

Energetische Psychologie bei Kindern – Teil 2

| Dr. Gisela Zehner

Die Energetische Psychologie (EP), auch Klopfakupressur genannt, geht ursprünglich auf Roger Callahan (1993) zurück und wurde von Fred Gallo (2000) in Deutschland eingeführt.

Im Folgenden lesen Sie die Fortsetzung des Artikels aus der ZWP Zahnarzt Wirtschaft Praxis, Ausgabe 6/2015.

Teil 1 des Artikels ging auf die Klopfakupressur bei Kindern ein, den Rapportaufbau durch Klopfen und Zaubern, das Klopfen als Ritual und zur Tranceeinleitung. Ebenso erläutert wurden die Vorbereitung der Klopfakupressur, die *Über-Kreuz-Übungen* zum Stressabbau und zur Entspannung, die standardisierte Klopfsequenz sowie die Serienübung zur Zwischenentspannung.

Submodalitäten der Angst

Das Angstgefühl kann von den Kindern oft sehr gut im Körper gespürt werden, dabei wird nach der Lage, Farbe, Form und sonstigen Empfindungen im Zusammenhang mit dem unangenehmen Gefühl gefragt. Häufig berichten die Kinder, dass das schlechte oder doofe Gefühl eine schmutzige und dunkle Farbe hat, wie ein Tintenkleck, der in der Brust sitzt und alles ganz eng macht, sodass man gar nicht mehr richtig durchatmen kann.

Nach der Klopfsequenz wird überprüft, ob sich das Gefühl in seiner Lage oder Farbe und Form verändert hat. Dem Kind kann auch konkret aufgetragen werden, dem Gefühl eine andere, hellere Farbe zu geben oder seine Form zu verändern. Die unangenehmen Empfindungen können auch über die Füße aus dem Körper geleitet werden oder das Kind atmet ganz tief in den Bauch ein und aus und stellt sich vor, dass in seinem Bauch ein großer Luftballon entsteht, mit dem das doofe Gefühl davonfliegen kann. Häufig haben die Kinder auch eigene Ideen, wie sie ihre dysfunktionalen Emotionen positiv verändern können.

Ressourcen und positive Zielvision

Nachdem die negativen Gefühle ausreichend beklopft und verändert wurden, soll sich der Patient an eine positive Begebenheit erinnern (*Ressource*). Das kann ein Ort sein, den er als seinen *Wohlfühlort* bezeichnen würde, oder eine Tätigkeit, bei der er sich gut, stark, mutig und ganz toll gefühlt hat.

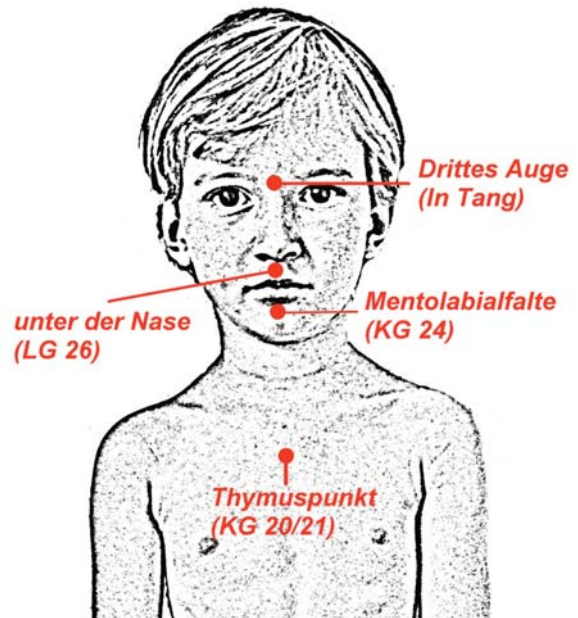


Abb. 1: Negative Affect Erasing Method (NAEM) oder Mittellinientchnik nach Fred Gallo.

Ressourcen-Klopfübung:

Auf einer Ressourcenskala (*SUR-Skala = Subjective Units of Resources*) zeigt der Patient den Grad seines guten Gefühls im derzeitigen Moment beim Gedanken an die positive Situation an. Für Kinder wird auch hierbei wieder eine Smilie-Skala verwendet, oder sie zeigen mit ihren Händen, wie toll sie sich beim Gedanken an diese schöne Situation fühlen.

- Diese positive Erinnerung sollte vom Gefühl her der Negativsituation möglichst diametral entgegengesetzt sein (Angst – Mut, Trauer – Freude usw.).
- Ein positiver Satz (Affirmation) ankert dieses gute Gefühl: „Auch wenn ich noch etwas von dieser Angst (Trauer, Wut usw.) in mir fühle, bin ich mutig/freudig/lustig/lieb usw. wie in der Situation X, und meine Eltern/Freunde/alle Menschen haben mich sehr lieb.“
- Dieser Satz wird mehrmals laut ausgesprochen, während mit der *Mittellinientchnik* oder *NAEM – Negative Affect*

Erasing Method (Gallo 2000, Bohne et. al. 2006, Kieser 2006) drei Punkte im Gesicht beklopft werden (Abb. 1 und 5): der Punkt *In Tang* oder *Drittes Auge* zwischen den Augenbrauen sowie die Punkte *Lenkergefäß 26 – unter der Nase* und *Konzeptionsgefäß 24 – Mitte der Mentolabialfalte* (Hammes et al. 2005). Abschließend wird der *Thymuspunkt* intensiv beklopft, er befindet sich auf dem Brustbein in einer Region zwischen den Akupunkturpunkten *Konzeptionsgefäß 20 und 21* (Abb. 1). Diese Mittellinienteknik wird von Kieser (2006) für Kinder sehr anschaulich in dem Kinderbuch „Lukas und die Monster unterm Bett“ beschrieben.

- Wir bezeichnen diese Ressourcen-Klopfübung bei der Kinderbehandlung als Zauberklopfübung, weil die Angst und das schlechte Gefühl damit weggezaubert werden können.
- Dem dazugehörigen tollen Gefühl kann das Kind als Anker einen Namen geben, der das Gefühl beschreibt (*Schnorchelgefühl, Reitgefühl, Sonnengefühl*) und dabei kräftig den Thymuspunkt klopfen.
- Später kann das Kind dieses Gefühl aktivieren, indem es nur auf den Thymuspunkt klopfet und den Namen laut ausspricht.
- Nach dieser Klopfübung, die der Patient auch täglich zu Hause durchführen sollte, wird noch einmal die momentane Stressbelastung beim Gedanken an die Negativsituation (Zahnbehandlung) mit der *SUD-Skala* abgefragt.
- Ist der Stresspegel immer noch erhöht, wird die Standardklopfsequenz wiederholt. Bei gesunkenem Pegel in der Gefühlsskala wird eine *Abschlussentspannung* durchgeführt.

Abschlussentspannung

Wie bei der Serienübung zur Zwischenentspannung wird der *Handrücken- oder Serienpunkt (3E 3)* (Abb. 2) leicht beklopft, die Augen werden zuerst geschlossen, danach wieder geöffnet, tief eingeatmet und der Blick zur Decke gerichtet. Indem

man ausatmet werden die Augen langsam zum Boden gesenkt, dann wieder zur Decke erhoben und die eigenen Augenbrauen angepeilt. Dabei wird nochmals besonders tief eingeatmet und kurz innegehalten, um zum Schluss genussvoll mit einem lauten Ton, wie bei einem Seufzer, auszuatmen.

Gemeinsam sind wir stark

Da die Rolle der Begleitperson hauptsächlich von der Mutter wahrgenommen wird, steht sie an dieser Stelle stellvertretend für alle tapferen Väter, Großeltern, Tanten oder Onkel, die ein Kind zum Zahnarzt begleiten.

Die Mutter wird immer aufgefordert, während der Klopfakupressurbehandlung bei sich selbst die entsprechenden Punkte mitzuklopfen. Da das Kind die Klopfübung auch zu Hause durchführen soll, ist es nachvollziehbar, dass die Mutter für die häusliche Übung die Lage der Punkte ebenfalls kennenlernen muss – sie kann sich die Punkte besser merken, wenn sie gemeinsam mit dem Kind klopfet.

Andererseits ist das gemeinsame Klopfen mit der Mutter vor allem auch deshalb sinnvoll, weil die meisten Mütter selbst Angst oder ein schlechtes Gefühl haben, wenn sie ihre Kinder auf dem Zahnarztstuhl sitzen sehen. Diese Negativgefühle werden durch das simultane Klopfen auch bei der Mutter bearbeitet und gelöst. Durch ihre Aktivität kann sie ein körperliches Abreagieren ihrer eigenen Anspannungen erleben und gleichzeitig reduziert es ihre Hilflosigkeit, denn sie kann nun aktiv am Wohlbefinden ihres Kindes und an ihrem eigenen arbeiten.

Aber nicht nur die Mutter, auch der Behandler und die assistierende Mitarbeiterin reiben oder klopfen ebenfalls während der Klopfbehandlung des Kindes bei sich selbst die entsprechenden Akupunkturpunkte und sprechen den Affirmationssatz auch laut mit aus. Das bewirkt ein Gemeinschaftsgefühl beim Kind und ist gleichsam eine Selbstfürsorge für das Behandlungsteam. Wenn Therapeuten während der *Klopfakupressur* selber ihren Körper beklopfen, können sekundäre Belastungen unmittelbar reduziert werden (Wehrsig 2009).

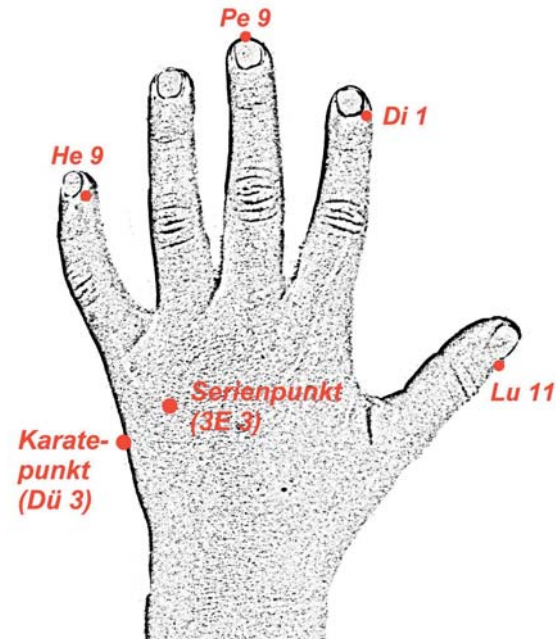


Abb. 2: Klopfpunkte an der Hand.

Entwicklungsbedingte Klopfvariationen

Je nach Alter und Entwicklungsstand der kleinen Patienten ist die Abfolge der standardisierten Klopfsequenz stets individuell zu variieren und manchmal auch stark zu verkürzen. Das Konzentrationsvermögen ist bei kleinen Kindern noch nicht sehr ausgeprägt, eine zu lange dauernde Klopfakupressur hätte den Verlust ihrer Compliance zur Folge. Daher wird ganz individuell vorgegangen und die *Klopfakupressur* auf wenige Punkte beschränkt.

Kinder bis zum 3. Lebensjahr:

Kleinere Kinder möchten oft noch nicht selbst klopfen – dann wird die Klopfakupressur selbstverständlich vom Behandler oder einer Mitarbeiterin durchgeführt. Werden kleine Kinder aufgeregt und weinerlich in die Zahnarztpraxis gebracht, sind sie vor allem durch nonverbale Zuwendung und körperliche Berührung zu beruhigen. Es wird anfangs beispielsweise nur mit dem *Handkantenpunkt* (Abb. 2 und 3) und dem *Thymuspunkt* (Abb. 1) begonnen, die beide im Wechsel vom Behandler oder der Mitarbeiterin beklopft werden, während beruhigend mit dem Kind gesprochen wird.

Dabei wird das Kind von der Mutter sanft gehalten und im Arm gewiegt, sie soll leise und beruhigend mit ihm sprechen oder ein Lied summen. Hilfreich sind auch Spieluhren, Zauberstäbe und Handpuppen, die beim *Klopfen* helfen dürfen. Sie binden die Auf-



Abb. 3: Handkantenpunkt Dü 3.

merksamkeit des Kindes und fokussieren mehrere Sinneskanäle (*visuell, auditiv, kinästhetisch*) auf angenehme Wahrnehmungen. Mitgebrachte Puppen oder Kuscheltiere können natürlich in das *Klopfen* mit einbezogen oder sogar mit beklopft werden.

Die Mutter, die das Kind auf ihrem Schoß hält, sollte immer auch ihren eigenen Thymuspunkt mit beklopfen. Wenn sich durch die Selbstbehandlung der Mutter ihre eigene Anspannung löst, überträgt sich diese Entspannung unmittelbar auf das Kind.

In den meisten Fällen erreichen wir durch empathische und liebevolle Zuwendung in Verbindung mit dem Klopfen, dass kleine Kinder recht schnell aufhören, zu weinen, sich gut beruhigen und in Trance führen lassen.

Kindergarten- und Grundschul Kinder: Vor- und Grundschul Kinder werden auf das Klopfen mit *Zaubern* (Neumeyer 2003) und *Brain-Gym-Übungen* (Dennison und Dennison 1991) vorbereitet. Häufig wird damit bereits eine deutliche Stressreduzierung und ein Lösen der Anspannung erreicht. Sie dürfen selbst entscheiden, ob sie die *Mut- oder Zauberpunkte* schon allein beklopfen wollen oder ob sie noch Hilfe brauchen. Kleineren Kindern zeigen wir, wie man mit beiden Händen klopfen und dabei auch alle Akupunkturpunkte einbeziehen kann (*Affenklopfen*). Sie klopfen mit beiden Händen und allen Fingern gleichzeitig zuerst beidseits über den Augenbrauen, danach unter den Augen am Jochbogen, dann zwischen Nase und Oberlippe, zwischen Kinn und Unterlippe, beidseits unter dem Schlüsselbein, unter der Brust – dabei werden die Hände umgedreht und

die Handflächen zeigen nach oben – und dann wird unter den Armen im Wechsel rechts und links mit der flachen Hand kräftig geklatscht. Zum Schluss kann noch der Thymuspunkt mit beiden Fäusten wechselnd intensiv beklopft werden.

Diese Art den Körper zu beklopfen kennen die Kinder bereits aus dem Zoo. Auch im Affenkäfig können sie beobachten, wie die Tiere sich selbst beispielsweise am Kopf, unter der Brust, an der Seite unter den Armen oder am Thymuspunkt (Tarzan!) kräftig beklopfen (Affenpunkte, Feinstein 2007).

Den Kindern in dieser Altersgruppe macht das *Affenklopfen* meistens sehr viel Spaß, sodass sie schnell lernen, ihren Körper wie ein kleines Äffchen zu beklopfen und dabei alle Punkte des *Standardprogramms* mit einzubeziehen. Während die Mut- oder Zauberpunkte beklopft werden, soll der kleine Patient an das unangenehme Gefühl oder die entsprechende Situation beim Zahnarzt denken und spüren, welche Punkte sich am besten anfühlen.

Es ist ganz wichtig, diese *Lieblingspunkte* zu erspüren, da sie eine ganz besondere „Zauber kraft“ haben. Diese ausgewählten Punkte werden dann vorwiegend zur späteren Selbstbehandlung zu Hause beklopft.

Größere Kinder und Jugendliche:

Bei älteren Kindern ab dem 11./12. Lebensjahr wird nach dem *Standardprogramm* wie bei Erwachsenen vorgegangen bzw. prozessorientiert an der Angst oder dem Stress gearbeitet (Bohne 2008a + b).

Abb. 4: Selbstakzeptanzpunkt oder „Wunder Punkt“.

Größere Kinder beklopfen die Akupunkturpunkte wie in Teil 1 beschrieben einseitig mit zwei Fingern der dominanten Hand. Sie werden auch angeleitet, den *Wunden Punkt* (Abb. 4) selbst sanft zu reiben bzw. die Klopfsequenz mit dem *Handkanten-* oder *Karatepunkt* (Abb. 2 und 3) zu beginnen und dabei zusammen mit allen Anwesenden positive *Affirmationen* zur Selbstakzeptanz auszusprechen, beispielsweise den Satz: „*Auch wenn ich diese dumme/doofe Angst habe, bin ich ein ganz tolles Kind und die Mama hat mich sehr lieb.*“ Die Sprache wird natürlich dem Alter des Kindes angepasst und die Affirmationssätze sollten immer individuell variiert und vom Patienten selbst mitformuliert werden. Wenn die Patienten zusätzlich ihrem Angstgefühl nachspüren und seine Lokalisation im Körper, Farbe und Form erfassen und positiv verändern können, werden sie sich schnell wohler fühlen.

Alle Kinder, ob jünger oder schon älter, sollten nach dem Beklopfen der Angst und dem damit verbundenen unangenehmen Gefühl eine Situation mit einem guten Gefühl finden, diesem Gefühl einen Namen geben sowie die Farbe und Form bzw. Lage des Gefühls im Körper erspüren (Ressourcen – Gefühl s.o.).

Mit der *Mittellinientechnik*, insbesondere dem *Thymuspunkt*, wird das



positive Gefühl intensiv beklopft, gegebenenfalls auch zu Hause bis zum nächsten Zahnarzttermin (*Zauberklöpfübung*, Abb. 1 und 5).

Je nach Befindlichkeit des Patienten kann nach den Klopfübungen sofort mit der Hypnosezahnbehandlung (Kossak und Zehner 2011) begonnen und die *Ressource* zur *Tranceinduktion* herangezogen werden. Ist das Kind allerdings noch nicht bereit, sofort eine Zahnbehandlung durchführen zu lassen, wird der Behandlungstermin für einen späteren Zeitpunkt eingeplant und zwischenzeitlich zur Stabilisierung der positiven Emotionen die Ressourcen-Klopfübung (*Zauberklöpfübung*) täglich zu Hause durchgeführt. Auch die *Serienübung* mit Augenbewegungen, Summen und Zählen sowie die Übungen zur Gehirnbalance aus dem *Brain-Gym* (Über-Kreuz-Hüpfen, Entspannungs- und Zentrierübung) sind zu Hause zur Zwischenentspannung und Stärkung des Selbstvertrauens sehr hilfreich. Je größer die Kinder sind und je regelmäßiger sie die Klopfakupressur anwenden, umso mehr machen sie selbst die Erfahrung, dass das *Klopfen* in Verbindung mit *Entspannungsübungen* ihre innere Anspannung lösen und den Stress und die Angst reduzieren kann. Die Kinder spüren schnell, dass sie dabei ausgeglichener und ruhiger werden. Da ihnen gezeigt wird, wie sie selbst etwas gegen ihre Angst und den Stress tun können, stärkt das ihr Selbstvertrauen und lässt das Gefühl der Ohnmacht gegen die unangenehmen Emotionen bei der Zahnbehandlung schrumpfen.

Auswirkungen der Klopfakupressur

Wird zum nächsten Behandlungstermin noch einmal das belastende Erlebnis ins Gedächtnis gerufen, ist in der Regel der Stresspegel beim Gedanken an das unangenehme Gefühl gesunken und das Kind zeigt auf seiner Gefühlsskala (Zahlen oder Smilies) oder einfach nur mit den Händen wesentlich geringere Werte für das Negativegefühl. Bei den meisten Kindern ist es nicht nur kleiner geworden, sondern auch seine Farbe (z.B. von Dunkelbraun auf Hellgelb) und Lage im Körper (z.B. von

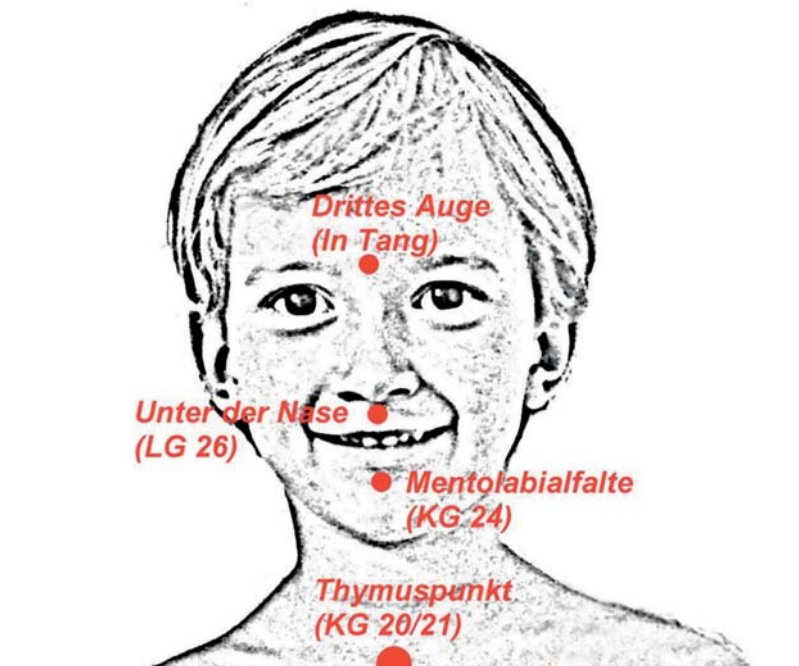


Abb. 5: Zauberklöpfübung (Mittellinientechnik NAEM) mit gutem Gefühl (Ressourcenklopfen).

der Brust in den Bauch oder vom Bauch in die Füße) haben sich verändert. Die angenehme Situation mit dem guten Gefühl (Namen als Anker benutzen!) wird noch einmal imaginiert und intensiv in seiner Farbe, Form, Größe und Lage im Körper wahrgenommen, danach mit der Mittellinientechnik (Abb. 5) beklopft und anschließend zur Tranceeinleitung bei der Kinderhypnose-Zahnbehandlung verwendet (Kossak und Zehner 2011).

Zusammenfassung

Nach den heutigen praktischen Erfahrungen und Beobachtungen bewirkt das Klopfen auf bestimmte Akupunkturpunkte eine deutliche Angst- und Stressreduzierung. Die emotionale Belastung beim Gedanken an die unangenehme Situation verringert sich, insbesondere wenn zeitgleich zum Klopfen unterschiedliche neuronale Aktivitäten wie Über-Kreuz-Übungen, Augenbewegungen, Summen und Zählen durchgeführt werden, während der Patient an sein Stressthema denkt. Auch wenn derzeit wissenschaftliche Studien noch ausstehen, sollten gerade bei der Kinderzahnbehandlung diese vielversprechenden, schnell wirkenden Maßnahmen bei Angst- und Erregungszuständen oder nach unangenehmen Zahnarztlebnissen und damit verbundener Behandlungsverweigerung Anwendung finden.

Eine Ausbildung in den psychoenergetischen Klopfmethoden ist selbstverständlich Grundvoraussetzung für deren erfolgreiche Anwendung am Patienten; und eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Kinder- und Jugendpsychotherapeuten sollte dabei für jeden Zahnarzt selbstverständlich sein.

Den ersten Teil des Beitrages „Energetische Psychologie bei Kindern“ wurde in der ZWP 6/15, S. 66–69 veröffentlicht. Das E-Paper dieser Ausgabe finden Sie auf www.zwp-online.info



Infos zur Autorin



Literaturliste

kontakt.

Dr. Gisela Zehner

Fachzahnärztin für Kinderstomatologie
Robert-Brauner-Platz 1
44623 Herne
Tel.: 02323 170310
dr.zehner@t-online.de
www.milchzahnarzt.de