

Befreit durch Klopfen

Energetische Psychologie

Lutz Doblies

Inhalt

| | |
|--|---|
| Einleitung..... | 2 |
| Was kann ich klopfen?..... | 2 |
| Innere Programme und Glaubenssätze..... | 3 |
| Energetische Psychologie..... | 3 |
| Auf die Worte kommt es an..... | 4 |
| Innere Blockaden - Saboteure..... | 4 |
| Das Klopfen..... | 4 |
| Gamut-Übung..... | 5 |
| Entwicklung der energetischen Psychologie..... | 5 |
| Die Klopfpunkte..... | 6 |
| Literatur..... | 7 |
| Kontakt..... | 7 |

Einleitung

Zufällig wurde ich auf die Methode gestoßen. Wie es aber im Leben so ist, gibt es nicht wirklich Zufälle, sondern es ist einem etwas zugefallen. Also fing ich an, die Methode des Klopfens zu studieren. Zuerst an Büchern, dann an mir selbst. Ich begann mit M.E.T., setzte es mit EFT fort. Je weiter ich vorstieß, desto interessanter wurde es. War es doch meinen bisherigen Methoden gar nicht so fern. Aus der Kinesiologie entstand das TFT von Roger Callahan. Es ist die Kombination aus der Kinesiologie von George Goodheart mit der Klopftechnik, die er auch schon anwandte. Gary Craig vereinfachte die Methode, indem er die Kinesiologie weg ließ. Rainer Franke vereinfachte sie noch weiter, brachte aber auch neue Aspekte mit hinein, so z.B. das Hook Ups aus dem Brain Gym, der pädagogischen Kinesiologie. Die Herangehensweise der Klopftechnik an psychische und physische Probleme ähnelt der der Quantenbewusstseins-Transformation. Bei beiden Methoden wird das Problem angesprochen, in Worte gefasst bzw. es wird daran gedacht. Das reicht in vielen Fällen, um eine Lösung herbeiführen zu können.

Was kann ich klopfen?

Klopfen kann ich alles, was mich belastet: Von Ärger, Ängsten bis hin zu Zahnschmerzen. Das Klopfen reduziert dabei den Stress, die emotionale Verknüpfung, mit dem Problem. In vielen Fällen wird dadurch z.B. der Ärger aufgelöst. Zu beachten ist aber, dass viele Schichten hinter dem Symptom stehen können. So kann ein „Zwiebelschalenklopfen“ daraus entstehen, das Schicht für Schicht das Problem bearbeitet.

Manchmal kann es sein, dass ein Problem hartnäckig ist. Was mache ich dann? Dann kann die Hilfe eines Fachmannes weiter helfen.

Innere Programme und Glaubenssätze

Innere Programme und Glaubenssätze sind unsere Helfer in jeder Situation. Sie werden aus Erfahrungen gebildet und abgespeichert, damit sie uns in ähnlichen Situationen schnell helfen können. Sie sind von Natur aus notwendig, denn sie sichern unser Überleben. So werden diese Programme schon seit unserer Schwangerschaftszeit angelegt. Das setzt sich in unserem Leben so fort. Es werden immer neue Programme gebildet. Sie laufen dann automatisch ab.

So weit, so gut.

In den Situationen, in denen sie angelegt wurden, waren sie sehr wichtig und notwendig. In unserem Leben lernen wir sehr viel dazu. Und werden wir auch alt wie ein Haus, so lernen wir nie aus. Nur mit den Programmen ist das so ein kleines Problem. Sind sie erst einmal angelegt, funktionieren sie gut. Sie laufen im Unbewussten ab und sind in unserem Bewusstsein nicht mehr präsent. Das heißt aber auch, dass sie bewusst nicht mehr überprüft werden, weil gar nicht mehr bemerkt wird, dass es sie überhaupt gibt.

Für das Erlernte, wie zum Beispiel das Radfahren, ist es wichtig, sich nicht bewusst auf alle Bewegungsabläufe konzentrieren zu müssen. Dadurch wird uns ein normales Leben möglich. Wer denkt jedes Mal darüber nach, welche Schritte er zum Zuschnüren der Schuhe machen muss? Bei den anderen Programmen, die unser Überleben sicherten, kann es sein, dass sie längst überholt sind und unser weiteres Wachstum behindern. Zwar bieten sie eine gewisse Sicherheit, weil es eine bekannte Reaktion darstellt, lässt aber keine neuen und auch besseren Möglichkeiten zu. Dann ist es wichtig, sich von diesen alten Programmen zu verabschieden. Sie waren wichtig und notwendig für uns, sie waren nichts schlechtes, aber die Zeit ist reif, diese Programme aufzulösen.

Energetische Psychologie

Eine Möglichkeit ist die energetische Psychologie. Es werden hierbei die westlichen neuropsychologischen Ansätze mit denen der östlichen Energielehre (Meridiane, Qi etc.) verknüpft. Die Theorie, die dahinter steht, besagt, dass psychische wie auch physische Beschwerden ihren Ursprung in dem Energiesystem des Menschen haben. Und wenn diese Blockaden gelöst werden, haben auch die Beschwerden die Chance, sich aufzulösen.

Wichtig dabei sind die Worte und die Emotionen. Sie müssen zum Ausdruck gebracht werden. Je genauer sie auf den Punkt gebracht werden, desto aktiver werden sie und desto besser und leichter können sie gelöst werden.

Das EMDR wurde von Frau Dr. Francine Shapiro entwickelt und ist als eine hochwirksame Methode in der traumazentrierten Psychologie und Psychotherapie international etabliert. EMDR heißt Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung) und kann, so die Theorie, blockierte Fehlspeicherungen im Gehirn lösen und dadurch die Selbstheilung zu fördern.

Während EMDR auf die Augenbewegung setzt, setzen EFT, TFT und M.E.T. auf das Klopfen von Meridianpunkten. Dawson Church hat die Wirksamkeit von EFT in einer Studie nachgewiesen und in der US National Library of Medicine veröffentlicht.

Auf die Worte kommt es an

Auf die Worte kommt es an. Wie schon im Talmud steht, aber auch Charles Reade zugeschrieben wird, der es aus dem Chinesischen ins Englische übersetzt haben soll, werden unsere Worte unseren Charakter formen. So ist es auch hier. Die Worte, die gesprochen werden sollen, müssen genau auf den Anwender zugeschnitten sein und genau das Thema beschreiben. Manchmal ist es nur ein Wort, manchmal aber auch Sätze. Je genauer es das Thema trifft, desto besser kann das Problem gelöst werden.

Es kann sein, dass ein weiterer Aspekt des Themas auftaucht, wenn der erste Aspekt gelöst ist. Das heißt aber nicht, dass das erste Klopfen nicht erfolgreich war. Dann einfach weiter klopfen, denn die Zwiebelschalen wollen einzeln gelöst werden. Wie viele es sind, wird sich herausstellen. Die Anzahl ist aber auch nicht wichtig.

Der Einstimmungssatz beginnt am Besten mit „Auch wenn ich ...“ bzw. „Obwohl ich ...“ und endet mit „...liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“, bei Kindern und Jugendlichen vielleicht mit „... finde ich mich total cool.“.

Innere Blockaden - Saboteure

Wie ist das mit den Veränderungen? Wer anfängt, die inneren Programme aufzugeben, wird sich verändern. Das ist der ganz normale Weg. Deswegen wird geklopft.

Es wird ein Stück Sicherheit aufgegeben: Jedes innere Programm bietet Sicherheit, weil es bekannt ist und weil wir es gewohnt sind. Sei es auch noch so hinderlich. Die Frage, die dann auftaucht: Was ist dann mit dem leeren Platz? Was ist dann, wenn ich nicht mehr reagiere wie bisher? Was ist mit meinen Freunden, wenn ich jetzt anders bin. Bleiben sie dann noch meine Freunde? Und noch viele Fragen mehr.

Das sind die inneren Saboteure, die verhindern wollen, dass sich etwas ändert. Das sind Ängste, die auftauchen können, wenn eine Veränderung stattfindet.

Das Auflösen dieser behindernden Programme lässt uns zu dem Menschen werden, der wir wirklich sind, der wir von Natur aus sind. Zu dem Menschen, der neugierig auf das Leben, auf sich selbst wird. Die kindliche Neugier hat uns das Leben gezeigt. Einfach auf die Dinge zugehen und sie betrachten, als wären sie absolut neu und absolut interessant. Seien es die bekannten Dinge, die mit neuen Augen betrachtet werden und neue Aspekte auftauchen, die wir vorher gar nicht sehen konnten.

Es wird Zeit, das Leben neu zu betrachten, neu zu leben. Es ist nie zu spät, damit anzufangen – und warum nicht gleich jetzt.

Das Klopfen

Die Punkte werden in dem Tempo geklopft, wie Sie in etwa an eine Tür klopfen würden. Es sollte leicht spürbar sein, aber nicht unangenehm. Zu jedem Punkt sagen Sie den Klopfsatz drei Mal.

Der Stresspegel kann auf einer Stressskala festgehalten werden. Dann können wir leichter feststellen, wie das Klopfen gewirkt hat.

Zuerst wird der Einstimmungssatz gefunden und mit dem Klopfen des Einstimmungspunktes drei Mal gesprochen. Der Einstimmungspunkt ist entweder der HP (Heilende Punkt) bzw. WP (Wunde Punkt) (je nach Autor) an der Handkante. Danach folgen die Punkte 1 bis 7 am Kopf und Oberkörper. Abgeschlossen wird mit dem Punkt 8 auf dem Kopf.

Zusätzlich können die Handpunkte geklopft werden. Die Handpunkte haben sich als nicht unbedingt erforderlich erwiesen (EFT). Die Handgelenkpunkte sind eine Schnellkorrektur an der Hand.

Zur Verankerung folgt die Gamut-Übung.

Sollte noch ein Stress vorliegen (zum Beispiel: Stressskala nicht auf Null), dann erneut klopfen. Vielleicht sollte der Klopfsatz dabei variiert werden.

Gamut-Übung

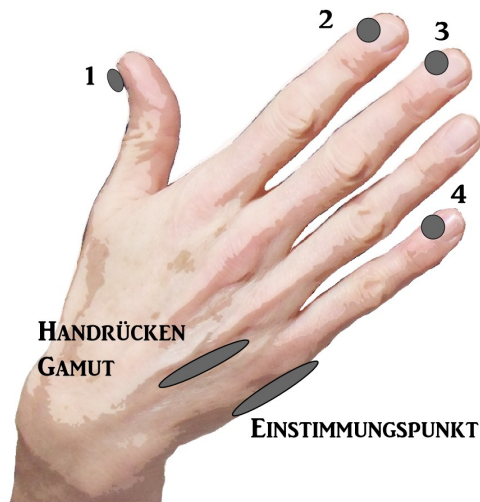
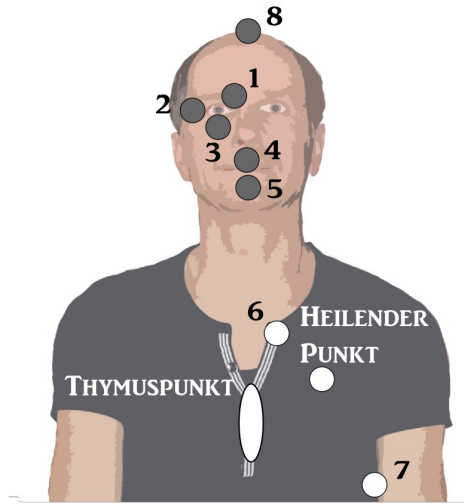
(Gamut = Skala, Notenskala, Farbskala, Tonleiter ...)

Die Gamut-Übung dient der Integration der rechten und linken Gehirnhälfte. Damit wird erreicht, dass das erzielte Ergebnis der Balance sich vertiefen und verfestigen kann. Es wird eine zusätzliche Stressreduzierung und Stabilisierung erreicht.

Klopfen des Handrücken-Punktes und dabei

1. geradeaus schauen
2. Augen schließen
3. Augen öffnen und nur mit den Augen nach unten links schauen
4. nur mit den Augen nach unten rechts schauen
5. Augen im Uhrzeigersinn rollen
6. Augen entgegen dem Uhrzeigersinn rollen
7. geradeaus schauen und ein Lied etwa 2 Sekunden summen
8. schnell von 1 bis 10 zählen
9. das selbe Lied etwa 2 Sekunden summen

Die Klopfpunkte



Literatur

EFT Klopf-Akupressur (GU Gesundheits-Kompasse)
Gabriele Rother
GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH (2. Februar 2010), 96 Seiten
ISBN: 978-3833818370

BSFF kompakt: Probleme sofort lösen mit der Kraft des Unbewussten
Susanne Marx
Vak-Verlag, 123 Seiten
ISBN: 978-3867310284

Klopfen Sie sich frei!: M.E.T. - Meridian-Energie-Techniken.
Einfaches Beklopfen zur Selbsthilfe
Rainer Franke, Ingrid Schlieske
Rowohlt Taschenbuch; Auflage: 16 (1. April 2006), 320 Seiten
ISBN: 978-3499620577

Kontakt

Sigrid und Lutz Doblies
Reepschlägerweg 2
26931 Elsfleth

Tel. 04404 / 95 999 95
Fax. 04404 / 95 999 96

www.doblies-balance.de
[kontakt@doblies-balance .de](mailto:kontakt@doblies-balance.de)

Stand: 06.04.2022