

Die Meridian-Klopf-Technik

Einführung

Die Lebensqualität eines Menschen hängt unmittelbar mit seiner emotionalen Verfassung zusammen. Emotionale Gesundheit ist die Grundlage für Selbstvertrauen und Selbstvertrauen die Basis für das Erreichen selbst gesteckter Ziele.

Unangenehme Emotionen entstehen durch ein traumatisches Erlebnis, bzw. eine belastende Erinnerung, denen eine Störung des körpereigenen Energiesystems folgt. Erst dann wird die Emotion als negativ empfunden. Löst die Erinnerung keine Störung des körpereigenen Energiesystems aus, kann keine blockierende Emotion entstehen.

Zusammengefasst könnte man also sagen: *Alle negativen Emotionen beruhen auf einer Störung des körpereigenen Energiesystems.*

Folglich muss es möglich sein, emotionelle Blockaden wieder zu lösen, indem das körpereigene Energiesystem wieder ausbalanciert wird.

Nun sind die Menschen es inzwischen gewohnt, bei psychischen Problemen einen Therapeuten aufzusuchen, dort einige Stunden lang zu reden und sich dann ein bisschen besser zu fühlen. Da die Möglichkeit, schnelle Hilfe durch das Löschen von Energieblockaden zu erhalten, noch nicht sehr bekannt ist, können viele Patienten nicht realisieren, dass sie durch eine so einfache Technik oft schon lange bestehende Störungen in kürzester Zeit verlieren können. Die Leugnung des Zusammenhangs zwischen einer schnell wirkenden Technik und dem Auflösen eines Problems wurde bereits wissenschaftlich erforscht und trägt den Namen „APEX-Problem“.

Die Meridian-Klopftechnik wirkt bei ca. 80 Prozent der Menschen und Störungen – sie ist es also durchaus wert, ausprobiert zu werden. Und wenn Sie zu den Menschen gehören, die davon profitieren, können Sie sich beglückwünschen, denn dadurch können Sie viele kleinere und größere Probleme in wenigen Minuten selbst in den Griff bekommen. Bei tiefgreifenden Störungen wenden Sie sich bitte trotzdem an die Therapeutin / den Therapeuten Ihres Vertrauens.

Das Klopfen der Meridianpunkte wurde im Prinzip schon vor 6000 Jahren in China erfunden. In den 1980er Jahren entwickelte Dr. John Diamond darauf aufbauend sein *Acupuncture Emotional System* (AES).

Noch im selben Jahrzehnt griff der klinische Psychologe, Dr. Roger J. Callahan die Technik auf und definierte sie neu. Seine Methode heißt *Thought Field Therapy* (TFT).

Von ihnen inspiriert beschrieb Gary Craig seine *Emotional Freedom Techniques* (EFT).

Ebenfalls nach Callahans und Diamonds Vorbild entwickelte der deutsche Psychologe Rainer Franke seine *Meridian-Energie-Techniken* (MET). Er ist auch Autor etlicher Bücher zum Thema, hat aber im Gegensatz zu Callahan und Craig leider keinen Download mit Beschreibung des Vorgangs auf seiner Website.

Da ich alle diese Techniken kenne, habe ich mich mit der Zeit an meinen eigenen Ablauf gewöhnt, der mehr oder weniger eine Symbiose der vier Vorbilder darstellt. Sie können sich über jede der drei Techniken, die im wesentlichen Kern ident sind, selbst informieren und den Ablauf nach Ihren Vorstellungen variieren. Verlassen Sie sich dabei bitte auf Ihre Intuition und Ihre ganz persönliche Erfahrung. Sie selbst wissen am besten, was Ihnen gut tut!

Die Technik (siehe dazu die Abbildung auf Seite 4)

Schätzen Sie, wie groß Ihr Problem in diesem Moment auf einer Skala von null bis zehn wäre. Notieren Sie sich diese Zahl.

Phase eins: Sie klopfen mit einer lockeren Faust im Walzertakt auf Ihr Brustbein und zwar ca. 7 cm unter der Halsgrube (TP) (KG 19). Dadurch wird die Thymusdrüse aktiviert. Dazu sprechen Sie Worte, die Sie stärken, wie zum Beispiel: Liebe, Vertrauen, Mut, Dankbarkeit, Frieden, etc. Mein üblicher stärkender Satz lautet: „Ich liebe, glaube, vertraue, bin dankbar und mutig.“ Die Ich-Form wirkt in jedem Fall stärker als die Begriffe allein, sind aber nicht jedem Menschen gleich angenehm. Wählen Sie die Worte, die für Sie stimmen. Sprechen Sie diesen Satz drei bis fünf Mal. Diese Phase dient zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Ihr Unterbewusstsein.

Phase zwei: Sie massieren einen Punkt, der in etwa 10 cm unter der Halsgrube und 10 cm zur Seite liegt, und der sehr treffend der „wunde Punkt“ genannt wird (WP) (Ma 15). Es handelt sich dabei um eine Zone, die ungefähr so groß ist wie ein 2-Euro-Stück, und die wirklich ziemlich schmerzempfindlich ist, also drücken Sie bitte nicht zu fest. Dazu sprechen Sie folgende heilende Sätze drei bis fünf Mal:

1. „Obwohl ich ~ (Ihr Problem) ~ , liebe und achte ich mich so, wie ich bin.“ (Hier beschreiben Sie so treffend wie möglich ihr momentan dringendstes Problem. Zum Beispiel: „Obwohl ich mich ärgere, dass ich immer wieder Migräne habe, liebe und achte ich mich so, wie ich bin.“)
2. „Obwohl ich es vielleicht nicht verdiene, ~(Ihr Problem)~ nicht zu haben, liebe und achte ich mich so, wie ich bin.“ (In unserem Beispiel: „Obwohl ich es vielleicht nicht verdiene, mich über meine Migräne nicht zu ärgern, liebe und achte ich mich so, wie ich bin.“ – Mit diesem zweiten Satz nehmen Sie innere Instanzen für sich ein, die eine Änderung Ihres akuten Zustandes vielleicht nicht erlauben wollen.

Phase drei: Sie klopfen jeden der folgenden 15 Punkte jeweils ca. 9-12 Mal und sprechen dazu immer wieder laut Ihr Problem aus. (Zum Beispiel: Mein Ärger über meine Migräne, mein Ärger über meine Migräne, mein Ärger über meine Migräne...) Das Aussprechen verhindert, dass Ihre Gedanken abschweifen, denn die Lösung der Blockaden gelingt nur, während man sich auf das Problem konzentriert.

Die zu klopfenden Punkte:

1. Der Beginn der Augenbraue an der Seite der Nasenwurzel (Bl 2)
2. Der äußere Augenwinkel, wo der Knochen beginnt. (Gb 1)
3. Senkrecht unter der Pupille, am Rand des Knochens. (Ma 1)
4. Zwischen Nase und Oberlippe. (LG 26)
5. In der Falte zwischen Unterlippe und Kinn. (KG 24)
6. Am unteren Rand des Schlüsselbeinergelenks (hier verwende ich die leicht geschlossene Faust) (Ni 27)
7. Für Herren: 2 Fingerbreit unter der Brustwarze.
Für Damen: Am unteren Rand der Brust senkrecht unter der Brustwarze. (Le 14)
8. An der Körperseite ca. 10 cm unter der Achselhöhle. (MP 21)
9. Diagonal an den Außenseiten beider Knie, verlaufend von den Kniekehlen in Richtung Kniescheiben. (Ma 35)
10. An der dem Körper zugewandten Seite des Daumennagels, wo die senkrechte und die waagrechte Linie des Nagels zusammenstoßen. (Lu 11)
11. An der entsprechenden Stelle am Zeigefinger. (Di 1)
12. Auf der Mittelfingerspitze. (Ex 15)
13. An der dem Ringfinger zugewandten Seite des Nagels des kleinen Fingers (wie schon bei Daumen und Zeigefinger). (He 9)
14. An der Handkante mit allen 4 Fingern, der Mittelfinger liegt dabei an der Stelle, wo die obere Handlinie in die Handkante mündet, die anderen Finger werden einfach dazu gelegt. (Dü 3)
15. Am höchsten Punkt des Scheitels. (LG 20)

Phase vier: Kinesiologisches Verankern. Hier brauchen Sie nicht mehr weiter zu sprechen. Während Sie die Linie auf Ihrem Handrücken, die zwischen Kleinem- und Ringfinger in Richtung Handgelenk führt, mit den 4 Fingern der anderen Hand klopfen (GP) (C 8), machen Sie folgenden Übungen:

1. Die Augen schließen und geradeaus blickend wieder öffnen
2. Ohne den Kopf zu bewegen die Augen diagonal nach links unten bewegen
3. Wieder geradeaus sehen
4. Wie vorher die Augen diagonal nach rechts unten bewegen
5. Nach oben sehen und mit den Augen zwei große Kreise beschreiben
6. Mit den Augen zwei große Kreise in die andere Richtung beschreiben
7. Geradeaus blicken und eine kurze Melodie summen
8. Von 7 rückwärts bis 1 zählen (weiter geradeaus schauen)
9. Noch einmal eine kurze Melodie summen (die Augen bleiben nach vorne gerichtet)

Diese Sequenz kommt den meisten Menschen zuerst einmal etwas seltsam vor, ist aber notwendig, um die beiden Gehirnhälften abschließend gut zu verkoppeln.

Jetzt fühlen Sie noch einmal in sich hinein und schätzen Sie wieder, wie groß das Problem auf der Skala von null bis zehn jetzt wäre. Vergleichen Sie den derzeitigen Zustand mit der von Ihnen zuvor notierten Einschätzung.

Klopfen Sie so viele Durchgänge wie nötig, bis das Problem auf der Skala auf Null gesunken ist. Möglicherweise müssen Sie die Formulierung bei einem neuen Durchgang anpassen. (z.B.: „Mein restlicher Ärger über meine Migräne“ oder „Meine Verzweiflung/Scham/Trauer etc. über meine Migräne“)

Nachdem Sie alle damit verbundenen Gefühle weggeklopft haben, kann es sein, dass der Kern des Problems (in unserem Beispiel die Migräne) auch schon verschwunden ist. Wenn das nicht so ist, beklopfen Sie auch dies noch.

Wenn Sie mögen, können Sie zum Abschluss noch einen Durchgang lang eine Affirmation einklopfen (z.B.: „Ich wähle, dass sich mein Kopf ab sofort frei, leicht und klar anfühlt.“)

Weiterführende Literatur und Links:

Dr. R. Callahan: Den Spuk beenden. Klopfakupressur bei posttraumatischem Stress.

(ISBN: 3932098918)

<http://www.tftrx.com/CHAPTER-III.pdf>

G. Craig: Klopf die Sorgen weg! (ISBN: 3499622718)

http://www.eft-info.com/html/das_eft-handbuch.html

R. Franke: Klopfen Sie sich frei! (ISBN: 349962057X)

<http://www.franke-met.com/>

John Diamond: Die heilende Kraft der Emotionen (ISBN: 3924077029)

<http://www.drjohndiamond.com/category.php?id=98>

