



Klopf-News 06/21

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

»Wahrer Mut ist wie ein Drache. Gegenwind teibt ihn höher«

unbekannt

Was tun?

wurde uns geschickt

Ein älterer Mönch kam zu einem Zen-Meister und sagte: »Ich habe in meinem Leben eine Vielzahl von spirituellen Lehrern aufgesucht und nach und nach immer mehr Vergnügungen aufgegeben, um meine Begierden zu bekämpfen. Ich habe lange Zeit gefastet, jahrelang mich dem Zölibat unterworfen und mich regelmäßig kasteit. Ich habe alles getan, was von mir verlangt wurde, und ich habe wahrhaft gelitten, doch die Erleuchtung wurde mir nicht zuteil. Ich habe alles aufgegeben, jede Gier, jede Freude, jedes Streben fallengelassen. Was soll ich jetzt noch tun?«

Der Zen-Meister erwiderte: »Gib das Leiden auf!«

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

Ein einfacher Einstieg in das Klopfen

Um einem Neuling die Wirksamkeit des Klopfen erleben zu lassen, kann man z.B. die Tiefe der Atmung zum Thema machen (ein gutes Thema ist auch der Schulter-Nackebereich, indem der Kopf z.B. gewendet oder gedreht wird).

Lassen sie Ihr Gegenüber einatmen mit der Aufforderung, darauf zu achten, wie tief die Atmung geht. Schauen Sie selbst darauf, wie sehr sich der Brustkorb dabei hebt und wie hoch das Atmen im Brustkorb steigt. Oft ist es so, dass das Heben des oberen Brustkorbs gar nicht oder nur sehr schwach stattfindet. Machen sie Ihr Gegenüber auf den Status quo aufmerksam. Wenn Sie Ihr Gegenüber fragen, wie die Atemtiefe wahrgenommen wird, meinen sehr viele, dass Sie normal atmen würden.

In jedem Falle klopfen Sie dann (Ihr Gegenüber soll den Fokus auf das Zwerchfell halten): »Auch wenn ich diese (mögliche) Einschränkung in meiner Atmung habe, warum auch immer ...« und »Diese (mögliche) Einschränkung in meiner Atmung (warum auch immer) ...« Die Ergänzung *mögliche*, wenn das Atmen als o.k. empfunden wird.

Nach ein paar Klopfunden (oder wenn sich ein spontaner tieferer Atemzug zeigt) testen Sie die Atemtiefe erneut, indem Sie Ihr Gegenüber auffordern, tief einzuatmen. In vielen Fällen steigt das Atmen jetzt »höher«, weil sich obere Bereiche des Brustkorbs in Bewegung setzen und sich heben. Dies weist darauf hin, dass sich das Atemvolumen vergrößert hat.

Wenn Sie in dieses Thema tiefer einsteigen, können sich (auch bei keinem positiven Klopfsergebnis) vielleicht Wahrnehmungen von Blockaden, von Enge, von Druck etc. ergeben, die Sie zum Klopfthema machen. Es kann auch sein, dass bei vertiefter Atmung, was ein Hinweis von Loslassen in der Atemmuskulatur (z.B. Zwerchfell) ist, auch emotionales Geschehen an die Oberfläche drängt, da mit flacherer Atmung alte Emotionen in Schach gehalten werden. Diese Emotionen sind dann ebenso zu beklopfen, was dann in belastende Themen aus der frühen Lebenszeit münden kann.

Sichtbar machen können Sie Klopfsergebnisse bei diesem Atemthema z.B. mit Luftballons. Lassen Sie einen Luftballon vor dem Klopfen mit drei Atemstößen aufblasen und verknoten sie ihn. Nach dem Klopfen nehmen Sie einen weiteren Luftballon (aus der gleichen Packung) und lassen diesen ebenso aufblasen. Es ist nicht selten, dass der zweite Luftballon nun größer ist als der erstere. Diese Übung können Sie natürlich auch selbst machen und ist auch gut geeignet in Schulklassen, um das Klopfen als Entspannungstechnik einzuführen und dessen Wirksamkeit eindrucksvoll zu demonstrieren.

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

Fallgeschichten / Berichte

Ein Asthmafall in einer Kurzintervention

Frau L., Ende Vierzig, klagte über Atembeschwerden wegen der drückenden Hitze draußen. Bei ihr wurde vor vielen Jahren Asthma diagnostiziert. Sie verwendete in solchen Situationen meist ihr Asthmaspray.

Ich fragte sie, ob sie sich erst am Klopfen, das sie noch nicht kannte, versuchen wolle, was sie bejahte. Sie sollte mich einfach nachmachen und die Worte nachsagen.

Zunächst sollte sie einen tiefen Atemzug nehmen und dabei einwerten (von Eins bis Zehn), wie tief sie einatmen könne. Sie kam auf eine Vier. Dies entsprach durchaus auch meiner Wahrnehmung, da sich ihr Brustkorb bei diesem Atemzug kaum anhob.

Wir klopfen: *»Auch wenn ich diese Einschränkung in meiner Atmung habe ... weil das Wetter so drückend ist ...«* Nach ein paar Klopfunden nahm sie einen weiteren tiefen Atemzug. Sie bemerkte erfreut, dass sie jetzt eine Sieben nennen konnte. Gleichzeitig bemerkte sie eine Verspannung im mittleren Brustkorb: *»Auch wenn ich diese Verspannung ... im mittleren Brustkorb spüre ... die meine Atmung einschränkt ...«* und *»Diese Verspannung ... diese Verspannung im mittleren Brustkorb ... die meine Atmung einschränkt ... weil das Wetter so drückend ist ...«* Die Verspannung war jetzt kaum wahrnehmbar, die Einwertung der Atemtiefe ergab jetzt eine Neun - deutlich sichtbar an der Bewegung des Brustkorbes.

Frau L. verspürte jetzt noch eine kleinere Verspannung in der Kehle, die wir beklopfen und die sich auch löste, aber ohne, dass sich die Atemtiefe noch weiter ausbreitete. Das Ergebnis des Klopfens war für Frau L. eindeutig wahrnehmbar, sie konnte gut befreit atmen - trotz des weiterhin drückenden Wetters. Das Asthmaspray musste sie jetzt nicht mehr verwenden.

[Kommentar: Wenn die Atemeinschränkung wieder auftritt, kann dies akut erneut beklopft werden. Wiederholtes Atemproblem sollte dann noch tiefgreifender mit dem Klopfen angegangen werden - z.B. auf der mentalen und emotionalen Ebene.]

Ein komplexerer Asthma-Fall

Frau K., Anfang Vierzig, wollte verschiedene »Familien«-Themen und das Thema »Partner«, mit dem sie bereits seit über zehn Jahren zusammenlebte, bearbeiten (in der Anamnese erwähnte sie, dass sie schon seit der Kindheit an Asthma leidet und sie ein Asthmaspray verwenden würde. Ich versicherte mich, dass sie ihr Spray mit sich hatte). Ich fragte sie, welches Thema für sie jetzt mehr im Vordergrund stehen würde. Sie entschied sich für das Partnerthema. Bereits beim Einstieg in dieses Thema zeigte sich erste emotionale Belastung und damit einhergehend auch eine gewisse Atemnot und Kurzatmigkeit. Wir klopfen: *»Diese Atemnot ... diese Kurzatmigkeit bei diesem Thema Partner ...«* Dies veränderte sich dann in *»eine Schwere auf meinem Brustkorb«* (ein weiterer Klopfaspekt, den wir sogleich aufgriffen). Während des Klopfens wurde diese Wahrnehmung von *»drückender Schwere«* sogar noch stärker: *»Diese stärker werdende drückende Schwere ... auf dem Brustkorb ... die mir das Atmen so schwer macht ... bei diesem Thema Partner ...«*

Nach ein mehreren Klopfunden meinte sie: *»Er erdrückt mich ... es ist eine sehr erdrückende Beziehung. Und es bedrückt mich, weil ich die Beziehung beenden will, aber nicht weiß, wie ich es machen soll, ohne ihn zu verletzen.«* Bei diesen Worten hatte sie leichte Tränen in den Augen.

»Diese Tränen in mir ... und diese drückende Schwere ... auf meinem Brustkorb ... die mich schwerer atmen lässt ... weil ich mich so erdrückt fühle ... diese Tränen in mir ... bei dieser Bedrücktheit ... weil ich nicht weiß ... wie es weiter gehen soll ...« Auch die wurde eine Weile beklopft. Mit dem Worten: *»Ich trage ihn schon so viele Jahre so schwer in meiner Brust«* traten die Tränen nun stärker hervor, sie musste weinen. Auch dieses wurde in das Klopfen aufgenommen: *»Dieser Schmerz in mir ... ich trage ihn schwer in meiner Brust ... sodass ich schwerer atmen muss ... und ich weiß nicht ... was ich machen soll ...«* Mit dem Klopfen trat nach einer Weile wieder mehr Entspannung ein, Frau K. konnte wieder besser atmen.

Emotionale Belastungen mit Atemeinschränkungen wurden bei Themen, wie *»Ich will ihn nicht verletzen«*, *»Ich habe Angst davor, wie er reagiert«*, *»Ich habe Angst, wieder alleine zu sein«* benannt und beklopft, bis sich Entspannung einstellte.

Diese Themen führten schließlich dazu, dass in ihr ihre Mutter in Erscheinung trat, die ebenfalls sehr erdrückend und fordernd gewesen war und ihr »keine Luft zum Atmen« ließ. Einzelne Begebenheiten mit Gefühlen wie schmerzhafte Traurigkeit, Ohnmacht, Alleinsein, Ungelebt sein, Erdrückt werden wurden dabei beklopft. Dabei spürte auch immer wieder diese Einschränkung in der Atmung und die Schwere auf dem Brustkorb. Diese Themen wurden mit dem Klopfen entspannt. Frau K. konnte an ihre Mutter, an ihre Übergriffigkeit in diesen Begebenheiten denken - sie blieb ohne Belastung. Ein großer Druck, es recht machen zu wollen, alles aushalten zu sollen, fiel von ihr ab.

Sie sollte wieder an die Situation mit ihrem Partner denken: Frau K. konnte es sich jetzt besser vorstellen, ihn zu verlassen, doch zeigte sich noch Angst vor »der Freiheit«. Auch diese wurde beklopft, bis aus ihr ein Gefühl von Stärke und Zuversicht erwuchs. Dieses positive Gefühl beklopften wir und gaben dieser positiven Wahrnehmung eine Farbe als visuellen Anker dieser in ihr entdeckten Ressource. Sie atmete befreit »wie noch nie« und sah zuversichtlich in ihre Zukunft.

Wie Frau K. später mitteilte, habe sie dieses Thema kontinuierlich immer wieder beklopft und sich mittlerweile von ihrem Partner getrennt, habe einiges - auch mit ihrer Mutter - »zurechtgerückt und abgeworfen«. Mit »noch ein wenig Ängstlichkeit, aber auch Neugierde und positivem Aufbruch« werde sie die nächsten Schritte wagen. Das Spray habe sie in dieser Zeit nicht mehr verwendet und aufkommende Atemeinschränkung gleich beklopft. *[Kommentar: Sollten die Atemeinschränkungen weiter bestehen, weist dies auf noch unerledigte emotionale Themen hin, die sich nicht nur auf die Mutter beziehen müssen.]*

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 versuchen. **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

Zu »Barfuß sein« sagt Josefine (drei Jahre) »Nackesocken«.

Albträume beim Kind - einige Anregungen

Wiederkehrende Albträume beim Kind deuten auf unverarbeitete innere Konflikte hin. Diese Träume sollten ernst genommen und beklopft werden, damit sich diese belastenden Themen nicht im System festsetzen können. Der Lohn wird eine gesündere Entwicklung des Kindes sein.

- Ein gutes Mittel, erst gar nicht Albträume entstehen zu lassen, oder, wenn vorhanden, diese wieder zum Verschwinden zu bringen, ist die sogenannte **Grundübung** mit Kindern als abendliches Ritual (siehe Klopf-News [03/11](#)).
- Das Kind **nach seinen Träumen fragen** und das Kind erzählen lassen. Dabei haben Sie zum Beispiel folgende Möglichkeiten:
 - a) Dabei die ganze Zeit klopfen - beide (der Erwachsene und das Kind) an sich oder nur der Erwachsene an sich, wenn das Kind nicht an sich klopfen will, oder der Erwachsene am Kind.
 - b) Die Geschichte mehrmals erzählen zu lassen und immer dabei klopfen. Die Wiederholung macht das Klopfen noch wirkungsvoller.
 - c) Darauf achten, wo Stress im Kind entsteht und dieses Element besonders gründlich beklopfen.

d) Das Kind auch danach fragen, wo der größte Stress ist und dieses Stresselement genauer beklopfen. Es können dabei Themen auftauchen, die das Kind bedrückt, das es aber für sich behalten hat.

- Stellen Sie sich die Frage, **wann** dieser ungute Schlaf **begonnen** hat. Gab es Veränderungen, besondere Vorkommnisse, besondere Herausforderungen, familiären Stress ...? Sprechen Sie mögliche Themen mit dem Kind an.
- Hat das Kind **in der Nacht** großen Stress, klopfen Sie am Kind (z.B. den Rücken seitlich entlang der Wirbelsäule, siehe Klopf-News [02/17](#)), ohne es direkt zu befragen oder ganz aufzuwecken: »*Dieser Stress (Angst ...) in dir ... dieser große Stress (große Angst ...) in dir ... wegen diesem Traum (diesen Monstern ...) ... du bist in Sicherheit ... Mama ist da ...*« Klopfen Sie solange, bis sich das Kind wieder beruhigt und einschlafen kann.
- Es kann auch sein, dass das Kind schon **Angst vor dem Schlafen** bekommt, weil ja dann diese Monster oder was auch immer wieder auftauchen können. Beklopfen Sie diese Angst und - wie oben beschrieben - auch die Themen/Elemente der Träume.

Also: Beachten Sie das Traumgeschehen Ihres Kindes. Es gibt Aufschluss über mögliche innere Konflikte im Kind, die Sie mit dem Klopfen auflösen können.

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 senden.
- 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, Am Walkweiher 16a,
86875 Waal, Tel: 0151-58124102, Email: mail@knb-klopfen.de, <https://knb-klopfen.de>

Waal im November 2021

KnB-Kursprogramm 2021/2022 (Stand 21.10.2021)

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

Kosten, wenn nicht anders angegeben :

- Puchheim bei München: Zweitägeskurse € 280,-; Eintageskurse € 170,-; bei Buchung von 2 Eintageskursen je Kurs € 150,- (jew. inkl. Kaffeepausen)
- Onlinekurse Zweitägeskurse € 230,- bzw. € 260,- (09.30 Uhr bis 17.45 Uhr); Eintageskurse € 160,-; Folgekurse € 80,- (18.00 Uhr bis 21.00 Uhr)

Die Kurse in Deutschland sind wegen der Unsicherheit über die Corona-Maßnahmen derzeit noch als Online-Kurse geplant. Veränderungen hinsichtlich Ort werden bekanntgegeben.

TRAINING LEVEL 1

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

Ort: **Online**

Datum: 26./27.03., 01./02.07., 22./23.10.2022

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-Teilnahmebest.)

Ort: **Online**

Datum: 20./21.11.2021, 14./15.05., 19./20.11.2022

Ort: **Salzburg**

Datum: unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

TRAINING LEVEL 3

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 15./16.10.2022

Ort: **Salzburg**

Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

SUPERVISION

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 13./14.11.2021, 23./24.07., 12./13.11.2022

SPEZIALKURSE

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► Frei von belastenden Erlebnissen (Trauma)

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 30.04./01.05.2022

► Frei von Phobien u. spezifischen Ängsten

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 25./26.06.2022

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: 27.11.2021 oder 26.11.2022

► Strukturierung komplexer Themen

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 28.11.2021, 27.11.2022

► Klopfen mit Kindern

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 12.03.2022

► Frei von Allergien

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**

Datum: noch unbestimmt

ERWEITERNDE KURSE

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► Systemisches Integrieren

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 05./06.02.2022

► Lebe DEIN Leben

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

Basiskurs

Ort: **Online**

Datum: 11./12.12.2021, 03./04.12.2022

Folgetage

Ort: **Online**

Datum: 19.02.2022

- 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.