

Bitte klopfen!

Erweiterungen zur 5. Auflage
bzw. zur 2. Auflage der Sonderausgabe
(ISBN 978-3-89670-879-3)

Allgemeine Ergänzungen

Der renommierte amerikanische Traumaexperte Bessel van der Kolk spricht bei traumatischen Erinnerungen von »The body keeps the score«, also von *verkörpertem Schrecken*, wie sein gleichnamiges Buch heißt, und der deutsche Hirnforscher Gerald Hüther schreibt im Vorwort zu seinem Buch *Embodiment*: »Jede Fachperson, die Menschen berät, therapiert oder erforscht, ohne den Körper mit einzubeziehen, sollte eine Erklärung für dieses Manko abgeben müssen.« Es erscheint also überaus plausibel, bei emotional belastenden Themen den Körper unbedingt mit zu berücksichtigen.

Mit dem Klopfen lassen sich auch ganz persönliche Ängste behandeln, über die man nicht sprechen möchte oder kann – auch Ängste und Stressgefühle, die einen überwältigen und von denen man nicht weiß, wo sie herkommen, können angegangen werden.

Bedenken Sie, dass das Klopfen innerhalb weniger Minuten eine deutliche Besserung bezüglich Ihres belastenden Themas, zumindest aber eine leichte Besserung bringen sollte. Falls Sie nach 2–3 Klopfdurchgängen (ein Klopfdurchgang besteht aus: 16 Punkte klopfen – Zwischenentspannung – 16 Punkte klopfen) noch immer keine Besserung verspüren, geben Sie bitte in keinem Fall auf, sondern schauen Sie direkt auf die hocheffizienten Lösungsblockaden, die ich als Big-Five-Lösungsblockaden bezeichnet habe.

Von der Selbstakzeptanz zur Selbstbestätigung

Merke: Das, was früher Selbstakzeptanzübung hieß, nennen wir nun Selbstbestätigungsübung, da sich zu den selbstakzeptierenden Ich-Aussagen weitere heilsame Selbstbestätigungsübungen hinzugesellt haben. Auch die selbstbestätigenden Ich-Aussagen der Selbstbestätigungsübung haben immer die gleiche logische Struktur. Im ersten Teil der Affirmation wird das Problem benannt, und im zweiten Teil wird eines der Kernbedürfnisse *Selbstbeziehung*, *Sicherheit/Orientierung* oder *Autonomie* identifiziert.

Beispiel: *Auch wenn ich ... (Problem, Symptom oder Einschränkung benennen),*

- *achte und schätze (oder liebe und akzeptiere) ich mich so, wie ich bin (Selbstbeziehung).*
- *bleibe ich in Sicherheit/behalte ich den Überblick (Sicherheit/Orientierung).*
- *gehe ich meinen (ganz) eigenen Weg/bestimme ich, was gut für mich ist/nehme ich mir den Raum, den ich brauche (Autonomie).*

Spüren Sie einfach in sich hinein, welche der drei Varianten Ihnen am ehesten guttut. Sie können auch gern zwei oder drei Aspekte miteinander kombinieren, z. B.: *Auch wenn ich ..., achte und schätze ich mich so, wie ich bin, gehe meinen eigenen Weg und bleibe in Sicherheit.*

Früher haben die Klopftechniken fast nur mit einer **Selbstakzeptanzaffirmation** gearbeitet. Wir haben jedoch die Beobachtung gemacht, dass diese Affirmatio-

nen bei einigen Menschen nicht passen, die dann mehr von der Stärkung der Kernbedürfnisse **Autonomie** oder **Sicherheit/Orientierung** profitieren.¹ Die Selbstakzeptanz ist also eine Form der Selbstbestätigung, vermutlich eine ziemlich wichtige.

Sollten Sie die selbstakzeptierende Formulierung bevorzugen, sie aber noch nicht voll und ganz aussprechen können, so könnte man neben den im Buch erwähnten Verdünnungstechniken auch die folgenden nutzen:

Auch wenn ich ..., prüfe ich von jetzt an, ob es vielleicht hilfreich wäre, wenn ich mich selbst liebe und akzeptiere – so, wie ich bin.

Auch wenn ich ..., gefällt mir die Idee, prüfen zu dürfen, ob es mir nicht doch guttäte oder heilsam wäre, mich einfach mal zu lieben und akzeptieren – so, wie ich bin.

Menschen, die häufiger ihre Kernbedürfnisse Autonomie oder Sicherheit/Orientierung mittels der Selbstbestätigungsübung stärken, beschreiben, dass sie sich in diesen Bereichen deutlich wohler und gestärkt fühlen.

¹ Vielen Dank an Gabriela von Witzleben für die wichtigen Anregungen in Richtung Erweiterung der Selbstakzeptanz.

Neue Erkenntnisse aus der Forschung – wir haben schon intrauterin geklopft

Merke: Es gibt übrigens in der Forschung die Beobachtungen, dass sich Föten etwa ab der 15. Schwangerschaftswoche schon im Mutterleib im Gesicht und am Kopf selbst berühren. Früher dachte man, dies geschehe zufällig aufgrund der Lage des Fötus im Uterus. Neuere Untersuchungen, die der Haptik-Forscher Martin Grundwald in seinem Buch *Homo hapticus* zitiert, besagen jedoch, dass der Fötus sich umso häufiger selbst berührt, je mehr Stress die Mutter hat. Wir »klopfen« also schon gegen Stress, bevor wir auf der Welt sind.

Transformation der Big-Five-Lösungsblockaden

Wie man Selbst- oder Fremdvorwürfe mittels PEP überwindet, ist in dem Buch *Bitte klopfen* (Auflage vor 2018) hinreichend beschrieben. Allerdings fehlte noch die Transformation der anderen Big-Five-Lösungsblockaden. Deshalb werden sie hier nachgereicht.

Die **Erwartungshaltung anderen gegenüber** wird folgendermaßen transformiert:

Auch wenn ich von Person X erwarte, dass ... sie mich z. B. akzeptiert (und dann eine Selbstbestätigungsaffirmation dranhängen, wie z. B.:), *bestimme ich, was gut für mich ist* (oder eine der anderen Selbstbestätigungsaffirmationen aus den Bereichen Selbstbeziehung oder Sicherheit/Orientierung). Danach dann weiter mit folgender Aufzählung, die den Preis der Erwartungshaltung benennt und humorvoll umdeutet.

Hier das Beispiel noch mal von vorne:

- 1) *Auch wenn ich von Person X erwarte, dass sie mich akzeptiert, bestimme ich, was gut für mich ist.*
- 2) *Auch wenn ich dadurch ein Ziel formuliert habe, das ich nicht erfüllen kann, sondern das der andere erfüllen muss, bestimme ich, was gut für mich ist.*
- 3) *Auch wenn ich dem anderen dadurch Macht über mich und meine Gefühle gegeben habe, bestimme ich, was gut für mich ist.*
- 4) *Auch wenn ich mich dadurch an der Stelle einen Hauch verklagt habe, bestimme ich, was gut für mich ist.*
- 5) *Auch wenn ich dem anderen eine Fernbedienung für mich und meine Gefühle in die Hand gegeben habe, bestimme ich, was gut für mich ist.*
- 6) *Auch wenn ich ihm eine riesengroße Kiste Batterien gegeben habe, bestimme ich, was gut für mich ist.*

Um sich nun eine positive Affirmation zu erarbeiten, die einen darin unterstützt loszulassen, sollte man auf den Benefit des Loslassens fokussieren. Bedenken Sie, dass wir uns durch unsere Erwartungen an andere häufig von denen abhängig machen. Nichterfüllte Erwartungen führen oft zu Fremdvorwürfen oder Selbstzweifeln und ggf. Selbstvorwürfen.

Beispiel für eine positive befreiende Affirmation:

Jetzt befreie ich mich innerlich dadurch, dass ich meine Erwartungen an Person X loslasse.

Oder:

Jetzt versüße ich mir das Leben dadurch, dass ich meine Erwartungen an Person X loslasse. (Person X kann natürlich namentlich benannt werden.)

Es ist ein Zeichen für meine hohe emotionale Intelligenz, wenn ich jetzt meine Erwartungen an Person X loslasse.

Eine solche Affirmation (Kraftsatz) kann man sich aufschreiben und 8 Wochen lang 2 x täglich aktivieren (siehe S. 55).

Im Falle einer **Altersregression** sollte man zunächst die Selbstbestätigungsaffirmation zur Bewusstwerdung, dass man in der betreffenden Situation geschrumpft ist durchführen, so z. B.:

Auch wenn ich in diesen Situationen immer wieder schrumpfe und vergesse, wie alt ich in Wirklichkeit bin (oder dass ich ein/e gestandene/r Frau/Mann bin), gehe ich meinen eigenen Weg und behalte den Überblick (oder eine andere Selbstbestätigungsaffirmation).

Nun sollte man sich noch eine positive und stärkende Affirmation notieren, die einen daran erinnert, wie alt man in Wirklichkeit ist, so z. B.:

Jetzt bleibe ich in diesen Situationen die erwachsene und lebenserfahrene Frau, die ich bin.

Auch eine solche Affirmation kann man sich aufschreiben und 8 Wochen lang 2 x täglich aktivieren (siehe S. 55).

Parafunktionale, also für die eigene Entwicklung einschränkende **Loyalitäten (also inneres Verbundensein)**

anderen, meist nahestehenden Menschen gegenüber sind häufig unbewusst. Manchmal ahnt man aber, dass man sein Problem nicht überwinden kann oder darf, da man die Loyalität (Verbundenheit) zu diesen Menschen verletzen würde. So z. B. der Soldat, der es sich aus Loyalität seinem gefallenem Kameraden gegenüber nicht erlaubt hat, die Symptome seiner posttraumatischen Belastungsstörung zu überwinden, oder jene junge Frau, die es sich aus Loyalität ihrer als Kind verstorbenen Schwester gegenüber nicht erlaubt hat, ein erfolgreiches, erfülltes und glückliches Leben zu leben. Im Falle einer **parafunktionalen Loyalität** könnte man zunächst wieder die Selbstbestätigungsübung machen, so z. B.

Auch wenn ich mir aus (tiefer) Loyalität (oder Verbundenheit) zu meiner verstorbenen Schwester nicht erlaube, ein erfolgreiches, erfülltes und glückliches Leben zu leben, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

Danach könnte man eine Affirmation, also einen Kraftsatz formulieren, der bestätigt, dass die Verbundenheit auch dann bestehen bleibt, wenn man sein persönliches Ziel erreicht, wie z. B.:

Wenn ich jetzt ein erfolgreiches, erfülltes und glückliches Leben lebe, bleibe ich liebevoll verbunden mit meiner Schwester.

Im ersten Teil des Kraftsatzes wird das persönliche Ziel formuliert, z. B. »Symptom überwinden«, »erfolgreich sein« etc., und im zweiten Teil wird die Verbundenheit zu der Person bestätigt. Der zweite Teil muss unbedingt

individuell passen. Schauen Sie selbst, welcher zweite Teil zu Ihnen ganz persönlich passt, verändern Sie die vorgeschlagenen Beispiele ggf. auch. Je nachdem, wie stark die Liebesenergie oder Verbundenheit zu diesem Menschen ist, und je nachdem, wie groß sein Schicksal war oder ist, muss man anders formulieren. Ganz wichtig: Nur Sie entscheiden, was zu Ihnen passt.

Zum obigen Beispiel gäbe es folgende Möglichkeiten:

Wenn ich jetzt ein erfolgreiches, erfülltes und glückliches Leben lebe,

- *bleibe ich trotzdem die Schwester meiner Schwester.*
- *bleibe ich trotzdem auf eine für mich gute Art verbunden mit meiner Schwester.*
- *bleibe ich liebevoll verbunden mit meiner Schwester.*
- *würde dies auch meine Schwester erfreuen.*
- *tue ich dies auch meiner Schwester zu Ehren.*
- *tue ich dies auch in Würdigung des Leids meiner Schwester.*
- *tue ich dies auch in tiefster Verneigung vor dem Leid meiner Schwester.*

Im Falle von **Selbstvorwürfen** sollten Sie in jedem Fall eine Selbstakzeptanzübung machen, ggf. auch mit Verdünnungstechnik (siehe S. 29), da ja durch den Selbstvorwurf die Selbstbeziehung belastet ist.

Bei der Behandlung der **Selbstvorwürfe, also der Verzeihübung** könnte man bei dem Ausspruch »und dazu stehe ich jetzt« noch die rechte Hand zum Schwur erheben. Aber nur, wenn einem dies guttut.

Wenn man nicht anders wollte, könnte man ggf. auch formulieren: »..., weil mir nun klar wird, dass ich

nicht anders wollte und irgendwie auch nicht anders wollen konnte, und dazu stehe ich jetzt.« Denn so frei ist der Wille – im Nachhinein betrachtet – ja oft nicht gewesen.

Im Ganzen könnte die Verzeihübung also folgendermaßen formuliert werden:

Und jetzt verzeihe ich mir aus ganzem Herzen (oder ggf. auch volle Lotte, volle Pulle, etc.), da mir klar wird, dass ich zum einen nicht anders konnte, aber auch nicht anders wollte und (ggf.) auch nicht anders wollen konnte – und dazu stehe ich jetzt (und hierbei ggf. die Hand zur Schwurhand heben).

Bei Erwartungen an andere müssen wir uns oft erst klarmachen, dass wir uns durch die Erwartung an andere ein Stück von denen abhängig gemacht haben. Die innere Befreiung durch Loslassen kann sehr erleichternd sein. Beim **Schrumpfen und Vergessen des eigenen Alters** und der eigenen Kompetenzen ist es unabdingbar, sich immer wieder klarzumachen, wie alt, erfahren, kompetent oder erwachsen man bereits ist, und bei **einschränkenden Loyalitäten**, also Verbundensein im Leid mit anderen, ist es enorm heilsam, sich dies bewusst zu machen und eine Affirmation zu nutzen, die einem verdeutlicht, dass die Erreichung des eigenen Ziels kein Verrat an den nahestehenden anderen ist, sondern dass man mit diesen verbunden bleiben kann. Dies sollte man sich auch in Form eines Kraftsatzes vor Augen führen.

Viel Freude mit Ihrer nun aktualisierten Auflage von „Bitte klopfen“!