst  
 vor Dunkelheit 27, 30, 32, 99f., **155 ff.**, 155f.  
 vor Einbrechern 38ff., 56  
 vor Geistern, Monstern, Einbrechern 38ff., **157 ff.**, 157f., 158f., 256f.  
 vor Geräuschen (laute) **171 f.**, 171f.  
 vor Naturgewalten 150f., **169 ff.**, 169ff.  
 vor Tieren 57, 89ff., 150f., 151, **159 ff.**, 159ff., 161  
 vor Wasser 151ff., 232  
 vor Zahnarzt 283, 283f.  
 Asthma **177 ff.**, 178f., 183f.  
 Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS) *siehe* Hyperaktivität (ADHS)  
 Aufregung 46  
 Aufwachen 113f.  
 Bakterien 181f.  
 Behinderung, körperliche **250 f.**  
 Bettnässen **190 ff.**, 279  
 Blockierung, mentale 28f., 180  
 Daumenlutschen 238, 238, 279  
 Depression **179 ff.**  
 Einschränkung, geistige **250 ff.**, 251ff.  
 Emotion 130, **135 f.**

Epilepsie 254  
 Erkältungen **181 f.**  
 Essstörung 62  
 Fieber **182 f.**  
 Husten 22, 126f., 181, **183 f.**, 183f., 195f.  
 Hyperaktivität (ADHS) **184 ff.**, 188ff., 221f., 239f.  
 Juckreiz 27, 30, 145, 145f.  
 Muttermund 66f.  
 Nägelkauen 238, 239  
 Nervosität 51  
 Neurodermitis 145f.  
 Panik 232ff.  
 Schlafprobleme 56, 62, 80f., 120f., 129, **294 ff.**, 195f., 196f., 197f., 199f.  
 Schmerz 36, 69, 87, 119, 124, 125, 135, **200 ff.**, 202f., 203f.  
   Achillessehnenbeschmerz 202f.  
   Bauchschmerz 26, 27, 30, 33, 107, 115, 148, 166, **207 ff.**, 207f., 208, 209, 217f., 279ff.  
   Beinbruch 205f.  
   Fußgelenkbruch 203f.  
   Halsschmerz 21, 61, 124f.  
   Kopfschmerz 36, 69, 110, 166, **207 ff.**, 207ff., 209ff.  
   Magenschmerz *siehe* Bauchschmerz  
   Menstruationsschmerz *siehe* Bauchschmerz  
   Migränekopfschmerz **211 ff.**, 213f., 214f.  
   Oberschenkelschmerz 206  
   Rückenschmerz 34f., 67f.  
   Schmerz am Po 86  
   Unterleibsschmerz *siehe* Bauchschmerz 204f.  
   Verbrennungen 281  
   Wehenschmerz 71  
   Zahnen **216**, 216  
 Schnuller 85  
 Schreien 77f., 78f., 79, 84, **216 ff.**, 217f., 257f.

Schulprobleme **218ff.**Dyslexie *221f.*Lernstörungen 28, 62, **219ff.**, *219f.*, *220f.*, *221f.*, *223f.*, *224f.*, *240*, *271*

Mathematikabneigung 226, 269

Prüfungsängste *siehe* AngstSchulangst *siehe* AngstSchwerhörigkeit *248f.*

Stillen 72, 79

Stottern 28, **226ff.**, *227*

Stress 51

Tics **228f.**, *228f.*Trauma **230ff.**, *231f.*, *232*, *232ff.*, *234f.*

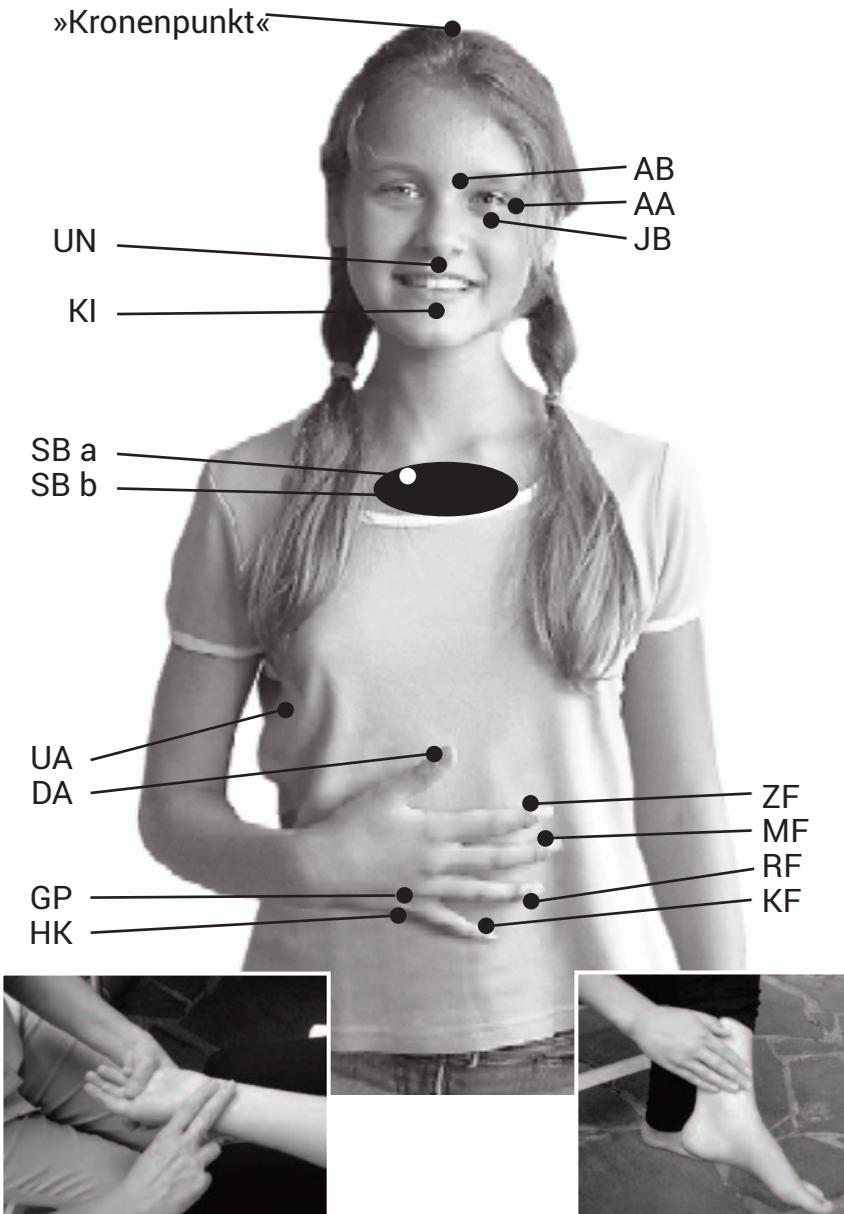
Traurigkeit 35, 36

Trennung Eltern *192ff.*, **235ff.**, *236f.*Übelkeit (Reisen) *61*, *130*, **237f.**, *237f.*Unruhe 46, 51, *93f.*, *101*, *127*, *132*, *188ff.*, *238f.*, **239ff.**, *240f.*Verletzungen *siehe* SchmerzViren *siehe* BakterienWarzen **241ff.**, *241f.*, *242f.*

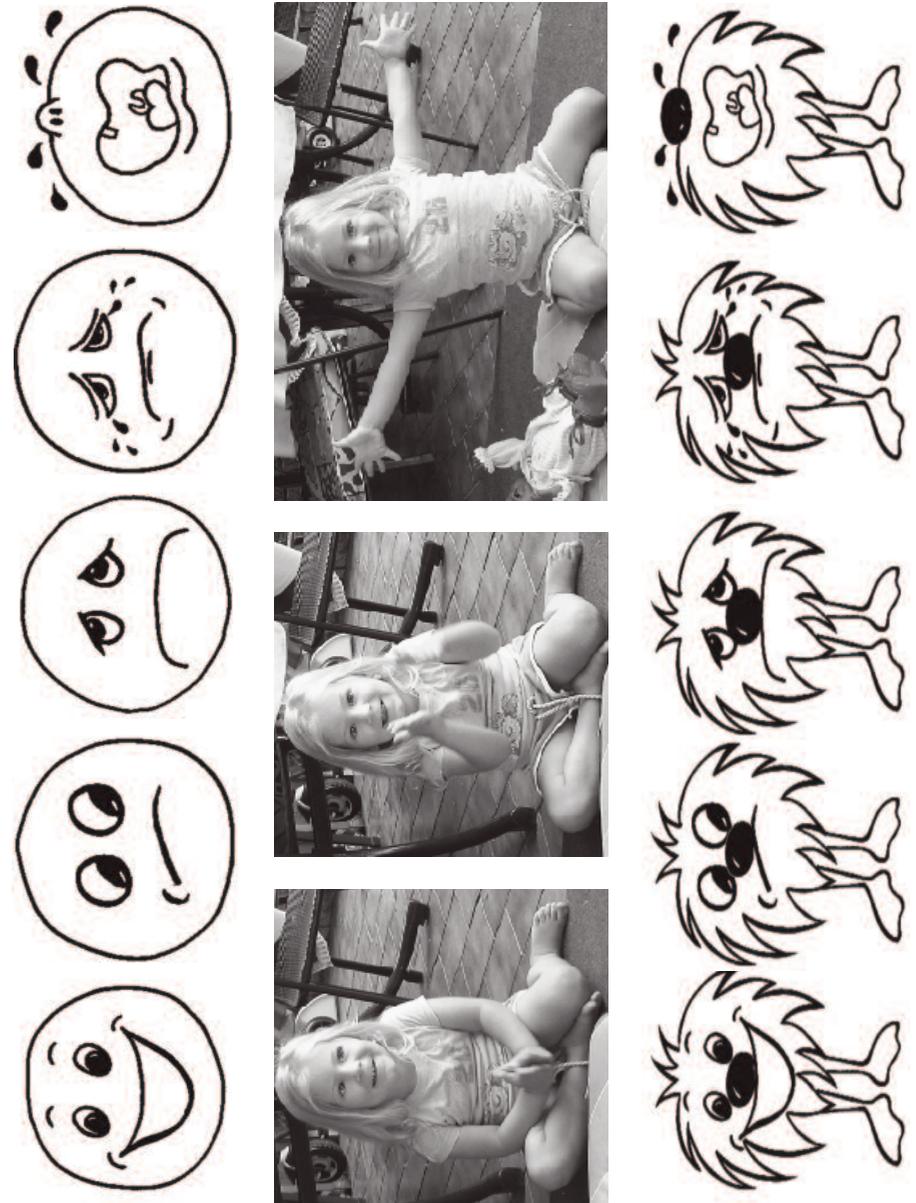
Wunde, nicht heilend 235

Wut(anfälle) **243ff.**, *243f.*, *244*, *244f.*, *274*, *276ff.*Zwänge 216, 216, **246ff.**, *247f.***Nach Altersstufen geordnet** (Fallbeschreibungen in kursiv)Babyalter/1. Lebensjahr **77ff.**, *77f.*, *78f.*, *79*, *80f.*, *139ff.*, *187*, *216*, *217f.*, *257f.*, *281*2. bis 3. Lebensjahr **83ff.**, *84f.*, *85*, *86f.*, *89ff.*, *93f.*, *142*, *145f.*, *151ff.*, *171f.*Kleinkindalter (3 bis 5 Jahre) *57f.*, *62*, **95ff.**, *99f.*, *101*, *121*, *148*, *187*, *194*, *195f.*, *196f.*, *197f.*, *209*, *238*, *243ff.*, *244*, *259f.*, *283f.*Schulalter (ab 6 Jahre) 21, 38, 61, 62, **122ff.**, *124f.*, *126f.*, *146f.*, *150f.*, *157f.*, *158f.*, *159ff.*, *161*, *162*, *162ff.*, *164f.*, *166f.*, *167*, *168f.*, *169ff.*, *173f.*, *174ff.*, *177*, *178f.*, *183f.*, *188ff.*, *192ff.*, *199f.*, *202f.*, *203f.*, *205f.**207f.*, *208*, *209f.*, *214f.*, *219f.*, *220f.*, *221f.*, *223f.*, *224f.*, *227*, *228f.*, *230*, *231f.*, *232*, *232ff.*, *236f.*, *237f.*, *240f.*, *241f.*, *242f.*, *244*, *247f.*, *251ff.*, *256f.*, *274f.*, *275f.*, *276ff.*, *279ff.*, *283*, *285f.*Heranwachsende/Jugendliche **128ff.**, *129*, *130*, *130ff.*, *132*, *143f.*, *172f.*, *204f.*, *213f.*, *234f.*, *238f.*Erwachsene *66f.*, *67f.*, *69*, **81ff.**, *82*, *93f.*, *141*, *209f.*, *217*, *219*, *226*, *228f.*, *236*, *247*, *250*, **255ff.**, *256f.*, *257f.*, *259*, *259f.*, *264f.*, *267*, *279***Nach Techniken geordnet** (Fallbeschreibungen in kursiv)9-Gamut-Folge 38, **52f.**, *96*, *120*, *123*, *129*, *135*, *235*, *244*Borrowing Benefits 57, **58f.**, *59*, *89*, *152*, *189*, *262*, *266*,Erzähltechnik **53f.**, *101*, *133*, *136*, *151*, *156*, *158*, *160*, *163*, *165*, *168*, *169*, *189*, *199*, *199*, *207*, *215*, *222*, *230*, *232*, *236*, *239*Fingerklopfen 38, **47ff.**, *59*, *71*, *81*, *95*, *123*, *135*, *144*, *167*, *212f.*Grundübung für Kinder **133ff.**, *150*, *155*, *158*, *166*, *180*, *191*, *193*, *196*, *198*, *212*, *236*, *247*, *251*Kinderskalen *41*, **97ff.**, *119*, *123*, *156*, *201*, *211*Klopfgeschichten **87ff.**, **102ff.**, *150*, *196*, *246*, *265*Klopfreime 76, 92, 102, **111ff.**, *196*, *265*, *284*Mentales Klopfen **54f.**, *217f.*Rollenspiel 83f., **92ff.**, **100f.**, *231*, *246*Rückenklopfen **46**, *78*, *78*, *135*, *172*, *187*, *189*, *195*, *216*, *240*, *282*Surrogatklopfen (Stellvertreterklopfen) **55ff.**, *57f.*, *58*, *59*, *71*, *77*, *80*, *80f.*, *83*, *84*, *84*, *85*, *86f.*, *96*, *121*, *121*, *125f.*, *141*, *145f.*, *148*, *152*, *172*, *187*, *189*, *194*, *197*, *198*, *202*, *246*, *261f.*, *266*, *281*, *283*Zaubern *40ff.*, *93*, *99f.*, *105ff.*, *110ff.*, *115*, **118ff.**, *150*, *161*, *195*, *197f.*

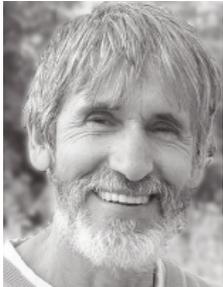
## ÜBERSICHT KLOPFUNKTE (zum Kopieren)



## ÜBERSICHT EINWERTUNGSSKALEN (zum Kopieren)



## ÜBER DEN AUTOR



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

*Stolpersteine auf dem Weg* (Lyrik), Nimrod-Literaturverlag 2000 (über den Autor erhältlich)

- *Klopf dich gesund – körperliche und emotionale Probleme lösen*
- *95 Klopf Tipps und mehr – Ein KnB-Lesebuch mit hilfreichen Anregungen zur Anwendung der Klopfakupressu*
- *Frei von Angst – Mit der KnB-Klopfakupressur zu neuer Lebensqualität*
- *Befreit von Allergie mit der KnB-Klopfakupressur*
- *Befreit von Allergie mit der KnB-Klopfakupressur - Teil 2: KnB und kinesiologischer Muskeltest*

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

[www.knb-klopfen.de](http://www.knb-klopfen.de)

Oder wenden Sie sich direkt an:

Horst Benesch, Tel.: +49 (0)151-58124102

E-Mail: [mail@knb-klopfen.de](mailto:mail@knb-klopfen.de)

## ÜBER DIE AUTORIN



**DORIS BENESCH**, Jahrgang 1959. Sie ist Heilpraktikerin, KnB-Professional, KnB-Therapeutin mit den Schwerpunkten Energietherapien (KnB, Photonotherapie, Akupunktur) und psychologisches Coaching. Sie arbeitet in eigener Praxis in München.

Bisher von ihr erschienen:

- *Frei von Angst – Mit der KnB-Klopfakupressur zu neuer Lebensqualität*
- *95 Klopf Tipps und mehr – Ein KnB-Lesebuch mit hilfreichen Anregungen zur Anwendung der Klopfakupressur*
- *Kiki's Klopfgeschichten – Vorlesegeschichten für die Anwendung der Klopfakupressur bei Kindern*

Näheres über die Praxis unter

[www.praxis-doris-benesch.de](http://www.praxis-doris-benesch.de)

Oder wenden Sie sich direkt an:

Doris Benesch, Tel.: 0176-56 05 05 46 oder 08246-231 9639

E-Mail: [kontakt@praxis-doris-benesch.de](mailto:kontakt@praxis-doris-benesch.de)

Sanft und sicher können Sie Kindern aller Altersstufen mit der Selbsthilfetechnik KnB (Klopfen nach Beneech) bei verschiedensten Problemen gezielt helfen. Diese Klopfakupressur-Methode ist leicht zu erlernen und sogar Kinder können sie an sich selbst anwenden. Ein unverlässlicher Bestandteil für Ihren »Erste-Hilfe-Kasten« bzw. therapeutischen Methodenschatz.

Die erfahrenen KnB-Therapeuten und KnB-Ausbilder Horst und Doris Beneech weisen Sie in diese einfache und doch wirkungsvolle Energietechnik ein und geben Ihnen reichlich Material und Fallbeispiele für den altersgerechten Einsatz im privaten wie auch beruflichen Umfeld an die Hand.

Das KnB-Grundlagenbuch für das Klopfen mit Kindern!

