



Klopf-News 01/23

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesen Klopf-News, der Sie über die Klopfakupressur informieren will. Er gibt Ihnen hilfreiche Anregungen zur Anwendung und stellt sich Ihren Fragen zu dieser Technik. Weiterhin finden Sie eine Übersicht zu unseren Kursen.

Sie sind eingeladen,

- über Ihre Erfahrungen mit dem »Klopfen« zu berichten, die wir an dieser Stelle veröffentlichen.
- Fragen zur Klopfakupressur zu stellen, die hier dargestellt und beantwortet werden.

Schicken Sie Ihre Beiträge an mail@knb-klopfen.de.

Zum Zurücklehnen

Aus dem Leben

Er: »Je älter du wirst, desto süßer wirst du!« - Sie: »Das ist mit Trockenobst auch so!«

Erfolgsgeschichte«

»Großvater, wodurch hast du es in deinem Leben zu so viel Erfolg gebracht?«

»Durch richtige Entscheidungen.«

»Und wie hast du gelernt, richtige Entscheidungen zu treffen?«

»Durch falsche Entscheidungen.«

wurde uns geschickt

Hinweis-Dauerbrenner

Klopftreffs

Wer sich Klopfkenntnisse angeeignet hat, sollte möglichst viel üben, um eigene Probleme angehen und - bei Interesse - sich auch an Themen anderer Personen wagen zu können. So finden Sie auf unserer Website unter www.knb-klopfen.de/info/klopftreffs Anlaufstellen im deutschsprachigen Raum, die in ihrer Region solche Treffen anbieten, um miteinander zu üben, Erfahrungen auszutauschen und so die Klopfertigkeiten zu erweitern. Schauen Sie also auf diese Liste, wenn Sie mit anderen üben wollen - die Liste wird stetig aktualisiert und erweitert. Wer selbst eine solche Übungsgruppe in seiner Region anbieten will, soll uns schreiben, damit wir sie/ihn in diese Liste aufnehmen können. Mindestvoraussetzung für die Aufnahme in die Liste als Übungstreffanbieter/in ist ein absolvierter Klopfakupressur-Level 2.

Wichtige Anmerkung: Wir bitten darum, mitzuhelfen, diese Liste aktuell zu halten, indem uns Änderungen in den Kontaktdaten oder das Aufhören als Anbieter mitgeteilt werden.

Kinder-Anwender-Liste

Wer speziell das »Klopfen« auch bei Kindern anwendet und für die Arbeit mit Kindern qualifiziert ist, kann sich auf unserer Website <https://knb-klopfen.de> als Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an uns unter mail@knb-klopfen.de. Gerne hören wir von Klopfsergebnissen und Klopfserlebnissen mit Kindern aus Ihrer Praxis.

Wichtige Anmerkung: Wir bitten darum, mitzuhelfen, diese Liste aktuell zu halten, indem uns Änderungen der Kontaktdaten oder das Einstellen der Tätigkeit mitgeteilt werden.

Anregungen

Klopfen im Altenheim?

Welch ein Segen könnte die Anwendung der Klopfakupressur für Senioren im Altenheim sein, wenn sie lernen und erfahren würden, dass sie selbst einige ihrer körperlichen und emotionalen Probleme lindern oder gar auflösen können. Warum nicht das Klopfen dort einführen und

- in der Gruppe gemeinsame Themen oder auch Einzelthemen beklopfen,
- in einem Einzelsetting spezifische aktuelle Themen aufgreifen und beklopfen,

Dies kann dazu führen, dass eigene Themen selbst beklopft werden oder sich zwei oder mehrere zusammenfinden, um gemeinsam miteinander oder für jemanden (an jemandem) zu klopfen. So werden die Heimbewohner mehr Eigeninitiative und Selbstbestimmtheit, mehr Lebensqualität u.v.a.m. entwickeln und wird auch das Heimpersonal entlastet.

Dabei muss sich das Klopfen nicht nur auf kleinere »Wehwehchen« beziehen (Themen für den Anfang), sondern kann auch auf »größere« Symptomatiken angewendet werden (siehe u.a. die Fallbeschreibungen aus den Klopf-News [08/10](#) (Hüftschmerz), [02/11](#), [07-09/15](#), [11/15](#) (Stuhlgang), [12/15](#), [09/16](#)).

Gerne hören wir von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen.

Fallgeschichten / Berichte

Im »Griff« eines Erlebnisses (1)

A., Mitte Fünfzig, kam zu mir, um ein »altes Thema« (ein Erlebnis) endlich anzugehen, das sich in letzter Zeit vermehrt bemerkbar machte und das ihn schon fast sein ganzes Leben im »Griff« habe. Er hatte bereits Erfahrung mit dem Klopfen.

Er zeigte eine gewisse Anspannung, auf die ich ihn aufmerksam machte. Er bestätigte dies und meinte, er wolle ja über dieses schreckliche Thema reden, und das sei für ihn ganz normal, wenn er damit in Kontakt komme. Ich klärte ihn auf, dass das Thema noch gar nicht an der Reihe sei, sondern diese Anspannung, die er gerade zeige. So könnten wir uns auch noch ein wenig kennenlernen. Außerdem würden wir uns dann diesem Thema nur in Schritten und nur soweit annähern, dass eine Belastung nicht größer als vier sei. Auch solle er nicht in Inhalte, also innere Bilder gehen, sondern lediglich bei dieser Überschrift »Thema in meinem Leben« bleiben. Er war damit einverstanden und zeigte bereits Anzeichen von Loslassen (er lehnte sich entspannter im Stuhl zurück). Es nahm dies auf meinen Hinweis hin auch erleichternd auf. *[Kommentar: Bewusst die belastenden Inhalte noch fernhalten!]*

Ich fragte genauer nach, wie er diese Anspannung wahrnehme: »Steifheit im ganzen Körper, Stärke sechs.« Wir klopfen also: *»Diese Steifheit im ganzen Körper ... weil da so ein Thema in meinem Leben ist ... das mich jetzt nichts angeht ... und noch warten darf ... diese Steifheit ... im ganzen Körper ...«* Auch nach einer Weile des Klopfens wollte sich keine wirkliche Reduzierung seiner Anspannung einstellen.

Ich fragte ihn, ob er noch bei der Überschrift »diese Thema in meinem Leben« sei oder ob er sich bereits zu Inhalten bewegt habe. Er meinte, es sei nicht so einfach, nur bei »Thema« zu bleiben, es würden immer wieder Bruchstücke in ihm auftauchen. Dieses Klopfen und diese Worte würden ihn aber immer wieder davon herausbringen.

Ich fragte ihn, in welcher Richtung dieses Thema liegen würde (Blick nach unten). »Vor mir.« Ich erklärte ihm, dass vor ihm die Bühne sei, wo dieses Stück »Thema« aufgeführt werde, er aber einen ganz dicken und schweren Bühnenvorhang herunterlassen könne, sodass er davon nichts mitbekommen würde. Es gelang ihm, und er fühlte sich sogleich entspannter (Einwertung drei). Wir beklopfen nun: *»Diese restliche Steifheit ...«* und korrigierte sich sogleich: *»Nicht mehr im ganzen Körper, sondern nur noch im oberen Rücken bis hin zum Nacken.«* Wir klopfen also: *Diese restliche Steifheit ... im oberen Rücken ... bis hin zum Nacken ... weil da so ein Thema in meinem Leben ist ... das mich jetzt nichts angeht ... und noch warten darf ... diese restliche Steifheit ... im oberen Rücken ...«*

Freudig stellte er fest, dass sich diese Steifheit zunehmend auflöste und in ein gutes warmes »Strömen« übergang. Er fühlte sich davon berührt, wie er sagte, »aber Tränen kommen dadurch nicht, das konnte ich noch nie.« Und er ergänzte, dass es wirklich sonderbar sei, dass sich ein gutes Gefühl einstellt, obwohl er dieses Thema in seinem Leben habe. Das kenne er so gar nicht.

Wir nahmen uns die Zeit, diese positive und nährenden Wahrnehmung von Befreiung mit Klopfen noch tiefer im System zu verankern: *»Dieses gute warme Gefühl in meinem Körper ... und diese gute Berührung ... die damit einhergeht ... sogar bei diesem Thema in meinem Leben ... das mich jetzt nichts angeht ... und noch warten darf ... dieses gute warme Gefühl in meinem Körper ...«*

Er fühlte sich entspannt und erleichtert und sollte bis zum nächsten Termin sich immer wieder an diese positiven Wahrnehmungen erinnern und diese weiter beklopfen, um sie noch tiefer in sich zu verankern. Ich fragte ihn noch, ob der Bühnenvorhang gut heruntergelassen sei. Er bejahte dies und ergänzte, dass es so gut sei und es so bleiben kann, denn wir würden uns ja »stückchenweise annähern«. Die Botschaft (ein Preframe) war angekommen.

[Kommentar: Wichtig ist, den Einstieg in die Inhalte gut vorzubereiten, damit beim Bearbeiten des Erlebnisses selbst die Belastungen dann nicht mehr so hoch sind. Dies hätte hier auch noch komplexer sein und mit mehr Klopfarbeit verbunden sein können. Der weitere Verlauf dieses Falles wird in der nächsten Ausgabe der Klopf-News beschrieben.]

Höhenangst (Bericht einer Klopfanwenderin)

Lieber Horst, hier meine Erfahrungen zum Thema »Höhenangst«. Dieses Thema hat mich schon in meiner Kindheit immer mal wieder beschäftigt, obwohl ich seit etwa meinem vierten Lebensjahr intensiv in den Bergen unterwegs bin. Sie ist im Alltag nicht belastend, da sie nur bei wirklich großer Höhe auftritt, z.B. in den Bergen bei ausgesetzten Klettersteigstellen oder auf hohen Türmen/Aussichtsplattformen. Allerdings ist Bergsteigen mein Hobby und deshalb bin ich es angegangen.

Früher konnte ich das Unwohlsein durch Kraft und Routine ausgleichen. Als ich selbst Mutter wurde, begann es schwieriger zu werden.

Ich habe das Thema die letzten Monate immer wieder mal in »Akut-Situationen« geklopft. Hier spürte ich immer eine rasche Linderung, hatte aber nicht das Gefühl einer anhaltenden Befreiung.

Mein Verdacht, dass ich vielleicht die Angst meiner Mutter übernommen haben könnte, verstärkte sich, als mir meine Mutter folgende Geschichte erzählte:

»Als du etwa sechs Jahre alt warst, sind wir auf die Klammspitze gegangen. Kurz unter dem Gipfel konnte ich nicht weitergehen. Ich hatte plötzlich so Angst, ich weiß auch nicht warum. Also hab ich mich mit dir in eine Felsnische gesetzt und dort gewartet, bis der Rest der Familie wieder vom Gipfel runter kam.« (Das ist die Kurzversion, wir haben uns etwas länger darüber ausgetauscht.)

Eine Freundin hat mich im folgenden Klopfprozess unterstützt. Zunächst habe ich meiner Freundin von der Situation erzählt und dabei geklopft. Ich hatte keine Belastung dabei. Wir haben dann beschlossen, das Bild erscheinen zu lassen, wie meine Mutter mit mir da in der Felsnische sitzt, um es zu klopfen.

Interessant war, dass der Blick meiner Mutter an mir und an der kleinen Christine vorbei ging, um sich »irgendwo fest zu halten«. Ziemlich schnell kam auch: *»Es ist zu gefährlich für mich, allein weiter zu gehen.«* Dann: *»Ich kann da nicht weg aus dem Schutzkreis meiner Mama.«* Nachdem wir eine ganze Weile diese und weitere Aspekte geklopft haben, die aufgetaucht sind, habe ich wieder auf das Bild geschaut.

Meine Mutter war unverändert, aber die Kleine hatte ihr jetzt den Rücken zugekehrt, als wenn sie aufstehen wollte, es aber nicht tut.

Es kamen Sätze wie: *»Ich kann ohne Ihre Erlaubnis hier nicht weggehen«,* dann *»Ich kann sie da nicht alleine zurück lassen.«*

Wieder alle Sätze, die hochkamen, der Reihe nach beklopft, bis jeweils die Belastung gesunken war, und dann wieder auf das Bild geschaut.

Es kam: *»Seit meiner Kindheit hock ich da, ich kann doch da nicht ewig hocken bleiben, in ihrem Schutzkreis, und nicht weggehen, nur weil sie glaubt, es ist zu gefährlich.«*

Dann haben wir *»Dieser Glaube, dass es zu gefährlich ist, da wegzugehen«* geklopft.

Dann kam: *»Die Mama zerbricht, wenn ich gehe«,* das zu *»Dieser Glaube, dass die Mama zerbricht, wenn ich meinen Weg gehe«* und schließlich zu *»Als ob ich das wissen könnte«* wurde.

Wieder auf das Bild geschaut: Die Mama ist unverändert, die Kleine steht.

Wir klopfen noch das *»sich nicht umdrehen können, weil da Traurigkeit ist, die Mama zurückzulassen.«*

Da kamen noch einige Aspekte, die wir in kleinen Schritten durchgegangen sind, bis sich die Kleine umdreht und die ersten Schritte tut.

Es kommt: *»Es ist mal an der Zeit, dass ich meinen eigenen Weg gehe«* und *»Diese noch ungewohnte neue Kraft in mir, die noch wachsen darf, weil ich mir selbst erlaubt habe, meinen eigenen Weg zu gehen und mich von Niemandem mehr aufhalten zu lassen.«*

Dieser Satz steht jetzt in meinem Ressourcenheft. Die Kraft war beim Klopfen noch ein kleines Pflänzchen, das ich gedenke zu gießen und zu pflegen :-)

Ein bisschen Wehmut, meine Mutter zurückzulassen, war auch noch zu spüren, die ich mir nochmal anschau, um zu überprüfen, wie das dann ist, und ggf. Reste noch aufzulösen.

Ich fand es erstaunlich, wo mich der Klopfprozess hingeführt hat.

Vor dem Bild an sich hatte ich keine konkrete Angst, v.a. keine, die mit der Höhe zu tun hat. Es gab auch keine Erinnerung an diese Situation.

Ich bin gespannt, wie es sich weiter entwickelt und was sich dadurch vielleicht auch außerhalb des ursprünglichen Themas verändert.

[Kommentar: Es wäre schön zu erfahren, ob sich dieses Klopfen auf dieses Höhenangst-Thema ausgewirkt hat. Allgemein ist zu sagen, dass es immer wieder sein kann, dass sich scheinbar sachfremde Themen doch zum Thema gehörig erweisen. Wenn nicht, wurde ein anderes, gerade für das System wichtiges Thema bearbeitet bzw. möglicherweise erst der Weg hin zu diesem Thema geebnet (vorbereitet). In jedem Fall ist es ein weiterer Schritt in die allgemeine Befreiung des Systems von belastenden Blockaden. Durch das Testen kann man erfahren, wie es um das eigentliche Thema Höhenangst steht. Hat sich nichts verändert bzw. ist noch etwas vorhanden, beginnt man dann eben wieder von Neuem mit einem Einstieg in das Thema Höhenangst.]

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit dem Klopfen und Ihre Klopf-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Dies ermutigt auch andere, sich am Klopfen zu versu-

chen. Schreiben Sie, damit dieser Newsletter eine Fundgrube und Hilfe für andere Klopf-Anwender sein kann und bleibt!

Die KnB-Kinderecke

Aus der Welt der Kinder

Josefine (vier Jahre) zeigt auf ihren Nabel und sagt: »Bauchschnabel«.

Schmerzhafter Stoß ins Gesicht (von einer Klopfanwenderin)

Beim Großfamilien-Wochenende spielen P. (8 Jahre) und F. (6 Jahre) im Garten. Es gibt nur eine Schaukel, um die die beiden sich (auch zu Hause) oft streiten. Schließlich kommt F. weinend in die Küche, weil er einen Tritt von seinem großen Bruder P. (mit Schuhen) im Gesicht abbekommen hat, als dieser auf der Schaukel Schwung geholt hat. Etwas unterhalb vom rechten Auge, beim Jochbein, hat es ihn getroffen. Die Mutter ist gerade am Kochen und gibt ihm einen eingewickelten Eisbeutel zum Kühlen der Stelle.

Ich nehme F. an die Hand und setze mich mit ihm auf die Terrasse, wo wir allein sind. F. weint sehr bitterlich. Ich finde ja, man kann hören, ob Kinder aus Trotz, Trauer, Wut oder Schmerz weinen oder um Aufmerksamkeit zu bekommen - in diesem Fall klang es für mich nach echten Schmerzen.

F. sitzt auf dem Gartenstuhl, und ich klopfe vorsichtig an seiner Wirbelsäule, am Rücken von oben nach unten. Er weint und ich wiederhole hin und wieder seine Worte »*Das tut so weh ...*«, klopfe dabei weiter und beobachte, wie F. nach wenigen Durchgängen ruhiger wird. »*Ich wollte doch nur schaukeln ...*« und »*Das tut so weh ...*«. F. sitzt sehr ruhig, scheint das Klopfen zu genießen, schaut vor sich hin, seine Stimme verändert sich vom Weinen hin zu seiner normalen, festen Tonlage, er spricht von anderen Dingen und steht schließlich auf, lässt den Eisbeutel liegen und geht zum Spielen.

Auch am nächsten Tag sieht man vom Tritt ins Gesicht nichts mehr, kein Bluterguss, keine roten Stellen...

Wieder einmal bin ich erstaunt, wie schnell das Klopfen bei Kindern zu positiven Veränderungen führt.

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen und Anregungen beim Klopfen mit Kindern, damit diese Beiträge viele weitere Menschen anregen, das Klopfen auch bei Kindern zu wagen.

Wichtige Hinweise

Die Klopfakupressur/KnB ist kein Allheilmittel, obgleich Klopf-Anwendungen bislang in zahlreichen Problembereichen zu erstaunlichen Erfolgen geführt hat. Diese Ergebnisse sind zudem nicht wissenschaftlich gesichert, sondern basieren weitgehend auf Berichten von beruflichen und privaten Klopf-Anwendern. Zwar gibt es bereits erste Studien über Klopfakupressur mit Hinweisen auf die Wirksamkeit in bestimmten Bereichen, doch sind noch mehr Studien nötig, um gesicherte Aussagen machen zu können.

Die »Klopfakupressur nach Benesch« (KnB) ersetzt bei bestehenden Beschwerden keinen Besuch bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten. Eine sichere fachliche Diagnose muss einer gewählten Selbstbehandlung stets vorangehen! Es wird ausdrücklich davon abgeraten, irgendwelche Medikation von sich aus abzusetzen. Dies muss immer mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen werden. Am besten führen Sie Klopfakupressur - wo nötig - parallel zur medizinischen oder auch psychotherapeutischen Behandlung durch.

Bislang sind den Verfassern keine Nebenwirkungen bekannt, doch kann für den Einzelfall dies natürlich nicht ausgeschlossen werden. Insofern ist es wichtig, dass Sie die volle Verantwortung in körperlicher wie in psychischer Hinsicht übernehmen, wenn Sie diese Methode anwenden. Eine Verantwortung von meiner Seite wird hier ausdrücklich ausgeschlossen. Und immer daran denken: Versuchen Sie sich nicht an etwas, das Sie überfordern könnte!

Anmelden und Abmelden dieser Klopf-News

Wichtiger Versandhinweis

Wir versenden diese Klopf-News nur an Abonnenten oder an Interessenten, die mit uns in Kontakt getreten sind.

- Für eine Abmeldung oder Änderung Ihrer Email-Adresse bitte eine Meldung an folgende Adresse senden: news@knb-klopfen.de.
- Wir versichern, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben streng vertraulich behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

Impressum

Diese Klopf-News werden herausgegeben von Horst und Doris Benesch, Petőfi Sándor utca 47, 8356 Nagygörbő, Ungarn, Tel: 0151-58124102, Email: mail@knb-klopfen.de, Website: <https://knb-klopfen.de>

Nagyörbő im Januar 2023

KnB-Kursprogramm 2023 (Stand 10.01.2023)

Ergänzungen und nähere Informationen zu den Kursen siehe www.knb-klopfen.de

Kosten, wenn nicht anders angegeben :

- Onlinekurse Zweitageskurse € 240,- bzw. € 270,- (09.30 Uhr bis 17.45 Uhr); Eintageskurse € 170,-; Folgekurse € 80,- (18.00 Uhr bis 21.00 Uhr)

Die Kurse in Deutschland sind wegen der Unsicherheit über die Corona-Maßnahmen derzeit als Online-Kurse geplant.

----- TRAINING LEVEL 1 -----

(2-täg. Basiskurs m. KnB-Zertifikat u. EFT-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 18./19.03. 01./02.07. oder 21./22.10.2023

Ort: **Salzburg**

Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: Renate Kitzmantel, Email:
kitzmantel@eftsalzburg.at

----- TRAINING LEVEL 2 -----

(2-täg. Basiskurs m. KnB-Zertifikat u. EFT-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 13./14.05. oder 14./15.10.2023

Ort: **Salzburg**

Datum: unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

----- TRAINING LEVEL 3 -----

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 18./19.11.2023

Ort: **Salzburg**

Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

----- SUPERVISION -----

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 22./23.07. oder 11./12.11.2023

----- SPEZIALKURSE -----

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► **Frei von belastenden Erlebnissen (Trauma)**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 22./23.04.2023

► **Frei von Phobien u. spezifischen Ängsten**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 24./25.06.2023

Ort: **Salzburg**

Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

► **Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 23.09.2023

► **Strukturierung komplexer Themen**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 24.09.2023

► **Klopfen mit Kindern**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 04.03.2023

► **Frei von Allergien**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **noch unbestimmt**

Datum: noch unbestimmt

----- ERWEITERNDE KURSE -----

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► **Systemisches Integrieren**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 11./12.02.2023

► **Lebe DEIN Leben**

(2-tägiger Erfolgs- und Wohlstandskurs mit KnB-Zertifikat)

Basiskurs

Ort: **Online**

Datum: 02./03.12.2023

Folgetage

Ort: **Online**

Datum: 21.01.2023

- **INTENSIVE SELBSTERFAHRUNGSKURSE** -

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► **»Klopf-Intensiv«**

Ort: **noch unbestimmt**

Datum: noch unbestimmt

Kosten: € 590,-

Ort: **Salzburg**

Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

► **Thema »Gewicht«**

Basiskurs

Ort: **Online**

Datum: noch unbestimmt

Folgetage

Ort: **Online**

Datum: noch unbestimmt

----- ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNG ZUM

»PROFESSIONAL IN KLOPFKUPRESSUR«

Informationen zu dieser Ausbildung siehe meine Website
www.knb-klopfen/professional.