Dr. Susanne Marx

Klopfakupressur kompakt

Die besten Techniken auf einen Blick

VAK kompakt.
VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

VAK kompakt.

Vorbemerkung des Verlags
Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei körperlichen oder psychischen Beschwerden zu verstehen.

Der Begriff *Energy Psychology*® ist als Wortmarke geschützt.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2008
Illustrationen: Susanne Marx
Lektorat: Christina Gauggel
Umschlagfoto: © Liv Friis-Larsen, Fotolia
Umschlagdesign: Hugo Waschkowski, Freiburg
Reihenlayout: Karl-Heinz Mundinger, VAK
Satz: Sebastian Carl, Ebersberg
Druck: Uhl GmbH & Co. KG, Radolfzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-86731-029-1

Inhalt

Teil 1: Grundlagen 9

Einleitung 9

Was ist Klopfakupressur? 11

Eine kurze Geschichte der Klopfakupressur 15

Häufig gestellte Fragen zur Klopfakupressur 20

Wichtige Begriffe 27

Techniken der Klopfakupressur 37

TFT – *Thought Field Therapy* 38
Gedankenfeldtherapie von Roger Callahan

ESM – *Emotional Self Management* 48
Emotionales Selbstmanagement
von Peter Lambrou und George Pratt

EFT – *Emotional Freedom Techniques* 60
Technik der Emotionalen Freiheit von Gary Craig

NAEM – *Negative Affect Erasing Method* 68
Methode zur Auflösung von negativen Zuständen
von Fred P. Gallo

M.E.T. nach Franke 74
Die Meridian-Energie-Technik
von Rainer und Regina Franke

TAT – *Tapas Acupressure Technique* 80
Die Tapas-Akupressur-Technik
von Elizabeth Tapas Fleming

89 **Teil 2: Anwendungsbeispiele von A bis Z**

91 **Allergien**
92 Variante 1: EFT
94 Variante 2: TAT

96 **Ängste und Anspannung**
96 Auftrittsangst
100 Prüfungsangst
104 Angst vor dem Zahnarzt
106 Panikattacken

108 **Belastende Erinnerungen**

110 **Depressive Verstimmungen**
111 Variante 1: Soforthilfe
112 Variante 2: Längerfristige Hilfe

115 **Einsamkeit**

117 **Körperliche Beschwerden**
117 Erkältungsbeschwerden
120 Kopfschmerzen
120 Rückenschmerzen

122 **Phobien**
123 Flugangst
124 Spinnenphobie
126 Höhenangst

Scham und Peinlichkeit 128
Schuldgefühle 130
Suchtdrang 132
Schokolade 134
Zigaretten 135
Wut und Ärger 137
Literatur 139
Über die Autorin 141

Teil 1: Grundlagen

Einleitung

Was Sie hier in den Händen halten, ist eine Zusammenstellung der effektivsten und zugleich sanftesten Techniken zur Selbsthilfe, die ich in meinen nunmehr 15 Jahren Berufserfahrung kennengelernt habe. Auch wenn der Begriff „Klopfakupressur" zunächst vielleicht etwas unspektakulär klingt, so sind die hier vorgestellten Techniken alles andere als das – sie sind ungewöhnlich wirksam und außergewöhnlich vielseitig.

Sie helfen bei einer Vielzahl von Problemen, vor allem bei negativen Emotionen, aber auch bei körperlichen Beschwerden, festgefahrenen Überzeugungen und Verhaltenweisen, und sind äußerst effektiv, einfach zu lernen und anzuwenden. Deshalb eignen sich alle hier vorgestellten Techniken sehr gut zur Selbstanwendung und stellen eine wertvolle Soforthilfe dar, die Sie immer und überall dabeihaben.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie sich im ersten Teil darüber informieren können, was Klopfakupressur ist und welche Techniken es gibt.

Der zweite Teil ist dann in Form eines Glossars aufgebaut und bietet Ihnen leicht anwendbare und praxiserprobte Kurzanleitungen für häufig vorkommende Beschwerden. Dafür habe ich jeweils eine für diese Beschwerde besonders effektive Technik ausgewählt – Sie können aber selbstverständlich auch jede der anderen hier beschriebenen Techniken bzw. Ihre „Lieblingstechnik" anwenden.
Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg und Freude und hoffe, dass Sie genauso begeistert von den Techniken der Klopfakupressur sein werden wie ich!

Was ist Klopfakupressur?

Der Begriff „Klopfakupressur“ fasst eine Reihe von Techniken zusammen, bei denen bestimmte, aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bekannte Akupunkturpunkte mit den Fingern sanft beklopft oder gehalten werden. Deshalb sind diese Techniken zum Teil auch unter dem Namen „Meridian-Klopf-Techniken“ oder als emotionale Form der Akupunktur bekannt.

Der große Unterschied zur Akupunktur besteht darin, dass man sich beim Klopfen/Behandeln der Punkte innerlich auf ein bestimmtes Thema einstellt, indem man es ausspricht oder daran denkt, und deshalb sehr punktgenau arbeiten kann.

Das Ziel dieser Techniken ist eine Linderung oder Auflösung emotionaler, psychischer oder körperlicher Beschwerden.

Energetisch orientierte Psychologie

Die Techniken der Klopfakupressur gehören zur „energetischen Psychologie" (EP oder *Energy Psychology*®), einem relativ jungen Zweig der Psychologie. Die energetisch orientierte Psychologie verbindet östliche und westliche Ansätze, indem sie das in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon lange bekannte Meridiansystem mit Elementen der kognitiven Therapie, der Kinesiologie und der modernen Hirnforschung verbindet. Innerhalb der Psychologie gehören die Techniken der Klopfakupressur zu den inzwischen immer häufiger angewendeten lösungsorientierten Kurzzeittherapien.

Die *Energy Psychology* geht von der Erkenntnis aus, dass es einen direkten Zusammenhang gibt zwischen dem Energiesystem des Körpers und der Psyche, den Emotionen und dem Verhalten. Dabei ist das Meridiansystem nicht nur eine der vielen Ebenen unseres Organismus, sondern hat offensichtlich eine Schlüsselrolle bei der Entstehung und Lösung von Problemen. Unser Energiesystem scheint die Schnitt- oder Verbindungsstelle von Körper, Geist und Seele zu sein und spielt offenbar eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung und Weiterleitung von negativen Emotionen und Körperempfindungen wie Schmerz.

Roger Callahan, der Pionier der energetischen Psychologie, hat diesen Zusammenhang in einem Satz zusammengefasst:

» Die Ursache aller negativen Emotionen liegt in einer Störung des Energiesystems des Körpers. «

Diese Grundannahme könnte man noch erweitern zu:

» Die Ursache jeder Krankheits- oder Leidenssituation liegt in einer Störung im Energiesystem des Körpers, das heißt sie lässt sich auch hier beheben oder lösen. «

Ein Kurzschluss im System

Diese Störung kann man sich vereinfacht als eine Art Kurzschluss in einem oder mehreren Meridianen vorstellen. Immer dann, wenn ein Reiz – ob nun eine Emotion, eine Körperempfindung wie Schmerz oder ein Ereignis von außen – zu stark wird, kann der Meridian diesen Impuls nicht mehr verarbeiten und blockiert. Da bei jedem Problem andere Meridiane betroffen sind, ergeben sich ganz spezifische „Schaltpläne" oder energetische Signaturen aus durchgängigen und blockierten Meridianen, die dann zusammen mit den aus diesem Kurzschluss resultierenden Emotionen, Körperempfindungen und Gedanken abgespeichert werden. Und immer, wenn unser Problem durch einen Reiz erneut ausgelöst wird, aktiviert sich dieser spezifische Schaltplan. Diese Störungen im Energiesystem erfahren wir dann als negative Emotion oder Körperempfindung.
Wie diese Verbindung zwischen Meridiansystem, Körper, Psyche und Emotionen genau funktioniert, ist aus

wissenschaftlicher Sicht noch nicht geklärt. *Dass* es sie gibt, zeigt zum einen die Tatsache, dass die Akupunktur seit über 3.000 Jahren erfolgreich bei einer Vielzahl von Beschwerden in China angewendet wird und mittlerweile von der WHO als sinnvolle und effektive Maßnahme anerkannt ist. Zum anderen gibt es bereits erste wissenschaftliche Pilotstudien, die die Wirksamkeit von Techniken der energetisch orientierten Psychologie bestätigen – und es gibt die direkten Erfahrungen von einer inzwischen sehr großen Zahl von AnwenderInnen der Klopfakupressur.

Eine kurze Geschichte der Klopfakupressur

VAK kompakt.

Die Geschichte der Klopfakupressur reicht zurück bis in die 60er-Jahre des 20. Jahrhunderts. Die 60er-Jahre waren nicht nur die Zeit der Beatgeneration, von Flower Power und Studentenunruhen, sondern auch eine Zeit, in der das große und bis dahin sehr verschlossene China begann, sich vorsichtig dem Westen zu öffnen. Ein Bereich der chinesischen Kultur, der die Menschen besonders faszinierte, war die Traditionelle Chinesische Medizin und hier besonders die Akupunktur. Die Vorstellung eines Systems von Energiebahnen, die, ähnlich wie das Blut-, Nerven- oder Lymphsystem, den Körper überziehen und an bestimmten Stellen, den Akupunkturpunkten, besonders ansprechbar ist, war für westliches Denken fremd, aber gleichzeitig auch sehr interessant.

Der Pionier der Klopfakupressur

Ein Therapeut, der sich schon sehr früh mit diesem Thema auseinandersetzte, war der amerikanische Chiropraktiker und Pionier der Klopfakupressur George Goodheart.
Er entdeckte Mitte der 1960er-Jahre den Zusammenhang zwischen bestimmten Muskeln und entsprechenden Meridianen und stellte fest, dass durch ein leichtes Klopfen auf Akupunkturpunkte Muskeln gestärkt und Schmerzen gelindert werden konnten. Er entwickelte daraus die sogenannte *Applied Kinesiology* – die „Angewandte Kinesiologie" –, die inzwischen sehr weit verbreitet ist und mit großem Erfolg angewendet wird.

Klopfakupressur bei emotionalen Problemen

Aufbauend auf diesen Erkenntnissen Goodhearts suchten in den 1980er-Jahren unabhängig voneinander der Psychiater John Diamond und der Psychologe Roger Callahan nach Wegen, um diese bisher eher auf muskuläre und körperliche Beschwerden angewandte Technik auch auf den Bereich der emotionalen und psychischen Probleme zu übertragen. Sie stellten beide fest, dass das Klopfen auf bestimmte Akupunkturpunkte tatsächlich Ängste, Phobien, zwanghafte Verhaltensmuster und belastende Erinnerungen löste.
John Diamond entwickelte daraus die *Behavioral Kinesiology*, übersetzt „Verhaltenskinesiologie", die Goodhearts Kinesiologie mit psychiatrischer und psychosomatischer Medizin kombiniert. Ein Leitgedanke ist hier zum Beispiel,

dass alle Probleme auf der energetischen Ebene beginnen und dass Korrekturen nur auf dieser Ebene möglich sind. Eine besondere Rolle spielt in der *Behavioral Kinesiology* die Stimulation der Thymusdrüse, die nach dem Verständnis dieser Methode eine Schlüsselrolle in der Regulation der psychischen Energien eines Menschen spielt (Techniken der Klopfakupressur, die diesen Teil übernommen haben, sind etwa NAEM von Fred Gallo und M.E.T. nach Franke).

Auch der Psychologe Roger Callahan forschte auf der Basis der *Applied Kinesiology* nach Möglichkeiten, emotionale und psychische Probleme zu lösen. Er entwickelte eine Methode, die er TFT bzw. *Thought Field Therapy* nannte, was übersetzt „Gedankenfeld Therapie" heißt, und die die Basis aller anderen Techniken der Klopfakupressur ist. Seine Forschungen begründeten die energetisch orientierte Psychologie (der Begriff selbst stammt allerdings nicht von Roger Callahan, sondern wurde von Fred Gallo geprägt) und auf ihn gehen einige zentrale Entdeckungen zurück, zum Beispiel das „Prinzip der psychischen Umkehrung", das in einem späteren Abschnitt vorgestellt wird. Er entwickelte spezifische Formeln oder Algorithmen für unterschiedliche Probleme, das heißt je nach Problem müssen bestimmte Akupunkturpunkte in einer festgelegten Reihenfolge geklopft werden.

Die Klopfakupressur entwickelt sich weiter

In den 90er-Jahren entwickelten Gary Craig und Fred P. Gallo, zwei Schüler Callahans, eigene Techniken. Gary Craig nannte seine Technik EFT – *Emotional Freedom Techniques*, was übersetzt „Technik der Emotionalen Freiheit" heißt – und vereinfachte den Ablauf dahingehend, dass bei jedem Problem alle zwölf Hauptmeridiane geklopft werden. Dadurch eignet sich EFT besonders gut für die Selbstanwendung.

Das von dem Psychologen Fred P. Gallo entwickelte EDxTM *(Energy Diagnostic & Treatment Methods)* wendet sich dagegen eher an Therapeuten. Gallo hat aber in den letzten Jahren noch eine speziell als Selbsthilfetechnik geeignete Methode erarbeitet: NAEM (*Negative Affect Erasing Method*), die, ähnlich wie EFT, eine standardisierte Reihenfolge von Klopfpunkten hat.

Eine weitere Technik auf der Grundlage der TFT ist das von den Psychologen Peter Lambrou und George Pratt entwickelte ESM („Emotionales Selbstmanagement"). Diese Technik arbeitet ebenfalls mit Formeln, hat aber im Gegensatz zu TFT eine sehr ausführliche Vorbereitung auf das eigentliche Klopfen. Sie ist dadurch etwas zeitaufwendiger, aber auch sehr gründlich.

Zwei Techniken der Klopfakupressur, die sich aus TFT und EFT weiterentwickelt haben, sind M.E.T. (die „Meridian-Energie-Technik" von Rainer und Regina Franke) und MFT (die „Mentalfeld-Therapie" von D. Klinghardt). Da MFT einen relativ komplexen therapeutischen Hintergrund hat, wird es hier auch nicht als Selbstanwendungstechnik

vorgestellt. Sie finden aber bei Interesse in der Literaturliste entsprechende Hinweise auf weiterführendes Material zu MFT.

Neue Wege

Eigene Wege sind die amerikanische Akupunkteurin Elizabeth Tapas Fleming und der ebenfalls aus den USA stammende Psychologe Larry P. Nims gegangen.
Bei TAT oder *Tapas Acupressur Technique* werden bestimmte Akupunkturpunkte nicht geklopft, sondern sanft gehalten und der Schwerpunkt der Behandlung liegt mehr auf der Einstimmung auf die verschiedenen emotionalen und kognitiven Aspekte eines Problems und weniger auf der Stimulation der Akupunkturpunkte. Die Technik BSFF (*Be Set Free Fast*) von Larry Nims hat ursprünglich auch mit dem Klopfen bestimmter Akupunkturpunkte gearbeitet, aber inzwischen hat es sich zu einer vollkommen „klopffreien" Methode weiterentwickelt. Deshalb gehört sie nicht mehr im engeren Sinn zur Klopfakupressur und wird in einem eigenen Buch dieser Reihe vorgestellt.
Klopfakupressur entwickelt sich auch heute ständig weiter und in einigen Jahren wird es sicherlich eine Reihe weiterer effektiver Techniken in diesem Bereich geben – allerdings wären auch diese ohne die Pionierarbeit von Goodheart und Callahan nicht möglich.