

## Schlafprobleme?

### KLOPF SIE WEG!

1. Benenne dein Problem und neutralisiere das negative Gefühl. Etwa so: »Auch wenn ich mich gestresst fühle, wähle ich, mich vollständig zu entspannen.« Dabei klopfst du mit der einen Hand auf die Handkante der anderen Hand.
2. Klopfe dann weiter mit dem Zeige- und Mittelfinger leicht auf verschiedene Akupunkturpunkte im Gesicht: am inneren Ansatz der Augenbraue, dann neben dem Auge auf dem Schläfenbein, unter dem Auge auf dem Jochbein. Richte dabei die Aufmerksamkeit auf dein Problem und beschreibe es weiter: »Trotz dieser Anspannung ...«
3. Mache unter der Nase weiter, dann in der Mitte des Kinns. Ziehe zur Innenseite des Schlüsselbeins, dann seitlich unter den Arm auf Brusthöhe und auf die Rippen.
4. Nun ist die Hand dran. Klopfe auf dem inneren Nagelfalz von Daumen, Zeige-, Mittel- und kleinem Finger und zum Schluss auf das Kronenchakra auf deinem Kopf. Atme tief ein und aus. Du wirst merken, wie die Anspannung den Körper verlässt und du zur Ruhe kommst.

FOTOS MADELINE STEINBACH/ISTOCKPHOTO, SIMONE SCARDOVELLI



STECKER RAUS

# TOCK, TOCK, TOCK...

Sie bietet schnelle Hilfe, wenn einem alles zu viel wird: KLOPFAKUPRESSUR. Und sie kann Angst und Schmerzen lindern. Psychologin Antje Brunnabend erklärt, wie das funktioniert

INTERVIEW NELE JUSTUS

**W**as passiert eigentlich im Körper, wenn wir

**uns mit den Spitzen von Zeige- und Mittelfingern abklopfen?**

Es aktiviert den Parasympathikus, einen unserer größten Nervenstränge. Man nennt ihn auch Entspannungsnerv, weil er dafür zuständig ist, körperliche Stressreaktionen wie Herzrasen oder Schweißausbrüche zu beruhigen. Außerdem fährt er das Level des Stresshormons Cortisol herunter und entspannt das Nervensystem. Oft fängt man beim Klopfen deshalb automatisch an zu gähnen, atmet tiefer und wird müde.

**Wieso klopft man immer entlang der gleichen Punkte im Gesicht, auf dem Oberkörper und auf den Händen?**

Das hat seinen Ursprung in der Akupunktur und der chinesischen Medizin. Hier wird davon ausgegangen, dass die Ursache vieler

mentaler und körperlicher Symptome durch eine Unterbrechung des Energieflusses im Körper ausgelöst wird. Deswegen klopft man entlang der Meridiane, um die Blockaden aufzulösen und das Nerven- und Energiesystem zu harmonisieren.

**Klingt ein bisschen esoterisch.** Am Anfang wurde die Klopfakupressur belächelt. Ein bisschen klopfen und damit Schmerzen und Ängste heilen – das hielten viele für eine Spinnerei. Aber inzwischen ist durch Hirnscans nachgewiesen worden, dass es funktioniert, und es gibt viele Studien mit eindrucksvollen Ergebnissen. Auch die Erfahrungen aus der Praxis sprechen für sich. Hilfsorganisationen wie das Grüne Kreuz setzen sie mit Erfolg bei der Behandlung von traumatisierten Opfern in Kriegsgebieten ein.

**Wann kann man es denn sonst noch anwenden?**

Es gibt so gut wie nichts, das nicht geklopft werden kann: von Aller-

gien bis Zahnweh, von Flugangst, Spinnenphobie oder Lernstörungen bis zu chronischen Krankheiten. Viele Sportler verwenden es zur Leistungsverbesserung oder um die Anspannung vor Wettkämpfen loszuwerden. Die Schwimmerin Britta Steffen klopfte sich etwa zu ihren Olympiasiegen.

**Kann ich etwas falsch machen?**

Nein. Gelegentlich kommt es während des Klopfens zu einer vorübergehenden Verstärkung oder Veränderung der Symptome. So kann ein Kopfschmerz zum Beispiel stärker werden oder von der Stirn in den Hinterkopf wandern, bevor er verschwindet. Ich empfehle jedem, es zu lernen, um es immer dann parat zu haben, wenn man es braucht. So wie eine Hausapotheke. Eine professionelle Anleitung und Begleitung ist hilfreich, aber auch wenn man es allein angeht, kann man oft schon weit kommen.

» [klopfen-hilft.de](http://klopfen-hilft.de) 