

Hinweise und Tipps zur Klopfakupressur mit Kindern

Die Klopfakupressur eignet sich für jedes Lebensalter. Für die Anwendung bei und mit Kindern gibt es jedoch Besonderheiten, zu denen Sie im Folgenden einige Informationen und Tipps erhalten. Bitte lesen Sie zunächst das Papier „Klopfakupressur kompakt“, da diese Hinweise darauf aufbauen.

1.) Einschätzung des Problems (Belastungswert)

Bei komplexeren Themen wie Ängsten sollte man zunächst in Erfahrung bringen, als wie stark das Kind das Problem empfindet. So kann man während des Klopfens nachvollziehen, ob sich das Problem bessert. Man sollte sich nach einigen Klopfdurchgängen vom Kind immer wieder zeigen lassen, wie groß die Angst, die Traurigkeit, die Wut etc. noch sind.

Statt der Skala von 1-10 kann man sich vom Kind mit den Händen zeigen lassen, wie groß die Angst (oder ein anderes Problem) ist. Je weiter die Hände auseinander sind, desto größer ist die Angst und je näher sie beieinander sind, desto kleiner ist sie. Oder man gibt dem Kind ein Bild mit verschiedenen Gesichtern und lässt sich zeigen, welches Gesicht seiner Stimmung gerade am nächsten kommt.



Im Akutfall (z.B. Schreck, Wut etc.) ist dies nicht erforderlich. Man merkt an der Reaktion des Kindes, ob sich das Problem bessert, weil es aufhört zu weinen, sich beruhigt oder anfängt zu lachen.

2.) Einstimmungssatz

Gerade bei kleineren Kindern und auch im Akutfall ist in der Regel kein Einstimmungssatz nötig. Wenn das Kind beispielsweise weint, kann man sofort mit dem Klopfen der einzelnen Punkte beginnen. Während man klopft, kann man beruhigend mit dem Kind sprechen und es trösten.

Ansonsten kann man den Einstimmungssatz z.B. folgendermaßen formulieren: „Auch wenn Du so eine Angst vor... hast, bist Du ein tolles Kind und ich habe Dich lieb“ oder (in der dritten Person) „Auch wenn Anna solche Angst vor... hat, ist sie ein tolles Kind und Mama/Papa hat sie lieb“.

3.) Wortwahl beim Klopfen

Wenn man die Punkte beim Kind klopft, sollte man in der zweiten oder dritten Person mit dem Kind sprechen („Du hast dieses blöde Aua“ oder „Anna hat dieses blöde Aua“).

Bei der Wortwahl sollte man sich zunächst nach den Aussagen des Kindes richten und diese aufnehmen. Wenn das Kind sich z.B. gestoßen hat und auf die „blöde Tischkante“ schimpft, nimmt man das auf und wiederholt diese Worte beim Klopfen ein paarmal. So fühlt sich das Kind

verstanden und ernst genommen. Danach kann man dann die Aussagen modifizieren und darauf hinweisen, dass „das Aua schon besser wird“, dass „Anna beim nächsten Mal einfach besser aufpassen wird“ etc.

Bei Problemen ist es wichtig, dass man diese beim Klopfen zunächst explizit (und wiederum in den Worten des Kindes) anspricht. Nach einigen Klopfdurchgängen kann man dann darauf hinweisen, dass „es schon besser wird“ (allerdings erst dann, wenn das tatsächlich der Fall ist – dies erfährt man durch die Frage, als wie groß das Kind das Problem noch empfindet) und Lösungsvorschläge anbieten.

Wenn das Kind ein – menschliches oder fiktives – Vorbild hat, an dessen Verhalten es sich orientieren kann, könnte man beispielsweise sagen „Du machst es einfach wie Frida/Pippi/Superman/der kleine schlaue Hase...“

Ein Beispiel: Angst vor einem Monster unter dem Bett

Einstimmungssatz: „Auch wenn Du solche Angst davor hast, dass da ein Monster unter dem Bett sein könnte, bist Du ein tolles Kind und ich habe Dich lieb“ o.ä.

Dann macht man einige Klopfunden, in denen die Angst angesprochen wird und wovor genau sich das Kind fürchtet:

„Diese Angst vor einem Monster“ – „Wer weiß, ob sich da etwas unter dem Bett versteckt“ – „Das ist so unheimlich“ – „Diese Angst, dass das Monster beißen könnte“ etc.

Und dann (erst nachdem man die negativen Gefühle angesprochen und beklopft hat!) macht man einige weitere Klopfunden mit Lösungsvorschlägen:

„Wenn da ein Monster ist, kommen Mama oder Papa und vertreiben es einfach“ – „Du kannst immer Mama und Papa rufen“ – „Vielleicht ist es ja ein liebes Monster, es gibt auch ganz liebe Monster“ – „Vielleicht ist da ja gar nichts unter dem Bett, wir schauen mal nach“ – „Vielleicht liegen da nur die alten Stinkesocken unter dem Bett und das Monster hätte gar keine Lust darauf“ – „Du kannst ja einen Zauberspruch sagen und das Monster damit vertreiben“ etc.

Wenn sich die Angst beruhigt hat (nachfragen!), kann man abschließend noch eine Runde machen, in der man darauf hinweist, dass jetzt alles viel besser oder gut ist.

4.) Wenn das Kind nicht beklopft werden oder nicht selber klopfen möchte

Es kann vorkommen, dass ein Kind nicht klopfen oder beklopft werden möchte. Hier kann man sich behelfen.

Auch wenn es absurd klingt – man kann die Punkte statt beim Kind auch beim Teddy oder an einer Puppe klopfen. Es gibt Erklärungsansätze dafür, warum das funktioniert, aber dies würde den hiesigen Rahmen sprengen. Daher sollte man es ggf. einfach ausprobieren!

Man setzt sich mit dem Kind hin und spricht z.B. über das Problem des Teddys, der „solche Angst im Dunkeln“ hat. Man fragt das Kind, wie groß die Angst des Teddys ist, warum oder wovor der Teddy Angst hat etc. und klopft dann die Punkte am Teddy. Der Ablauf ist genauso, als wenn man am bzw. mit dem Kind klopft, nur das stattdessen der Teddy beklopft wird und das Kind gewissermaßen als sein Sprachrohr dient.

5.) Bei komplexeren Themen auch sich selbst als Mutter/Vater beklopfen

Da ein Problem des Kindes in der Regel auch die Eltern belastet (manchmal sogar stärker als das Kind selbst), ist es ratsam, bei größeren oder komplexeren Themen des Kindes die eigenen negativen Gefühle als Mutter/Vater im Zusammenhang mit dem Problem des Kindes zu neutralisieren. Je jünger die Kinder sind, desto stärker reagieren sie auf die Emotionen und Schwingungen insbesondere der Mutter und nehmen diese wahr, so dass es unerlässlich ist, an bzw. mit sich selbst zu arbeiten.

Ein paar Beispiele für Einstimmungssätze:

„Auch wenn Anna diese Angst vor der Klassenfahrt hat und ich mich ganz hilflos dabei fühle, akzeptiere ich mich voll und ganz“. Dann klopft man „Meine Hilflosigkeit“ oder „Ich fühle mich so hilflos“ etc.

„Auch wenn Paul nachts immer wieder wach wird und losbrüllt und mich das so wütend macht, bin ich vollkommen in Ordnung mit all dieser Wut“. Dann klopft man „Meine Wut“ oder „Ich bin so wütend“ etc.

„Auch wenn Emma so frech ist und ich mir nicht zu helfen weiß, bin ich vollkommen in Ordnung so wie ich bin“. Dann klopft man „Ich weiß mir einfach nicht zu helfen“ oder „Ich bin sprachlos bei all dieser Frechheit“ etc.

6.) Klopfen mit Babys

Viele Babys mögen es nicht, wenn man sie im Gesicht berührt bzw. dort gar klopft. Auch an den anderen Stellen klappt es nicht immer mit dem Klopfen. Gerade bei Babys ist es oft hilfreich, wenn Mutter oder Vater die Punkte an sich selber klopfen und dabei beruhigend mit dem Baby sprechen. Idealerweise klopft sie/er mit der einen Hand am eigenen Körper und hat dabei mit der anderen Hand Körperkontakt zum Baby, jedoch ist dies nicht zwingend erforderlich. Die Beruhigung des Elternteils überträgt sich auf das Baby.

Jedoch gibt es auch einige Möglichkeiten, die Klopfakupressur direkt beim Baby anzuwenden – wobei hier weniger geklopft als massiert oder gestreichelt wird. Die meisten Babys empfinden es als angenehm und beruhigend, wenn das sogenannte dritte Auge sanft massiert oder gestreichelt wird. Das ist ein Punkt zwischen den Augenbrauen, leicht oberhalb der Nasenwurzel (dort, wo viele Inderinnen einen roten Punkt aufgemalt haben). Außerdem kann man die Schlüsselbeinpunkte

reiben. Dabei legt man die Hand unterhalb des Schlüsselbeins mittig auf den Brustkorb des Babys und massiert die Stelle mit der flachen Hand und sanftem Druck.

Abschließend noch ein paar Tipps:

- Bei der Wortwahl sollte man sich vom Kind und der eigenen Intuition leiten lassen.
- Humor ist äußerst hilfreich! Das Kind muss sich mit seinen Sorgen und Anliegen ernst genommen fühlen, aber darf und soll beim Klopfen auch lachen.
- Gerade bei kleineren Kindern kann man im Akutfall die Melodie von dessen Lieblingslied singen oder summen und im Rhythmus dazu die einzelnen Punkte klopfen, anstatt etwas zu sagen. Das kann man auch zum Einschlafen mit einem Schlaflied tun.
- Insgesamt sollte man sich bei der Wortwahl und der Vorgehensweise am Alter des Kindes orientieren. Bei kleineren Kindern braucht es eine einfache, dem Entwicklungsstand angepasste Sprache und ein spielerisches, fantasievolles Vorgehen. Je größer und verständiger das Kind ist, desto „reifer“ können die Ausdrucksweise und der Ablauf sein.
- Größeren Kindern (ab ca. 5 Jahren) kann man das Klopfen beibringen und sie dazu ermutigen, es selbständig einzusetzen. Sie machen dann frühzeitig die Erfahrung, dass sie sich selbst helfen und ihre Emotionen regulieren können. Dies ist ein sehr wertvolles Werkzeug. Je nach Alter des Kindes kann man das Klopfen als „Zauberwerkzeug“, „geheimen Trick“, „tolles Hilfsmittel“ oder ähnliches bezeichnen.
- Erfahrungsgemäß gibt es bei jedem Menschen einen oder mehrere Punkte, auf die er beim Klopfen besonders gut anspricht. Bei regelmäßiger Anwendung der Klopfakupressur findet man schnell heraus, welches die „Lieblingspunkte“ sind. Man sollte das Kind dazu ermutigen, diese(n) Punkt(e) immer dann zu klopfen, wenn es traurig, wütend, ängstlich etc. ist. Je öfter dies praktiziert wird, desto mehr wird es zur Routine, so dass das Kind in belastenden Situationen selbständig klopft und nicht zu sehr von negativen Emotionen überflutet wird.
- Als Einschlafritual kann man mit dem Kind über dessen Erlebnisse des Tages sprechen und dabei einige Runden klopfen. Das hilft ihm, alles zu verarbeiten und sich zu entspannen.
- Kreativ sein! Man kann nichts falsch machen. **Viel Erfolg ☺**

Bitte beachten: Die Klopfakupressur ist eine Methode, die sich gut zur Selbstanwendung eignet. Bei hartnäckigen oder komplexen Themen kann es jedoch erforderlich sein, die Hilfe eines erfahrenen Anwenders/Coaches in Anspruch zu nehmen. Die Klopfakupressur stellt keine wissenschaftlich anerkannte Behandlungsmethode oder Heilbehandlung dar und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Bei der Anwendung übernehmen Sie die volle Verantwortung für das körperliche und emotionale Wohlbefinden für sich und Ihr Kind.