



„Total bekloppt“ – Powerpoints für die Psyche

Verwebung von Meridianpunktklopfen und „innerer Teamarbeit mit dem Club Meridianée“

Monika Drinda

Nach der chinesischen Energielehre stehen die Akupunkturmeridiane in Verbindung mit bestimmten Emotionen, Stimmungen und Körperaspekten. Für die Körperebene haben sich die Akupunkturtechniken auch im Westen gut etabliert. Im Vergleich zu diesem jahrtausende alten Verfahren ist das Klopfen von Meridianpunkten für die Gefühlsebene noch sehr jung. 1985 entwickelten der Psychiater John Diamond und der Psychologe Roger Callahan unabhängig voneinander Meridianpunktklopfetechniken für die Auflösung von emotionalem Stress. Callahan, der seine erfolgreichen Verfahren „Thought Field Therapy“ nennt, leistete einen großen Beitrag an klinischer Forschungsarbeit.

In den 90-er Jahren schufen Fred Gallo und Gary Craig ihren eigenen Ansatz der Energy-Psychology® (der Begriff Energy Psychology® kann als Überbegriff für alle meridianbezogenen Verfahren gesehen werden).

In meiner lösungsorientierten Beratungstätigkeit mit Eltern, Kindern und Jugendlichen nimmt Energy Psychology® nach einer Ausbildung bei Fred Gallo großen Raum ein. Da ich seit 1991 auch als Instruktorin im Bereich der Edu-Kinesiologie (Brain-Gym®, Movement Dynamics®, Vision-Gym®) arbeite, waren einige Meridianpunkte bis dahin bereits erfolgreich als Angebot in meinem lösungsorientierten Werkzeugkoffer.

Paul Dennison, der Begründer der Educational Kinesiologie, und seine Frau Gail nennen die USB/Nierenmeridianpunkte unter dem Schlüsselbein beispielsweise Gehirnkнопfe. Der UN/Gouverneurgefäßpunkt heißt bei ihnen Raumknopf, der UL Zentralgefäßpunkt Erdknopf. Innerhalb Dennisons 26 Brain-Gym®-Übungsprogramms gehören diese drei „Knöpfe“ oder „Schalter“ seit den 70er Jahren zu den von ihnen so benannten Energieübungen. Sie sorgen vor allem für mehr Klarheit, Konzentration und Zentriertheit.

Als wunderbare zusätzliche Wirkung aktivieren aus meiner Beobachtung die Gehirnkнопfe (USB Punkt s. Abb. 2) auf emotionaler Ebene den Zugang zu Vertrauen

in die eigenen Fähigkeiten und das Urvertrauen: „Alles wird gut!“

Was wirkt wohl beim Klopfen der Meridianpunkte?

Nicht nur Kinder und Jugendliche stellen sich beim Massieren oder Klopfen der Meridianpunkte die Frage, was dabei wohl geschieht. Eine einfache Antwort: Die Meridianenergien kommen wieder ins Gleichgewicht.

Anwender beobachten fasziniert, dass Stress der unterschiedlichsten Art sich oft im „Handumdrehen“ lösen kann. Um dies etwas anschaulicher zu gestalten, schuf ich ursprünglich für Familien das Modell des inneren „Club Meridianée“.

Der „Club Meridianée“ steht hier für alle identifizierbaren Gefühle und Empfindungen. Sie treten als Zwillingspaare in Erscheinung, die an 14 Meridianflüssen leben (z.B. Willi Wütend & Gerd Gelassen).

Diese Paare sind im Idealfall sowohl in einer guten Kommunikation untereinander als auch mit der Chefin des inneren „Club Meridianée“. Als „Chefinnen mit Überblick“ betrachte ich uns. Wir sind für die gute Beziehung mit unserer „Innenwelt“, dem Club Meridianée und gleichzeitig für eine stimmige Kommunikation mit der „Außenwelt“ zuständig.

Alle „Flussbewohner“ sind wertvolle Clubmitglieder, die uns ehrliche Rückmeldungen geben und gehört sein wollen.

Die Clubleitung hat die Verantwortung für diese farblich den Elementen zugeordneten unterschiedlichen 14 Paare. Abb. 1 zeigt 5 von 14 Zwillingspaaren in ihrem Boot. Sie sind weiblich (Yin) und männlich (Yang). Es ist unsere Aufgabe zu handeln (klopfen, massieren, berühren), wenn die „Flussenergien“ im Ungleichgewicht sind. Dies führt zur gewünschten emotionalen Ausgeglichenheit, wir haben dann im besten Sinn „alle beisammen“.

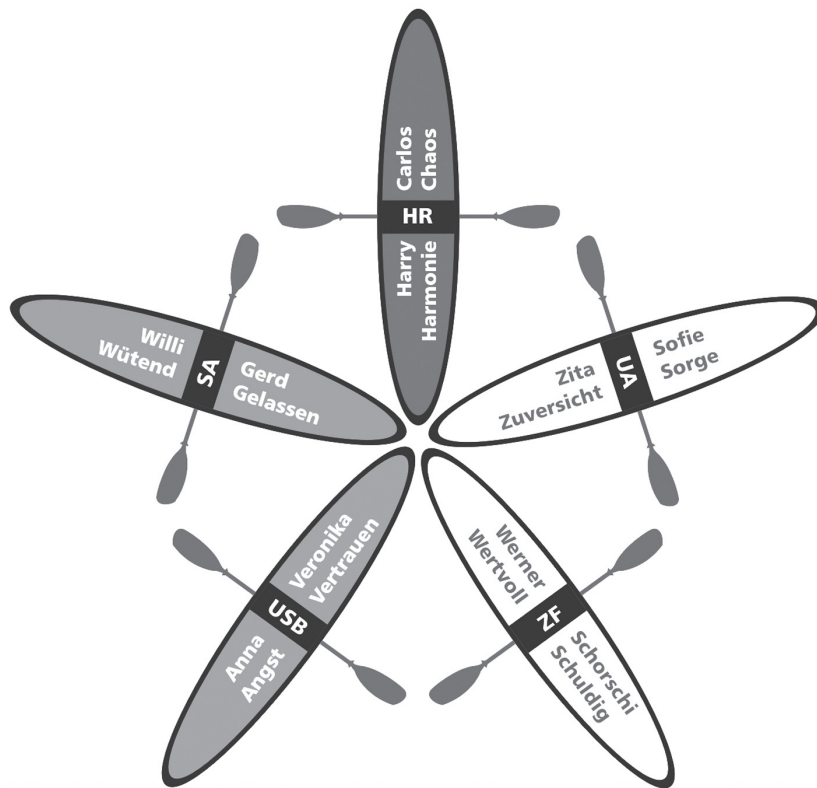


Abb. 1 Meridianzwillinge im Boot

Zu diesen Gefühlszwillingen gibt es als Gratis-24-Stunden-Hotline die Meridianklopfpunkte.

Am Nierenmeridian, dem Fluss des Vertrauens, leben nach diesem Clubmodell beispielsweise Anna Angst und ihre Zwillingsschwester Veronika Vertrauen. Sie sitzen bildlich gesprochen in einem Boot. Bleiben sie in einem guten Gespräch auch bei unterschiedlichsten Sichtweisen zu bestimmten Herausforderungen wie z. B. Prüfungen, Gewitter, Zahnarzt, Kündigung, Krankheit können sie ihr Boot harmonisch und effektiv steuern. Bewertet Anna Angst eine Situation als sehr bedrohlich, lässt sie Veronika Vertrauen möglicherweise nicht mehr zu Wort kommen und wirft sie im Extremfall ganz über

Bord. Die Vertrauensenergie ist blockiert, kann nicht mehr kraftvoll fließen.

Das Boot dreht sich im Kreis / stellt sich quer / ist aus dem Gleichgewicht. Hat Anna Angst das Ruder allein in der Hand, läuft das Notprogramm: Kämpfen, fliehen, wenn beides nicht geht: Einfrieren – klares Denken ade! Genau hier kann die Clubleitung teambildend aktiv werden.

Über das Klopfen des USB Punktes, der „Hotline“ zu Anna Angst und Veronika Vertrauen, sitzen diese beiden wieder gleichberechtigt in ihrem Boot. Die Energie ist im Gleichgewicht ~ Energy flows.

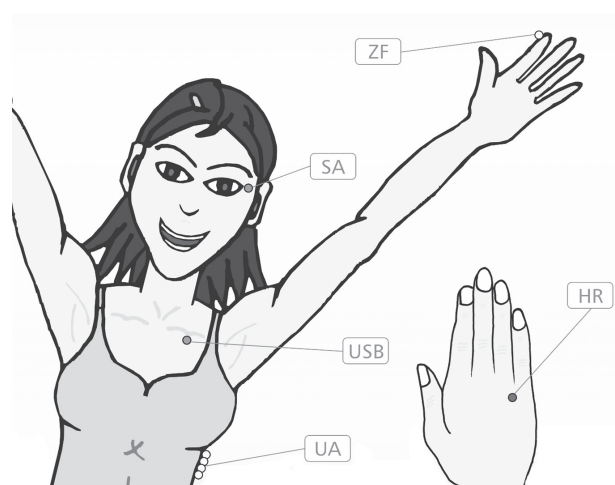


Abb. 2 Einige Klopfpunkte als „Hotline“

Um welches Paar es sich auch dreht: Übernehmen bei starken Emotionen z. B. Willi Wütend, Sofie Sorge, Schorschi Schuldig, Anna Angst oder Carlos Chaos den „Außendienst“, also die Clubleitung, haben wir das Gefühl, nicht mehr Herr/Frau unserer eigenen Sinne zu sein. Die Bewertung findet dann auf der unbewussten Ebene, die so viel schneller ist als unsere bewusste, statt. Bin ich außer mir vor Angst oder Wut, hat möglicherweise Anna Angst oder Willi Wütend die Leitung ganz übernommen. Merke ich dies, kann ich als Clubchefin sanft eingreifen. Dazu ist es notwendig, dass ich diese Wahlmöglichkeit zur Verfügung habe und bewusst beobachte und bewerte, dass das nur Seiten von mir sind, denen ich klopfend Unterstützung geben kann.

Daheim in der lösungsorientierten Beratungswelt ist mir das „Einladen“ (im doppelten Sinn!) der Ergänzungspartner in das Meridianboot – hier mit der Klopfakupressur – ganz besonders wichtig.

Es ist im Grunde wie ein Such- und Findespiel für alle gängigen Emotionen/Haltungen.

Zum Beispiel:

Anna Angst sucht ~ Veronika Vertrauen
Willi Wütend sucht ~ Gerd Gelassen
Schorschi Schuldig sucht ~ Werner Wertvoll
Carlos Chaos sucht ~ Harry Harmonie
Sofie Sorge sucht ~ Zita Zuversicht

Der Fokus wird auf die Lösungsenergie gelegt.

Ziel: Die Entwicklung und Unterstützung heilsamer, kraftvoller Teammitglieder (Emotionen, Haltungen, Einstellungen) für gute Lösungen im inneren „Club Meridianée“.

Diese werden von der Clubleitung durch klopfen, halten oder massieren tatkräftig aktiviert. Dadurch übernimmt die Chefin die Regie und holt die fehlenden Clubmitglieder wieder ins Boot. Die Balance ist hergestellt, wir fühlen uns ausgeglichen.

Dieses „Lösungsspiel“ ist ein hervorragendes Trainingsfeld für Zielfindungen und Formulierungen. Die Reisebüro-metapher bietet sich hier an, um den Blick auf das zu richten, was gewünscht wird, nicht auf das, was weg sein soll. Bei der Buchung im Reisebüro braucht es den Zielflughafen, z.B. Vertrauensstadt (es gibt kein Ticket für: „nicht mehr in das beängstigende Angstelia“).

Zum Weiterspielen:

Wer fehlt im Boot?

Wiltrud Widerstand sucht ...
Rudi Ruhelos sucht ...
Ursel Unversöhnlich sucht ...
Volker Verlegen sucht ...
Charlotte Scham sucht ...

Chefspiel:

Erleben Sie Ihr Gegenüber (Kind, Partner, Mutter, Schwester ...) gerade außer sich vor Wut, kann die Frage: „Wann ist die Chefin, der Chef zu sprechen?“ mit etwas Glück zu einer guten Stressmusterunterbrechung führen.

Sie haben die Chance, in dem „Stillemoment“ zu sagen, dass es Ihnen zu schwierig ist, mit „Willi Wütend“, der wohl gerade den Außendienst für Ihr Gegenüber übernommen hat, zu kommunizieren ...

Dieser so einfache Satz respektiert die emotionale Verfassung unseres Gegenüber und hilft gleichzeitig, nicht mit „einzusteigen“.

Das hier vorgestellte „Clubmodell“ im Zusammenhang mit dem Klopfen von Meridianpunkten grenzt keine Emotion/Haltung aus. Es erlaubt auf spielerische Art, eine gute Beziehung zu den oft nicht wirklich erwünschten inneren Clubmitgliedern aufzunehmen und sie als wertvolle Partner (mit Stimmrecht) im inneren „Club Meridianée“ zu integrieren.

Über die 14-Punkte-Klopf-Hotline hat die Clubleitung wieder „alle beisammen“.

Kennen wir die zu den Gefühlen gehörenden speziellen Emotionen, reichen meist die entsprechenden Spezialpunkte. Da an bestimmten Stressthemen jedoch oft viele Gefühle beteiligt sind, ist Klopfen aller 14 Punkte sehr sinnvoll. Eine Klopfrunde dauert weniger als 30 Sekunden, wenn jeder Punkt fünfmal geklopft wird.

Nimmt man vorher eine Einschätzung des Stresses vor (z. B. Daumenskala), so kann das Klopfen dann beendet werden, wenn ich mit dem Ergebnis zufrieden bin (Daumen weiter oben). Erfahrungsgemäß erhöhen sich durch das Meridianpunktklopfen Wohlbefinden und Wahlmöglichkeiten in den zuvor sehr stressbesetzten Gebieten.

Klopfen wir die 14 Meridianpunkte auch ohne aktuellen Stress regelmäßig, ist das eine kraftvolle psychologische Gesundheitsvorsorge.

Die Fähigkeit der Selbstbeobachtung und Wertschätzung aller inneren Teammitglieder kann als perfektes Trainingsfeld für Teambildungsprozesse, nicht nur in der „Innenwelt“ gesehen werden.

Viel Spaß dabei!

Wer mit seinem inneren „Club Meridianée“ einig ist, kann der Welt da draußen mit vereinten Kräften begegnen!

Literaturhinweise:

Dennison, Paul: *Brain-Gym® Lehrerhandbuch*, VAK 2006
Drinda, Monika: *Folder Total beklöppt! Powerpoints für die Psyche*, 2007
Gallo, Fred: *Gelöst, entlastet, befreit*, VAK 2002
Schulz von Thun, Friedemann: *Miteinander reden Band 3*, Rowohlt 1998

Monika Drinda ist verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne. Sie war 15 Jahre als Lehrerin im Schuldienst tätig und arbeitet seit 1993 in eigener Praxis als systemische Lehr- und Lernberaterin. Sie integriert in den lösungsorientierten Beratungs- und Supervisionsansatz Methoden aus der Pädagogischen Kinesiologie und der Energie-Psychologie®.

Kontakt:

Monika Drinda
Bergbahnstraße 8
D-76227 Karlsruhe
Tel.: +49 (0)721-56 61 26
Fax: +49 (0)721-57 95 11
beratung@monikadrinda.de
www.monikadrinda.de
www.klopf-club-meridiane.de