

Claudia A. Reinicke | Michael Bohne

Klopfen mit Kindern

Gemeinsam mit PEP gegen Stress
und für mehr Selbstvertrauen

Anleitung
für
Erwachsene

e
BOOK

Carl-Auer 

Stimmen zum Buch

»Ein wunderbares Selbsthilfebuch von unschätzbarem Wert für Eltern, Kinder und Therapeuten. Die Klopftechnik PEP wird sehr anschaulich, wirklich kinderleicht verständlich, humorvoll und alltagstauglich beschrieben.«

Monika Weber-Lambert

»Den Alltag mit Kindern mit mehr Leichtigkeit meistern: Dazu finden Eltern in diesem Buch neue, spannende Ideen für Herangehensweisen. Claudia Reinicke beschreibt sehr detailliert, wie Eltern mit PEP ihre ganz eigenen, individuellen Stärken hervorheben und noch nicht ausgeschöpfte Potenziale bei sich und ihren Kindern wecken können. PEP nach Dr. Michael Bohne ist eine wunderbare Methode, die Eltern an ihre Kinder weitergeben können, um mehr Leichtigkeit in den Familienalltag zu bringen.«

Josephin Lorenz, Praxis Wandelstern, Hannover

»Dieses Buch ist ein gelungenes Selbsthilfe-Tool für Eltern und ihre Kinder zu vielen verschiedenen Alltagsthemen mit leicht umsetzbaren Anleitungen.«

Ulla Engelhardt, integr. Lerntherapeutin (FiL)

»Es ist Claudia Reinicke hervorragend gelungen, die Grundlage von PEP mit Herz und Leichtigkeit auf den Kinderbereich zu übertragen. Als Kindertherapeutin und PEP-Anwenderin finde ich in diesem Buch viele Anregungen, wie ich Kinder und Eltern zum Klopfen

einladen, gemeinsam mit ihnen üben und ihnen diese sehr überzeugende Selbsthilfemethode in den Alltag mitgeben kann.«

Norma Michel, Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin, Dresden

»»Klopfen mit Kindern« ist ein sehr empfehlenswertes Buch, wenn es um emotionalen Stress von Kindern geht. Claudia Reinicke und Michael Bohne schaffen es, auf leichte und humorvolle Weise zu vermitteln, wie man Kinder mit PEP unterstützen kann. Das Buch ist so eingängig geschrieben, dass man schon während der Lektüre damit loslegen kann.

Das Buch hat viele weitere Pluspunkte: tolle Fallbeispiele, direkt anwendbare Selbstbestätigungssätze und eindeutige Abbildungen. Mir persönlich gefallen Ratgeber-Bücher besonders gut, wenn ich hinterher nicht nur schlauer bin, sondern mich außerdem gut unterhalten fühle. Das ist hier definitiv der Fall!«

Stefanie Kirschbaum

Claudia A. Reinicke | Michael Bohne

Klopfen Kindern

Gemeinsam mit PEP gegen
Stress
und für mehr Selbstvertrauen

Anleitung für Erwachsene

Zweite Auflage, 2022



Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Umschlaggestaltung und Satz: Heinrich Eiermann

Printed in Germany

Druck und Bindung: TZ-Verlag & Print GmbH, Roßdorf b. Darmstadt

Zweite Auflage, 2022
ISBN 978-3-8497-0303-5 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8207-8 (eBook)
© 2019, 2022 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Die Erstausgabe erschien 2016 unter dem Titel „Klopfen mit Kindern“ im
Verlag Herder GmbH, Freiburg
© 2016 Verlag Herder

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum
Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.
Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 . 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 . Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Klopfen – was ist das denn?

Klopfen mit Kindern

1. Was tun, wenn einen das Schreibaby um den Verstand bringt?

Selbstakzeptanz und Klopfpunkte

Klopfen gegen das schlechte Gewissen

2. Wie wir der Problemlösung oft im Wege stehen

3. Ab jetzt haben wir nur noch Ziele ...

4. Mein Kind hat Angst vor allem und jedem

Angst vor Albträumen

Angst vor dem Einnässen

Angst vor Alltäglichem

Angst vor dem Arztbesuch

Angst vor Insekten

5. Abschiedsschmerz und körperlicher Schmerz

6. Die anderen lassen mich nie mitspielen ...

7. Mobbing in der Schule

8. Schlechte Noten - was tun?

9. Hilfe, mein Kind hat ADHS!

10. Geschwisterstreit gehört dazu

11. Ich bin gut so, wie ich bin!

Anhang

Hinweise zur Verdünnungstechnik

Lösungsblockaden: die »Big Five«

Arbeitsblatt 1: Selbstakzeptanz bei Selbstvorwürfen

Arbeitsblatt 2: Selbstakzeptanz bei Vorwürfen anderen gegenüber

KIKOS® – Kompass zur Integration komplexer Systeme

Literatur

Über die Autoren

Vorwort

Nachdem ich schon über zehn Jahre als Verhaltenstherapeutin mit Kindern gearbeitet hatte – zu Themen wie ADHS, Schulschwierigkeiten, Angststörungen oder schwierigen Familienverhältnissen –, merkte ich, dass mir trotz des systemischen Blicks und des multimodalen Ansatzes in meinem therapeutischen Repertoire etwas fehlte. Dieser Eindruck änderte sich auch noch nicht, als ich mein Repertoire um folgende Elemente erweiterte: Hypnose, lösungsorientierte Kommunikation und das Einbeziehen des Umfelds – Familie, Kindergarten, Schule etc. – in die Behandlung. Irgendwie kam mir der Bezug zum Körper zu kurz.

Vom therapeutischen »Klopfen« hatte ich schon gehört, hatte aber Vorbehalte. Zum einen vertrat sich der Gedanke, an einem Patienten zu klopfen, nicht mit meiner Überzeugung, diesem lediglich dabei behilflich sein zu wollen, den eigenen Weg zu finden. Zum anderen schienen mir die Techniken zum Teil recht »schwammig«.

Dann stieß ich auf die Fortbildungen zur Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) von Michael Bohne, deren Prinzipien mich schon nach den ersten beiden Kursen überzeugten: hier »klopfen« die Klienten

selbst, es gab »Selbstakzeptanzübungen« und eine gut strukturierte Vorgehensweise mit präzisen Erklärungen sowie eine humorvolle Leichtigkeit. Auf meine Frage, ob diese Technik auch mit Kindern funktioniere, antwortete Michael Bohne: »Bei Kindern funktioniert das noch besser und noch schneller, als bei Erwachsenen.« Ich legte eine Frage aus meinem Spezialgebiet nach, weil mir während des Seminars schon einige meiner ADHS-Klienten im Kopf herumgeisterten: »Denkst du, das klappt mit hyperaktiven Kindern?«, und bekam als Antwort: »Keine Ahnung, probier's mal aus!«

Kaum war ich wieder zu Hause, machte ich mich ans Werk – und war begeistert! Obwohl ich mit meinen hyperaktiven, lernschwierigen Klienten schon immer viel im Garten in Bewegung arbeitete und manche Übung auch einfach mal auf dem Trampolin durchführte, hatte ich jetzt ein Handwerkszeug, mit dem sich die überschießenden Emotionen direkt und selbstwirksam beeinflussen ließen. Nicht nur ich selbst, auch die Kinder und deren Eltern waren über die Wirkung verblüfft. Und wir hatten und haben heute noch jede Menge Spaß bei den manchmal etwas komisch anmutenden Haltungen beim Klopfen. Die Frage, ob das Klopfen auch mit Kindern funktioniert, kann ich also eindeutig mit einem überzeugten »Ja!« beantworten.

In der Zwischenzeit waren acht Jahre vergangen, in denen ich diesen wunderbaren Zugang zur Selbstbestärkung praktizierte und mich dabei immer wieder glücklich schätzte, meinen Klienten diese Technik zur Selbsthilfe an die Hand geben zu können: Müttern mit Säuglingen, Kindergarten- und Schulkindern, Jugendlichen sowie Erwachsenen. Michael Bohne berichtete ich immer wieder

begeistert über die Anwendung von PEP mit meiner Klientel, als er mich eines Tages informierte, dass eine Autorin für ein Buch zum Klopfen mit Kindern gesucht werde. Wir einigten uns schnell auf das gemeinsame Vorgehen: Ich schreibe das Buch auf der Grundlage meines Erfahrungsschatzes, er als Vater der PEP-Technik die Einleitung.

Das nun vorliegende Anwender-Buch Klopfen mit Kindern erklärt die Klopftechnik und die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie und gibt zusätzlich hilfreiche Ideen zu einzelnen Themen, Symptomen und Problemen.

Das erste Kapitel beschreibt ausführlich die Klopftechnik und die Technik der Selbstakzeptanz am Beispiel des Umgangs mit einem Schreibbaby. Hier geht es vor allem darum, belastende Emotionen zu verändern – nicht nur beim Baby.

Im zweiten Kapitel wird am selben Beispiel ein weiteres wichtiges Tool aus der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie erklärt und zur Anwendung gebracht: die Auflösung der sogenannten »Big Five«-Lösungsblockaden. Diese Technik ist das Mittel der Wahl, wenn das Klopfen alleine noch keine Besserung bringt.

In problematischen Situationen mit Kindern ist es oft sinnvoll, das Umfeld miteinzubeziehen - und zwar nicht nur das unmittelbare, meist familiär Umfeld, sondern auch Erzieher, Lehrer oder Trainer.

- *Das dritte Kapitel gibt deshalb eine Anleitung für eine effektive und wertschätzende Kommunikation mit den jeweils Beteiligten.*

Im vierten Kapitel führe ich schließlich am Beispiel von Ängsten das Bilden von positiven Affirmationen ein: Dazu wählen wir mit großer Sorgfalt Formulierungen für neue Denkmuster aus, anhand derer sich die eigenen Überzeugungen hilfreich beeinflussen lassen.

Ab [Kapitel 5](#) geht es um typische Themen, die Kinder belasten können: (Abschieds-)Schmerz, mangelndes soziales Zugehörigkeitsgefühl, Mobbing, schlechte Noten, ADHS, Geschwisterstreitigkeiten, Selbstzweifel. Je nach Alter des Kindes wird gezeigt, welche Übungen hilfreich sein können. Ich schlage geeignete Formulierungen vor und gebe Anregungen für individuelle Anpassungen.

Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt der Anwendungsvarianten!

Wir wünschen Ihnen viele gute Erfahrungen und Lösungen mit den in diesem Buch vorgeschlagenen Techniken, Erklärungen und Vorgehensweisen!

Claudia Reinicke & Dr. med. Michael Bohne
Dresden/Hannover im April 2019

Einleitung

von Michael Bohne

Klopfen - was ist das denn?

Mit dem Begriff Klopfen wird eine emotionale Selbsthilfetechnik bezeichnet, bei der man sich selbst, während man akut ein unangenehmes Gefühl wie z. B. Angst hat, auf verschiedenen Körperpunkten beklopft. Dies führt zu einer direkten und prompten Veränderung der neuronalen Verarbeitung von Emotionen im Gehirn, und die negativen Gefühle, wie eben z. B. Ängste, können sich erstaunlich leicht und schnell reduzieren oder gar auflösen. Darüber hinaus arbeiten wir mit Affirmationen, die die Selbstbeziehung verbessern sollen. Dies hat einen direkten selbstwertstärkenden Effekt. Das gesamte Prozedere sieht bisweilen etwas komisch aus. Das sollte einen aber nicht davon abhalten, es auszuprobieren, denn wenn wir Menschen gerade von einer Angst oder einem anderen unangenehmen Gefühl überflutet werden, sehen wir ja auch irgendwie komisch aus.

Die Klopftechniken haben historisch gesehen einen langen Weg hinter sich. Das Klopfen soll schon bei den Shaolin-Mönchen im alten China dazu gedient haben, die mentale

Fitness zu stärken. In der Medizin war es vermutlich George Goodheart, der als Erster entdeckte, dass das Klopfen hilfreich und wirksam ist, wenn es darum geht, Patienten von Ängsten zu befreien. Von ihm ausgehend setzte das Klopfen in verschiedenen Techniken seine Reise fort. Es sind da Namen zu nennen wie Roger Callahan (Thought Field Therapy - TFT), John Diamond, Gary Craig (Emotional Freedom Techniques - EFT) und Fred Gallo (Energy Diagnostic & Treatment Methods - EDxTM), von dem ich die Klopftechniken Anfang der 2000er-Jahre kennengelernt hatte.

An dieser Stelle sei allen »Klopfverfahren« herzlich gedankt. Sie haben sich alle nicht von der fehlenden wissenschaftlichen Anerkennung abhalten lassen, hatten aber oft selbst nicht die öffentliche Anerkennung, die nötig ist, um eine neue Methode zu einer wirklichen Innovation werden zu lassen und sie bekanntzumachen - wahrscheinlich war die Zeit einfach noch nicht reif.

In Deutschland hat es eine Methode schwer, wirklich anerkannt zu werden, wenn sie zu nah an der Esoterik ist. Unsere Wissenschaft ist nun mal konservativ und bisweilen nicht wirklich offen für Ungewöhnliches und Neues. Somit müssen sich ungewöhnliche Ansätze eben bisweilen zunächst fernab der Universitäten entwickeln.

Als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie war mir bei aller Begeisterung für das Klopfen aufgefallen, dass diesen Techniken einerseits einiges fehlte und sie andererseits manche Elemente enthielten, die mir im Hinblick auf die Anerkennung, die ihnen eigentlich zusteht, weniger hilfreich erschienen. In der Folgezeit habe ich sie

zur Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) weiterentwickelt – u. a. mit dem Ziel, sie wissenschaftlich besser untersuchbar zu machen, aber auch, um ihre Wirkung noch zu steigern. Meine Praxisforschung setzte vor allem bei den 10–20 % der Fälle an, bei denen das einfache Klopfen nicht wirkte. Die Gründe dafür habe ich dann als »Big Five«-Lösungsblockaden beschrieben. Sie erklären einiges über die Hartnäckigkeit unserer Probleme und werden in den einzelnen Kapiteln sowie im [Anhang](#) zu diesem Buch beschrieben. Mehr zur Historie, zu den Hintergründen, den Entwicklungslinien und zur detaillierten Beschreibung der PEP-Technik lässt sich in meinen anderen Veröffentlichungen im Carl-Auer Verlag nachlesen.

Klopfen mit Kindern

In diesem Buch geht es darum, wie ein Bündel verschiedener hilfreicher Techniken Kindern und deren Eltern auch als Selbsthilfetechnik dazu dienen kann, die Untiefen des Alltags etwas besser zu umschiffen. Das Faszinierende an den Klopftechniken ist ja vor allem, dass man sie selbst anwenden kann, um Ängste, Stress oder sonstiges emotionales und kognitives Unbehagen zu überwinden.

Das Tolle am Klopfen ist auch, dass es zunächst sehr unspektakulär und nicht so bedeutungsschwer wie manche alten Formen der Psychotherapie daherkommt. Mir haben ärztliche Kollegen immer wieder psychotherapiekritische oder -ängstliche Patienten bzw. Klienten geschickt – mit

dem Hinweis: »Gehen Sie mal zum Böhne, der ist zwar Psychiater und Psychotherapeut, aber der redet nicht lange um den heißen Brei herum, sondern bei dem wird sofort geklopft.« Das ist natürlich eine komplette Fehleinschätzung meiner Arbeitsweise gewesen, war aber für viele Klienten sehr hilfreich. Das Klopfen fokussiert nämlich darauf, dass man selbst etwas machen kann, und das im Bereich der Psychologie, in dem die meisten Menschen gar nicht wissen, wie unsere Probleme zustande kommen, geschweige denn, wie sie sich lösen lassen.

Inzwischen habe ich seit über 18 Jahren gute Erfahrungen mit dem Klopfen und später mit PEP gemacht – sowohl in der Praxis wie auch in der Fortbildung. Das Faszinierende am Klopfen mit Kindern ist für mich die Beobachtung, dass Kinder diese Selbsthilfestrategie ziemlich schnell zu ihrem eigenen Ding machen und sie dann in ganz anderen Kontexten plötzlich selbst ganz eigenständig anwenden. Dadurch erhöhen sie ihre Selbstwirksamkeit deutlich, was an sich schon angstmindernd und resilienzstärkend ist. Um diese Beobachtung zu veranschaulichen, habe ich die Fallgeschichte eines Mädchens herausgesucht, welches das Klopfen gar nicht in einer Behandlung kennengelernt hat, sondern von ihren Eltern, zwei befreundeten Kollegen, die bei mir einen Fortbildungskurs in PEP besucht haben.¹

Die kleine Finnja lernte das Klopfen erstmals mit sechs Jahren kennen – in einer Situation, in der sie abends allein im Bett lag und Angst bekam. Sie rief daraufhin ihren Vater, der sofort zu ihr kam. Als sie ihm ihre Ängste schilderte, schlug er vor, dass man auch so einen tollen Trick anwenden könnte, um die Ängste zu verjagen. Finnja selbst könnte das sogar tun, indem sie bestimmte Stellen an den Händen, dem Kopf und dem Oberkörper beklopft, und – schwupp – bekommt die Angst selbst Angst und haut ab. Daraufhin erwiderte die kleine Finnja: *»Nein, Papa, du sollst hierbleiben.«* Finnja wollte also keine schnelle Hilfe zur Selbsthilfe, sondern Beziehung und Bonding, also die Nähe zum Vater. An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, wie wichtig es auch bei Kindern ist, einen genauen

Auftrag zu bekommen, welche Hilfe erwünscht ist. Wenn ein Kind Nähe sucht, dann ist es in diesem Moment eben nicht unbedingt wirklich offen für Selbsthilfe. Aber manchmal wollen Kinder ja gerade keine allzu große Nähe, oder es ist grad niemand da, der einen trösten oder einem helfen könnte, und da kann die Möglichkeit, sich alleine und selbst zu beklopfen, eine große Hilfe sein, wie z. B. in folgender Situation:

Finnja, mittlerweile sieben Jahre alt, war mit ihren Eltern abends in einem italienischen Restaurant, als der Vater bemerkte, dass sie, anstatt in die Speisekarte zu schauen, sich selbst beklopfte. Als er sie fragte, was denn sei, äußerte sie: »*Papa, guck weg, nicht jetzt bitte*«, und klopfte (öffentlich) weiter. Nach der Bestellung fragte er sie nochmals, und sie äußerte dann, dass sie sich über sich selbst geärgert hatte. Finnja hatte das Klopfen also gegen ihren Ärger auf sich selbst genutzt, was ihr die Eltern so dezidiert gar nicht gezeigt hatten. Bislang war es ja immer nur um Ängste gegangen, wenn geklopft wurde.

Zwei Jahre später gab es eine Situation in einem ausländischen Urlaubsort, wo Finnja ganz allein vom Seminarraum, in dem die Eltern einen Kurs besuchten, durch das Dorf zur Unterkunft zurückging. Finnjas Vater saß schon auf der Terrasse, da er vorausgegangen war, und sah nun, dass Finnja ohne jede Begleitung in Richtung Unterkunft auf ihn zukam. Sie war also ganz allein auch an den bellenden Windhunden vorbeigegangen. Finnja kam ganz stolz auf die Terrasse und erzählte, dass sie ganz allein und an den Hunden vorbei vom Seminarraum zur Unterkunft gegangen sei. Als der Vater sie fragte, ob sie denn gar keine Angst gehabt habe, äußerte sie: »*Doch, aber ich habe geklopft, und ich habe mir gesagt: Finnja, sei mutig.*« Das habe ihr geholfen. Sie war ganz allein darauf gekommen zu klopfen und hatte sich dann noch einer stärkenden Affirmation bedient, was ihr zuvor weder Mutter noch Vater beigebracht hatten. Finnja hatte also den nächsten Transfer gemacht.

Kurze Zeit später sagte sie während einer Autofahrt etwas verträumt zu ihrer Mutter: »*Du, Mama, ich habe grad eine komische Sache bemerkt. Wenn ich an etwas Doofes denke und mir gleichzeitig eine schöne Blume vorstelle, dann ist das nicht mehr so doof.*« Nun hat die kleine Finnja aus sich selbst heraus eine ziemlich spannende Beobachtung gemacht, die in der Psychotherapie seit einigen Jahren bekannt ist. Eine belastende Situation fühlt sich weniger belastend an, wenn man ihr aus der Position einer inneren Stärke oder Ressource begegnet. Wenn man stressende und entspannende Eindrücke gleichzeitig erlebt, gewinnen oft die entspannenden Eindrücke. Es ist natürlich unklar, ob diese Beobachtung Finnjas etwas mit ihren Klopferfahrungen zu tun hat, aber vorstellbar ist das schon. Hat sie doch mit dem Klopfen immer wieder die Erfahrung gemacht, dass sie negative emotionale Zustände selbst verändern kann. Das ist bei Kindern (und auch bei vielen Erwachsenen) gar nicht so bekannt. Ich erinnere mich selbst an Ängste, die ich als Kind hatte. Ich kannte aber keinerlei Mittel und Wege, diese selbst und somit ohne die beruhigende Anwesenheit meiner Mutter zu überwinden.

Drei Jahre später, als Finnja zehn Jahre alt war, entdeckte ihre Mutter, dass das Mädchen abends in seinem Zimmer saß und klopfte. Als die

Mutter sie fragte, was denn sei, sagte Finnja, dass sie Angst habe, am nächsten Tag, dem Geburtstag der vier Jahre jüngeren Schwester, neidisch auf deren Geschenke zu sein. Sie wusste, dass sie sehr stark mit Neid reagieren konnte, was wohl laut den Eltern auch tatsächlich der Fall war, und das wollte sie nicht. Als sie am nächsten Tag ihre Schwester beim Auspacken der Geschenke erstaunlich wenig neidisch beobachtete, ja, ihr sogar ganz lieb half, fragte die Mutter sie abends, ob sie denn nun neidisch gewesen sei oder nicht. Finnja antwortete, dass es dazu gar keinen Grund gegeben hätte, da die kleine Schwester ja nur so Babykram geschenkt bekommen habe. Es war natürlich keineswegs nur »Babykram«, und auch ein solcher hatte kurz zuvor noch zu heftigen Neidattacken bei Finnja geführt. Als die Mutter sie dann fragte, ob Finnja sich vorstellen könnte, dass das etwas mit dem Klopfen zu tun habe, äußerte sie: *»Kann ich mir schon vorstellen.«* Wieder einmal hatte Finnja eigeninitiativ das Klopfen für sich genutzt, und so verwundert es nicht, dass die Eltern sie wenige Wochen später wieder abends im Bett sitzend und klopfend antrafen. Nun erzählte sie, dass sie etwas Angst habe, da sie am nächsten Tag das erste Mal alleine mit der U-Bahn vom Sport zur Arbeitsstätte des Vaters fahren würde und sie nicht genau wisse, ob sie das hinbekomme. Das Klopfen hatte ihr auch in dieser Situation dabei geholfen, ohne Angst einzuschlafen.

Eine letzte Begebenheit sei hier noch erwähnt, die auch in diese Zeit fiel. Finnja wollte zu dem Geburtstag einer Mitschülerin und wusste, dass sie wegen einer Chorprobe etwas später als alle anderen zu der Party kommen würde. Dies machte ihr ein bisschen Angst davor, dass sie den Anschluss zu den anderen nicht bekommen könnte. Als sie diese Befürchtung immer wieder erzählte und die Eltern nun erst realisierten, dass diese Angst ziemlich groß war, fragte der Vater sie, ob sie mal zusammen klopfen sollten. In diesem Fall war Finnja wohl nicht alleine darauf gekommen zu klopfen. Finnja bejahte dies, und der Vater schlug ihr zunächst einen Selbstakzeptanzsatz vor: *»Auch wenn ich ein bisschen Angst habe, dass ich morgen den Anschluss zu den anderen nicht hinbekomme und die ohne mich spielen, bin ich trotzdem ein tolles Mädchen.«* Danach wurde eine Runde, also 16 Punkte, geklopft. Als der Vater sich nun erkundigte, wie es denn jetzt mit der Angst sei, sagte Finnja, dass die verschwunden sei. Der Vater wollte etwas provozieren, weil er sich nicht vorstellen konnte, dass die Angst wirklich nach so kurzer Zeit schon weg sein sollte, also sagte er: *»Ja, aber wenn du da wirklich nicht reinkommst und die anderen dann alle ohne dich spielen?«* Darauf richtete Finnja ihre Aufmerksamkeit vergnügt auf etwas anderes in ihrem Zimmer und rief noch: *»Dann erzähle ich es dir.«* Die Angst war futsch.

An Finnjas Erfahrungen lässt sich zeigen, wie Kinder die Klopftechnik für sich selbst nutzen lernen und wie sie eine Erfahrung von Selbstwirksamkeit machen können, die

allein schon eine Hilfe ist, wenn man sich Ängsten oder anderen unangenehmen Gefühlen ausgesetzt fühlt. Das ist schon eine kleine Revolution, denn wenn wir schon als Kind immer wieder die Erfahrung machen können, dass wir Ängste verändern, reduzieren oder gar überwinden können, wachsen wir bestimmt zu mutigeren, selbstbewussteren und innerlich befreiteren Erwachsenen heran – und die brauchen wir mehr denn je. Wichtig bleibt aber auch beim Klopfen mit Kindern, dass die Kinder dies auch wirklich tun wollen. So schlug Finnjas Mutter eines Abends am Abendbrottisch einen sehr klugen Selbstakzeptanzsatz vor, als Finnja etwas Belastendes erzählte. Daraufhin sagte Finnja: »Oh menno, Mama, du musst mich erst fragen, ob ich klopfen will!« Damit hat Finnja etwas sehr Weises gesagt: Psychologische Hilfe kann man nur annehmen, wenn man einem konkreten Gegenüber dafür auch einen Auftrag erteilt hat oder zumindest damit einverstanden ist, dass einem jetzt, hier und von genau diesem anderen Menschen geholfen wird.

In der Behandlung seiner eigenen Kinder muss man überhaupt immer wieder wach und achtsam sein. Es ist z. B. sinnlos, sein Kind zum Thema Prüfungsangst mit dem Klopfen unterstützen zu wollen, wenn der Grund für die Prüfungsangst in den eigenen überhöhten Leistungserwartungen liegt, die man als Eltern an sein Kind hat. Da sollte man sich lieber selbst beklopfen und einen der folgenden Selbstakzeptanzsätze ausprobieren:²

- *Auch wenn ich mein Kind durch meine eigenen überhöhten Leistungserwartungen unter Druck setze, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.*
- *Auch wenn mein Kind die Leistung bringen muss, die ich selbst nie bringen konnte, achte und schätze ich*