

Quelle: Mit Genehmigung der Zeitschrift ELTERN 2/2013, S. 112-115

# Stress? Einfach wegklopfen!

Unangenehme Gefühle vertreiben – wer wünscht sich das nicht gelegentlich? Mit der sogenannten Klopfakupressur soll das möglich sein, sogar bei kleinen Kindern

TEXT SABINE LOTZ

**B**evor Britta Steffen ins Wasser springt, klopf sie sich gern dreimal ab und spricht dabei einen Satz, der ihr Kraft und Sicherheit gibt. So zum Beispiel an jenem Wettkampftag, als sie kurz vor dem Startschuss entdeckte, dass sich die Naht an ihrem Badeanzug aufzulösen drohte: Sofort klopfte sie ihre Handballen gegeneinander und sagte: „Ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ich nackig auf dem Startblock stünde.“ Und dann? „Dann war alle Nervosität weg. Krass, wie effektiv so eine einfache Übung ist!“

Die „einfache Übung“, die die Weltklasse-Schwimmerin in einem „Spiegel“-Interview beschrieb, ist eine relativ leicht erlernbare emotionale Selbsthilfetechnik, die unter der Bezeichnung Klopfakupressur zunehmend Verbreitung findet. Auch immer mehr Psychotherapeuten erwärmen sich dafür und setzen sie als therapeutische Zusatzmethode ein.

Zu verdanken ist diese Erfolgsgeschichte in erster Linie dem Hannoveraner Psychiater Dr. Michael Bohne. Er holte die Klopfakupressur aus der Esoterikecke, in der sie jahrzehntelang gesteckt hatte, befreite sie von Ballast und kleidete sie in ein neues Gewand mit Na-

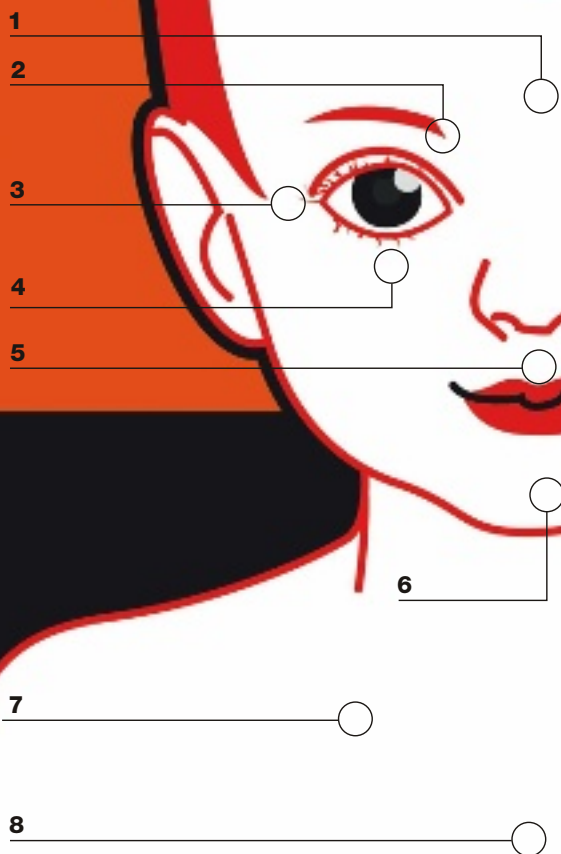
men „Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie“.

Ihre Wurzeln hat die Klopfakupressur in der Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die alten Chinesen glaubten, dass unsere Lebensenergie in bestimmten Bahnen, den sogenannten Meridianen, verläuft. Dass körperliche und seelische Probleme ihre Ursache in Störungen dieses Energieflusses haben. Und dass es den betroffenen Menschen hilft, wenn man die Punkte, an denen die Meridiane der Körperoberfläche nahe kommen, durch Nadeln (= Akupunktur) bzw. Massieren, Reiben, Drücken, Klopfen (= Akupressur) beeinflusst.

Die moderne Klopfakupressur arbeitet zwar auch mit Akupunkturpunkten, erklärt aber ihre Wirkung nicht mehr mit der Lösung von Energieblockaden, sondern mit neurophysiologischen Vorgängen im Gehirn.

Dr. Michael Bohne: „Belastende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster sind dann, wenn man sich darauf konzentriert, besonders fragil. Klopf man dann gleichzeitig und spricht dabei etwas Selbstwertstärkendes aus, wird das belastende Erregungsmuster überfordert, das schlechte Gefühl zerfällt, das be- ▶

ILLUSTRATIONEN: Judith Lamberger/Caroline Seidler



○ Selbstakzeptanzpunkt

● Zehn der bei der PEP-Klopfakupressur benutzten 16 Akupunkturpunkte. Der große Punkt unter dem rechten Schlüsselbein ist der sogenannte Selbstakzeptanzpunkt. Er wird nicht beklopft, sondern gerieben. Übrigens braucht das Klopfen nicht punktgenau zu sein. Hauptsache, man trifft die Punkte ungefähr. Wesentlich wichtiger ist die Reihenfolge. Behalten Sie die bei, für die Sie sich einmal entschieden haben, damit Sie im akuten Fall nicht lange herumsuchen müssen

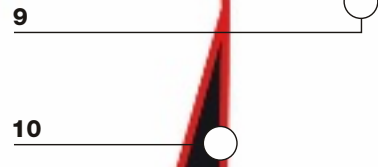






Bild zeigen. Mit ihrer zweijährigen Emma beispielsweise betrachtete die Mutter immer erst ein Foto von Emmas Töpfchen, bevor sie ihre Tochter auf den Schoß nahm und mit ihr klopfte. Denn Emma war ein paar Wochen zuvor vom Töpfchen gefallen und hatte seitdem Angst davor. Heute setzt sie sich wieder vertrauensvoll darauf.

Mit Alisa, 4, die morgens in der Kita oft weint, wenn Mama wieder geht, klopft die Erzieherin. Sie ermuntert das Kind auch dazu, den Selbstakzeptanz-Satz zu sprechen, den die Kleine längst auswendig kann: „Auch wenn ich ganz doll weine, wenn Mama geht, bin ich doch ein starkes Mädchen.“

Paul, 5 1/2, klopft schon selbst. Und spricht selbstständig den Satz, den er mit Mutter und Therapeutin ausgedacht hat: „Auch wenn ich nachts ins Bett mache, bin ich doch ein großer, gesunder Jun-

ge.“ Paul leidet sehr unter seinem Einnässen, weil ihn seine Zwillingschwester damit immer wieder aufzieht. Doch Claudia Reinicke ist überzeugt, dass seine nassen Nächte gezählt sind: „PEP funktioniert bei Kindern so gut, weil sie die Eigenkompetenz fördert. Ein Kind, das sich durch Klopfen helfen kann, bekommt ein starkes Gefühl für seine Selbstwirksamkeit. Es fühlt sich nicht mehr klein und schwach, sondern entwickelt Selbstvertrauen.“

Die PEP-Klopfakupressur ist, wie gesagt, eine Selbsthilfetechnik. Es gibt Bücher, aus denen man sie lernen kann (z. B. „Bitte klopfen“ von Michael Bohne, Carl-Auer, 7 Euro), man kann sie sich aber auch von einem Therapeuten zeigen lassen. Namen und Adressen von Anwendern gibt es, nach Postleitzahlen sortiert, auf der Homepage von Michael Bohne ([www.dr-michael-bohne.de](http://www.dr-michael-bohne.de)). ■

### So wenden Sie die PEP-Klopfakupressur an

- Das Thema, das unangenehme Gefühl, das man verändern will, herausarbeiten und einen passenden Selbstakzeptanz-Satz formulieren;
- auf einer Skala zwischen null und zehn einschätzen, wie groß das dadurch verursachte Unbehagen bzw. die Belastung ist;
- eine Überkreuzübung machen, damit die Hirnhälften besser zusammenarbeiten. Sprich: entweder vor dem Körper die Fingerspitzen beider Hände aneinanderlegen – oder beide Arme ausstrecken, die Unterarme über Kreuz legen und die verschränkten Hände so zu sich heranziehen, dass sie fast unter dem Kinn liegen;
- zweimal laut den vorformulierten Selbstakzeptanz-Satz sprechen und den dazugehörigen Punkt reiben;
- alle 16 Akupunkturpunkte beklopfen (immer dieselbe Reihenfolge!);
- einschätzen, wie hoch die Belastung jetzt ist.

## Hyperaktiv? an Magnesiummangel denken!



das einzig  
Magnesiumaspartat  
-hydrochlorid  
- patentgeschützt -

Unruhe, Nervosität,  
Hyperaktivität und  
Übererregbarkeit gehören  
zu den sog. neuromuskulären Störungen  
und können durch  
einen Magnesiummangel  
ausgelöst werden.

Verla-Pharm Labor für die



Magnesiocard® 5mmol

Wirkstoff: Magnesiumaspartat hydrochlorid. Anwendungsgebiete: Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keine (skeletal/muskel) bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelfunktion (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Hinweis: Enthält Zucker (Lactose) je Tablette ca. 0,25 mg. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Juli 2017

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing,  
[www.verla.de](http://www.verla.de), [MedWissen@verla.de](mailto:MedWissen@verla.de)