



Klopfakupressur – Die Grundtechnik

Mit Klopfbeispiel: „Spinnenangst auflösen“

EFT ("Emotional Freedom Techniques") ist auch als "MET", "Klopfakupressur" oder "Tapping" bekannt. Es ist eine Selbsthilfetechnik zur Stressreduktion, die auf dem Energie-Meridiansystem der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) basiert und Anfang der 1990er Jahre von Gary Craig in den USA entwickelt wurde.

Man könnte sagen, EFT ist eine psychologische Variante der Akupunktur ohne Nadeln. Es wird davon ausgegangen, dass Stress und negative Emotionen mit einer Blockade im Energiesystem zusammenhängen. Wenn man diese Blockade löst und die Energie wieder frei fließen kann, dann löst sich gleichzeitig die emotionale Belastung mit auf.

Wie funktioniert EFT?



Die besondere Wirkung von EFT beruht auf dem Zusammenspiel von Körper und Geist. Während man sich innerlich mit seinem belastenden Thema verbindet, werden eine bestimmte Reihe von Akupunkturpunkten sanft mit den Fingerspitzen beklopft. Gedanken und Gefühle können bei gleichzeitiger Aktivierung des körpereigenen Energiesystems leichter verändert werden. Durch das Klopfen wird Stress abgebaut, Blockaden lösen sich, und das Gesamtsystem von Körper, Seele und Geist kann sich wieder entspannen.

Wie kann man EFT im Alltag nutzen?

Angst- und Stressreduktion

EFT ist ein wunderbares Werkzeug für den Alltag, um Stress, Ängste und andere belastende Gefühle aufzulösen. Unabhängig von einer Psychotherapie ist das Erlernen der Technik sinnvoll, um sie in stressigen Situationen als akute Selbsthilfe einsetzen zu können.

Bevor du dich über deinen Chef, deine Schwiegermutter oder einen dreisten Autofahrer aufregst und ihm damit deine kostbare Lebensenergie schenkst, kannst du besser klopfen! Du wirst sofort ruhiger und kannst deinen Mitmenschen mit einer ganz anderen Haltung gegenüber treten.



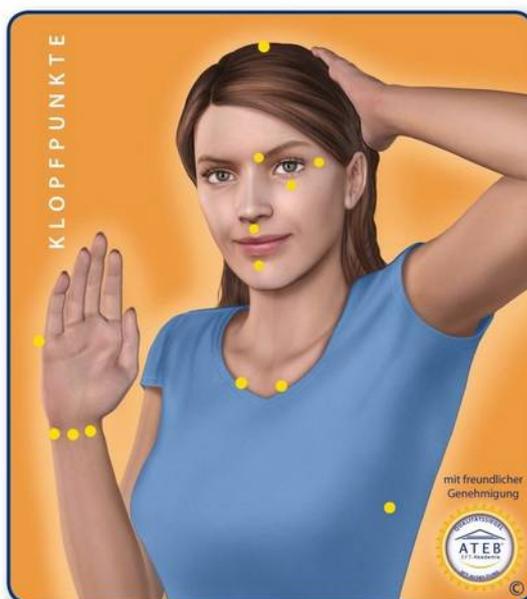


Auch bei Ängsten (z.B. vor bestimmten Tieren, dem Fliegen oder dem Zahnarztbesuch) kannst du in der Situation klopfen. Ich zeige dir später in einem einfachen Klopfbeispiel (Spinnenangst), wie das geht. Sehr starke Phobien solltest du allerdings lieber nicht alleine bearbeiten, da möglicherweise ein größeres Thema dahinter stecken kann.

Wie läuft eine EFT-Sitzung ab?

Mit EFT arbeiten wir ein bisschen anders als in der klassischen Psychotherapie. Bei mir geht es weniger ums Reden, sondern vor allem ums Fühlen. Erfahrungsgemäß können wundersame positive Veränderungen geschehen, wenn wir bereit sind, unsere angestauten Emotionen wirklich zu fühlen und loszulassen, anstatt nur rational über unsere Probleme zu reden. Erst durch das Fühlen und Annehmen werden die im Körper gespeicherten Energien erlöst und verschwinden aus unserem Leben.

Während einer EFT-Sitzung führe ich dich durch einen Prozess, der deine eingeschlossenen Emotionen zuerst aufdeckt und aktiviert, und sie dann wieder entspannt und schließlich auflöst. In der Regel läuft es so ab, dass wir uns live oder per Videokonferenz gegenüber sitzen und jede(r) bei sich selbst klopft. Ich gebe dir Sätze vor, die du mir nachsprichst, und mit denen ich dich ins Gefühl hinein und wieder heraus führe. Die Arbeit mit EFT kann intensiver sein als ein reines Gespräch, dafür sind in kürzerer Zeit größere Veränderungen möglich.



Die Klopfpunkte:

- HK: Handkante - dort, wo der kleine Finger seitlich in die Handkante übergeht (mit allen Fingern klopfen)
- AI: Augenbraue innen - neben der Nasenwurzel am Beginn der Augenbraue
- AA: Auge außen - auf dem Knochen seitlich am Auge
- UA: Unter dem Auge - in der Mitte auf dem knöchernen Rand
- UN: Unter der Nase - zwischen Nase und Oberlippe
- KP: Kinnpunkt - in der Falte zwischen Unterlippe und Kinn
- SB: Schlüsselbeinpunkt - in der Vertiefung unterhalb des Schlüsselbeins, neben dem Brustbein
- UA: Unter dem Arm - eine Handbreit unterhalb der Achsel (mit der flachen Hand klopfen)
- HG: Handgelenk - an der Unterseite, etwa beim Uhrenarmband (mit der flachen Hand quer klopfen)
- KP: Kopfpunkt - an der höchsten Stelle des Kopfes



Jeder Punkt wird mit einem oder zwei Fingern leicht beklopft, während ein Satz gesprochen wird, der das Gefühl möglichst genau beschreibt (ispiel). Dann zum nächsten Punkt übergehen und den Satz wiederholen bzw. einen neuen Satz sprechen, bis der Stresswert auf Null gesunken ist.

Das 3-Phasen-Modell

Beim Auflösen von Emotionen, Glaubenssätzen oder belastenden Mustern macht es Sinn, während der Klopfsession drei verschiedene Phasen zu durchlaufen.

Phase 1: Das Problem

Du benennst alles Belastende, das gerade in dir ist. Auf eine möglichst neutrale, nicht wertende Art und Weise erzählst du dir selbst, was du wahrnehmen kannst. Durch die Rolle des außenstehenden Beobachters bringst du eine heilsame Distanz zwischen dich und dein Problem. Es ist nur ein Gefühl, mehr nicht, und das erlaubst du dir jetzt einfach zu fühlen. Folgende Elemente sollten in der 1. Phase immer wieder in die Klopfsätze eingebracht werden:

- a) Die Beschreibung aller Wahrnehmungen auf allen Ebenen.
- b) Die Erlaubnis, dass alles in diesem Moment so sein darf wie es ist.
- c) Die vollständige Selbstakzeptanz und Selbstliebe, auch mit diesen Wahrnehmungen.

Nach jeder Einzelrunde hältst du kurz inne für eine Bestandsaufnahme. Ist der Stresswert gesunken, gestiegen oder gleich geblieben? Alles darf sein, alles ist okay. Du bleibst so lange in dieser Phase, bis der Stress nachlässt. Dann ist es an der Zeit für die nächste Phase.

Phase 2: Der Übergang

Du beginnst hier, dein bisheriges Festhalten an deinem alten Muster aufzuweichen und zu hinterfragen. Mit bestimmten Sätzen probierst du aus, ob du schon entspannt genug bist, um dein Problem loslassen zu können. Dabei können z.B. „Was-wäre-wenn“-Fragen hilfreich sein, um dich langsam an dein gewünschtes Ziel (Phase 3) heranzutasten:

- „Was wäre, wenn in Wirklichkeit?“
- „Brauche ich [das Problem] eigentlich noch?“
- „Was wäre, wenn ich [das Problem] loslassen könnte?“
- „Wie würde es sich anfühlen, wenn [positives Gegenteil] ?“ etc.

Beobachte genau deine innere Reaktion bei solchen Sätzen. Fühlt es sich erleichternd an? Oder kommt eher ein Widerstand hoch? Hier entscheidet sich, ob du bereits zu Phase 3 übergehen kannst, oder ob du nochmal zu Phase 1 zurückgehen musst, bis der Stresswert weit genug gesunken ist.

Phase 3: Die Lösung

Wenn sich die Sätze in der Übergangsphase gut und erleichternd anfühlen, bist du bereit, dich für neue Möglichkeiten zu öffnen und dein Problem loszulassen (Ansonsten Phase 1 wdh.)



In der Lösungsphase benennen wir das Positive, das du stattdessen erleben willst. Dabei können Satzanfänge hilfreich sein wie:

„Ich entscheide mich jetzt dafür, dass“
„Ich bin bereit darauf zu vertrauen, dass“
„Ich bin jetzt offen für die Möglichkeit, dass ...“

Wenn sich diese Sätze gut anfühlen, dann benenne das neue positive Gefühl, um es noch zu verstärken:

„Ich spüre schon, wie es leichter wird!“
„Wow, das fühlt sich viel besser an!“
„Leichtigkeit und Vorfreude!“

Am Ende jeder Klopfsession solltest du idealerweise ein positives Gefühl der Erleichterung wahrnehmen können. Falls nicht, gilt es hier nochmal näher hinzuschauen und genauer zu erforschen, z.B. woran dich das Gefühl erinnert, wodurch das Muster irgendwann einmal entstanden ist, und wozu es dir damals dienlich war. Der Aspekt der liebevollen Wertschätzung für die ursprünglich gute Absicht des Musters erleichtert das Loslassen und bringt viel Heilung.

Hier folgt nun ein einfaches Klopfbeispiel zum Thema „Spinnenangst auflösen“. Diese Klopfrunde kann beliebig ausgedehnt werden, falls es notwendig ist.

Klopfbeispiel: „Spinnenangst auflösen“

Vor der Klopfrunde: Stressthema aktivieren

Stell dir vor, dass direkt vor dir plötzlich eine dicke schwarze Spinne sitzt, oder schau dir eine Spinne (Bild oder live) an, um die belastende emotionale Reaktion in dir auszulösen.

Fühle Deine innere Reaktion auf allen drei Ebenen (Körper, Seele und Geist):

1. Welcher Gedanken kommt dir bei dem Anblick?
2. Welche Emotion löst der Gedanke (bzw. der Anblick) aus?
3. Was passiert dabei in deinem Körper?

Beschreibe möglichst präzise, was jetzt gerade in dir wahrnehmbar ist.
Schätze nun deinen subjektiven Stresswert auf einer Skala von 0-10 ein, damit du später deinen Fortschritt überprüfen kannst.

3 Einstimmungssätze (an der Handkante klopfen)

HK: Auch wenn ich diese große Angst in mir spüre, wenn vor mir eine Spinne sitzt, bin ich vollkommen in Ordnung, so wie ich bin.

HK: Auch wenn mir ein kalter Schauer über den Rücken läuft, wenn ich jetzt an diese Spinne denke, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.



HK: Auch wenn ich am ganzen Körper eine Gänsehaut bekomme, nehme ich mich genau so an wie ich bin. Und ich bin jetzt bereit, meine Spinnenangst einmal genauer anzuschauen.

1. Klopfrunde (Erzähle dir selbst, was Du gerade wahrnehmen kannst.)

AI: Meine Angst.

AA: Dieses Gefühl in mir, wenn ich jetzt an diese ekelige Spinne denke.

UA: Das kann ich richtig in meinem Körper wahrnehmen.

UN: Ich hab überall eine Gänsehaut, und es läuft mir kalt den Rücken hinunter.

UL: Dieses Angstgefühl in mir.

SB: Dieses Gefühl, wenn ich jetzt an diese fette schwarze Spinne denke.

UA: Ich würde am liebsten wegrennen.

HG: Interessant, denn eigentlich tut mir die Spinne ja gar nichts.

KP: Es ist nur ein Gefühl. Und ich beobachte das jetzt einfach mal.

*Tief durchatmen. Erneut den Stresswert zwischen 0 und 10 einschätzen.
Hat sich etwas verändert? Dann mit der neuen Wahrnehmung weitermachen.*

Neue Einstimmungssätze (an das veränderte Gefühl angepasst)

HK: Auch wenn ich immer noch diese Angst in mir spüre, wenn ich an die Spinne denke, bin ich vollkommen in Ordnung. Und ich merke auch, dass es schon besser wird.

HK: Auch wenn ich die Spinne immer noch ekelig finde, weil sie diese langen, haarigen Beine hat, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

HK: Auch wenn ich immer noch Angst habe, dass sie gleich an mir hochkrabbelt, bin ich trotzdem okay so wie ich bin. Und ich nehme auch wahr, dass die Angst schon ein bisschen kleiner geworden ist.

2. Klopfrunde (Erzähle dir wieder, was da jetzt aktuell wahrnehmbar ist.)

AI: Da ist immer noch diese Angst in mir, wenn ich jetzt nochmal an diese Spinne denke.

AA: Und ich merke auch, dass es schon ein bisschen leichter wird. Die Gänsehaut ist jetzt weg.

UA: Diese vielen langen Beine machen mir immer noch Angst. So als ob sie gleich zur mir hinläuft.

UN: Was wäre, wenn das nur meine Angstfantasie ist?

UL: Was wäre, wenn die Spinne viel mehr Angst vor mir hat? Ich muss ihr ja riesig vorkommen!

SB: Meine Angst ist nur ein Gefühl. Und ich erlaube ihm jetzt, da zu sein.

UA: Hallo Angst! Du darfst da sein, auch wenn du mir unangenehm bist. Ich fühle dich jetzt.

HG: Irgendwie dachte ich, ich müsste Angst vor dieser Spinne haben.

KP: Was wäre, wenn ich meine Angst auch wieder loslassen könnte?

*Tief durchatmen. Erneut den Stresswert zwischen 0 und 10 einschätzen.
Hat sich etwas verändert? Dann mit der neuen Wahrnehmung weitermachen.*

Neue Einstimmungssätze (an das veränderte Gefühl angepasst)

HK: Auch wenn da immer noch ein Rest Angst in mir ist, bin ich vollkommen okay, genau so wie ich bin.



HK: Auch wenn ich die Spinne immer noch ekelig finde, bin ich okay, und ich habe gar nicht mehr so viel Angst vor ihr.

HK: Auch wenn da noch ein Rest Angst in mir ist, entscheide ich mich jetzt dafür, das Gefühl vollständig loszulassen.

3. Klopfrunde (Entscheide dich dafür, das Gefühl loszulassen.)

AI: Ein kleiner Rest Angst ist da noch.

AA: Ein kleines bisschen kann ich es noch wahrnehmen. Und das ist okay.

UA: Und ich weiß auch, dass die Spinne mir gar nichts tun will. So ein harmloses kleines Tierchen.

UN: Es ist nur ein Gefühl, und ich lasse es jetzt los.

UL: Ich lasse meine Angst einfach gehen. Ich brauche sie nicht mehr.

SB: Ich erlaube meiner Angst, sich aufzulösen, und in Freude zu verwandeln!

UA: Freude fühlt sich viel besser an!

HG: Ich lasse das Tierchen einfach in Ruhe. Es ist ok.

KP: Ich entscheide mich jetzt für Freude. Und das fühlt sich richtig gut an!

Was nicht passt, wird passend gemacht!

Dies ist nur ein kurzes Beispiel, wie so eine Klopfsequenz aussehen könnte. Passe es an dein Thema an, und formuliere deine Sätze immer so, dass sie genau deinem inneren Empfinden entsprechen. Wenn du länger brauchst, bis du dich erleichtert fühlst, ist das vollkommen in Ordnung und ganz normal.

Aspekte bearbeiten

Es ist sinnvoll, ein Problemthema genau zu analysieren und in seine einzelnen Aspekte zu zerlegen. Im Falle der Spinnenangst könnten folgende Aspekte Stress auslösen:

- die Länge und Form der Beine
- die Art der Bewegung
- die Farbe des Körpers
- das Spinnennetz
- unangenehme Erfahrungen mit Spinnen usw.



Jeder einzelne Aspekt des Problems wird nacheinander so lange geklopft, bis der Stresswert möglichst auf Null gesunken ist.

Falls ein aufgelöstes Thema nach einiger Zeit wieder auftaucht, dann hat nicht die Klopftechnik versagt, sondern es könnte sein, dass noch nicht alle Aspekte bearbeitet und gelöst worden sind.

Bei tiefen Lebensthemen kann ein längerer Prozess mit mehreren Klopfsessions notwendig sein, da oft ein kompliziertes Puzzle aus verschiedenen Aspekten Schritt für Schritt zusammengesetzt werden muss. Geduldig dranbleiben ist entscheidend und wird irgendwann zum Erfolg führen!