

Energetische Psychologie bei Kindern – Teil 1

| 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.

Das Klopfen von Akupunkturpunkten als ein Verfahren zur Bewältigung von Ängsten und Phobien im psychotherapeutischen Kontext hat sich seitdem schnell verbreitet und es entwickelten sich verschiedene modifizierte und vereinfachte Klopftechniken (Marx 2008).

Von Bohne (2009a+b, 2008a+b) wurde die Klopfmethode zur *Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie* (PEP) weiterentwickelt. Diese psychotherapeutische Zusatztechnik, die sich in der Praxis als Kurzzeittherapie bewährt hat (Bohne et al. 2006, Wehrsig 2009), wird auch im Coaching, bei Auftrettsängsten von Musikern und Schauspielern (Bohne 2008c) und als Selbsthilfetechnik (Bannasch und Junginger 2009, S. 167–171; Vlamynck 2009) eingesetzt.

Da sich durch das Klopfen auf bestimmte Akupunkturpunkte negative und belastende Emotionen infolge von Angst und Stress oder nach traumatischen Erlebnissen positiv beeinflussen lassen, bietet sich der Einsatz der Klopfakupressur auch im Rahmen der Kinderzahnbehandlung an.

Klopfakupressur bei Kindern

Sowohl bei der psychotherapeutischen Behandlung von Kindern (Becker-Oberender 2008, Benesch 2008, Hauffe 2006, Kieser 2006) als auch bei der Kinderzahnbehandlung (Klockner-Gallenstein 2007, Kossak und Zehner 2011) sind die Klopftechniken sehr hilfreich. Ängste und negative Emotionen, die bei den kleinen Patienten im Zusam-

menhang mit der Zahnbehandlung entstanden sind und die häufig zur Behandlungsverweigerung führen, lassen sich durch die Klopfakupressur verringern und auflösen. Wir zeigen den Kindern, wie sie sich mit den Klopfmethoden selbst helfen und von der „dummen Angst“ oder den „doofen Gefühlen“ befreien können.

Indem wir über ihre Angst und das damit verbundene Unwohlsein sprechen und die Kinder mit viel Verständnis und liebevoller Wertschätzung behandeln, wird das Vertrauen größer und die Compliance verbessert sich. Sie erhalten ständig Lob und Anerkennung für die kleinsten Fortschritte während der Behandlung (*positive Verstärkung*). Diese Wertschätzung der eigenen Person, verbunden mit einer Akzeptanz der Angst und der negativen Gefühle, scheint ein wesentlicher Aspekt bei der Klopfbehandlung zu sein.

Rapportaufbau durch Klopfen und Zaubern

Für eine erfolgreiche Kinderzahnbehandlung sind an erster Stelle vertrauensbildende Maßnahmen und die Fokussierung auf positive Erlebnisse erforderlich. Durch das Klopfen und die damit verbundene Verbesserung des emotionalen Befindens der kleinen Patienten wird insbesondere auch ein immer besserer Rapport zum Behandlungsteam aufgebaut.

Zauberkunststücke (Neumeyer 2003) haben ebenfalls für den Rapportaufbau und zur Stärkung des kindlichen Selbstbewusstseins einen großen Stel-

lenwert. Wird nun das Klopfen mit Zaubersprüchen und Zauberformeln ergänzt, kann es als Zauberritual durchaus auch eine magische Wirkung entfalten. Wenn das Kind durch das *Magische Klopfen* (Feinstein 2007) der Zauber- oder Mutpunkte spürt, wie seine negativen Gefühle sich positiv verändern, „gewinnt diese magische Handlung realen Boden, was sich in verstärkter Weise auf das Selbstbewusstsein des Kindes niederschlägt“ (Benesch 2008, S. 111).

Klopfen als Ritual und zur Tranceeinleitung

Rituale geben den Kindern ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, daher ist die Klopfakupressur hervorragend geeignet, als Zauberritual vor jeder Zahnbehandlung und auch zu Hause angewandt zu werden. Nach dem Beklopfen der Angst und des damit verbundenen unangenehmen Gefühls kann, wie im 2. Teil des Artikels (ZWP 7+8/2015) beschrieben wird, ein Erlebnis mit einem guten Gefühl gesucht werden. Mit dem gedanklichen Fokus auf diese Ressource wird ebenfalls eine Klopfsequenz durchgeführt. Dieses schöne Erlebnis wird bei der späteren Hypnosezahnbehandlung zur Tranceeinleitung herangezogen (Kossak und Zehner 2011).

Die kleinen Patienten lernen dabei, sich gut zu entspannen und ihre Wahrnehmung auf eine angenehme Traumreise zu fokussieren. So werden Distraction von der Zahnbehandlung und Wohlbefinden erreicht, die Mitarbeit ver-

bessert sich bei jeder Behandlung und wir erleben immer wieder, wie aus den kleinen Angsthäschen nach und nach große und mutige Zahntiger werden.

Vorbereitung der Klopfakupressur

- Die zu behandelnde dysfunktionale Emotion (Angst, schlechtes Gefühl) sollte vor der Behandlung „neuronal aktiviert“ sein, das heißt der Patient sollte sich auf das negative Gefühl konzentrieren und es bis zu einem gewissen Grad auch spüren. Bei Zahnarztangst ist diese neuronale Aktivierung in der Regel immer gegeben, sobald der Patient auf dem Behandlungsstuhl Platz nimmt.
- Mit einer *SUD-Skala* (*Subjektive Units of Distress*) wird geprüft, ob und wie sich die belastende Emotion während der verschiedenen Klopfübungen verändert und verringert. Der Patient schätzt auf einer Skala von 1 bis 10 selbst ein, wie hoch die Belastung bei der Erinnerung an die unangenehme Situation ist. Eine solche Skala kann bei kleineren Kindern statt Zahlen auch Smilies enthalten, oder es wird einfach nur gefragt, wie groß die Angst oder das „doofe Gefühl“ ist. Das Kind soll mit den Händen die Größe zeigen und somit das Ausmaß des unangenehmen Gefühls verifizieren.
- Zur Vorbereitung auf den Klopfvorgang und zur besseren Konzentration werden *Über-Kreuz-Bewegungen* durchgeführt, die das Gehirn bilateral stimulieren und damit zu einer Harmonisierung der beiden Hemisphären führen. Es sind einfach durchzuführende Übungen, die immer die Körpermitte kreuzen und somit zur Integration der beiden Hirnhälften beitragen. Sie sollen den „Datenfluss“ zwischen den unterschiedlichen neuronalen Arealen der rechten und linken Hirnhälften verbessern und stammen aus dem Brain-Gym (Dennison und Dennison 1991).



Abb. 1: Über-Kreuz-Hüpfen und -Gehen.

Über-Kreuz-Übungen zum Stressabbau und zur Entspannung

Kindergarten-

und Grundschulkinder

Bei den Kindergarten- und Grundschulkindern ist das *Über-Kreuz-Hüpfen und -Gehen* (Abb. 1) als Übung zur Entspannung und zur besseren Konzentration vor und während der Klopfakupressur sehr beliebt. Dabei klatscht das Kind abwechselnd mit der rechten Hand auf das linke Knie und umgekehrt mit der linken Hand auf das rechte Knie und läuft oder hüpfte durch den Raum. Danach wird rasch gewechselt zum gleichseitigen Klatschen – die rechte Hand klatscht auf das rechte Knie und die linke Hand auf das linke Knie, um anschließend wieder über Kreuz zu Klatschen. Das schnelle Wechseln soll das Gehirn aktivieren und konzentrationsfördernd wirken. Es ist dabei zu beachten, dass die Übung zur Integration der beiden Hirnhälften immer mit einer *Über-Kreuz-Bewegung* endet. Diese Hüpfübung wird dem starken Bewegungsdrang der Kinder im Vor- und Grundschulalter gerecht und ist auch zum Stressabbau und zur Zwischenentspannung während der Zahnbehandlung gut einsetzbar. Die Kinder können sie bereits im Kindergartenalter erlernen und auch selbstständig zu Hause bei belastenden Erlebnissen, Schulstress oder Lernschwierigkeiten anwenden.

Größere Kinder und Jugendliche

Bei größeren Kindern und Jugendlichen erreicht man durch die Übungen *Entspannung und Zentrierung* eine bessere Konzentration auf die Klopfakupressur. Sie überkreuzen dabei zuerst ihre Hände, Arme und Beine (Abb. 2) und entspannen danach eine Zeit lang in dieser Körperhaltung. Dabei werden durch eine tiefe Bauchatmung, das Halten der Zunge in ihrer Ruhelage am Gaumen und die Imagination von zwei Waagschalen, die auf gleicher

PRAXISGRÜNDUNG



NIEDERLASSUNGSBERECHTIGTE ZAHNÄRZTE (m/w)

zur Erweiterung einer hochmodernen **Praxisgemeinschaft in Bonn** gesucht. Ziel ist es, ein übergreifendes Netzwerk aufzubauen, mit den geplanten Fachrichtungen:

- Allgemeine Zahnmedizin
- Oralchirurgie
- Endodontie
- Kinderzahnheilkunde
- Kieferorthopädie

Kontakt:

Telefon: +49 211 863 271 800

praxisgruender@diepluszahnaerzte.com

www.diepluszahnaerzte.com



DIE PLUSZAHNÄRZTE®



Abb. 2: Über-Kreuz-Übung zur Entspannung. – Abb. 3: Zentrierungsübung. – Abb. 4: Selbstakzeptanzpunkt oder Wunder Punkt. – Abb. 5: Handkantenpunkt Dü 3.

Höhe schwingen, innere Balance und eine deutliche Entspannung erzielt. Anschließend werden bei der *Zentrierungsübung* (Abb. 3) die Füße nebeneinandergestellt und die Hände mit gespreizten Fingern vor den Oberkörper gehalten, während sich die Fingerspitzen berühren. Diese Übungen führen zu einer recht schnellen Beruhigung und Harmonisierung, sie können später im Verlauf der Klopfübung bei Bedarf auch wiederholt durchgeführt werden (Bohne 2008a + b, Bohnen et. al. 2006).

Standardisierte Klopfsequenz

- Der Patient reibt zunächst den *Selbstakzeptanzpunkt* oder *Wunden Punkt* über seinem Herzen (Abb. 4) oder klopft leicht auf dem Punkt *Dünndarm-Meridian 3* an der Hand (Abb. 5 und 6), der auch *Handkanten-* oder *Karatepunkt* genannt wird. Dabei spricht er mehrmals laut den Satz aus: „Auch wenn ich diese Angst (das unangenehme Gefühl, ggf. Problem benennen) habe, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin, voll und ganz.“ (*Selbstakzeptanzübung*)
- Für Kinder wird dieser Affirmationsatz individuell und kindgerecht formuliert, beispielsweise: „Auch wenn ich diese dumme Angst/das doofe

Gefühl/den komischen Druck in der Brust habe, wenn ich zum Zahnarzt gehen muss, bin ich ein ganz tolles Kind/ein glückliches Mädchen oder ein glücklicher Junge/ein dufter Kerl/ein toller Typ und meine Eltern haben mich ganz doll lieb/meine Freunde mögen mich/ich mag mich so, wie ich bin.“

- Danach werden nacheinander in standardisierter Folge Akupunkturpunkte beklopft (Abb. 6 und 7), während der Patient an sein belastendes Thema mit der Angst und dem unangenehmen Gefühl denkt. Jeder Punkt wird zwischen zehn und 25 Mal beklopft, dabei ist darauf zu achten, an welchen Punkten gegebenenfalls eine recht starke positive Reaktion oder Entspannung empfunden wird (*Lieblingspunkte*). Diese Punkte sollten dann vorzugsweise bei der Klopfakupressur verwendet werden. Ebenso dürfen Punkte, die sich unangenehm anfühlen, einfach weggelassen werden.
- Das Klopfen der Punkte erfolgt in der Regel mit zwei Fingern der dominanten Hand an den Punkten der anderen Hand und einseitig auf einer

Gesichts- und Körperhälfte. Die genaue Lage der Punkte ist aus den Abbildungen 6 und 7 zu ersehen oder in der einschlägigen Akupunkturfachliteratur nachzulesen, beispielsweise bei Hammes et al. (2005).

- Während des Klopfens kommen oft neue Themen in den Fokus der Aufmerksamkeit des Patienten (beispielsweise frühere unangenehme Zahnbehandlungssituationen), die wiederum mit der *Selbstakzeptanzübung* unter Reiben des *Wunden Punktes* oder Klopfen des *Handkantenpunktes Dü 3* und unter lau-

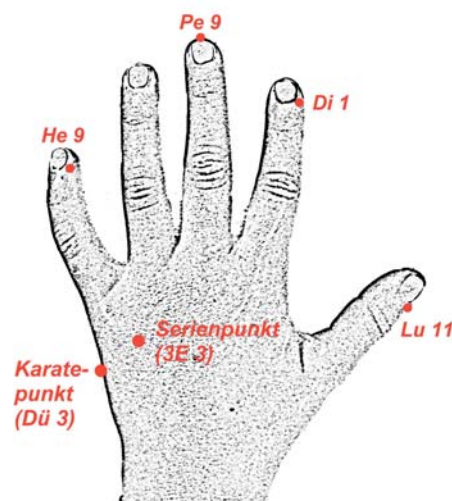


Abb. 6: Klopfpunkte an der Hand.

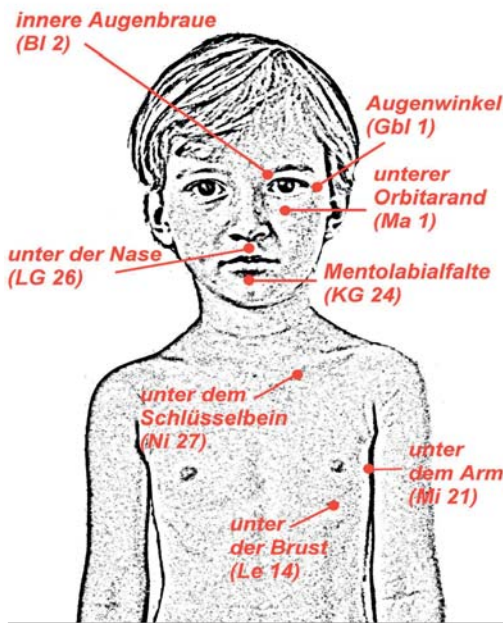


Abb. 7: Klopfpunkte im Gesicht und am Körper.

tem Sprechen von positiven Sätzen bearbeitet werden: „Auch wenn ich diese Angst/das unangenehme Gefühl/das Problem X habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin, voll und ganz.“

- Bei kleineren Kindern wird dieser Affirmationssatz natürlich wiederum dem Alter entsprechend individuell formuliert, beispielsweise: „Auch wenn ich jetzt immer wieder an diese doofe/blöde/unangenehme Zahnbehandlung denken muss und deshalb Angst bekomme, bin ich okay, so wie ich bin, und Mama und Papa haben mich ganz doll lieb.“

Die Ausdrucksweise kann durchaus etwas drastischer gewählt werden, als man sich sonst ausdrücken würde, da das von den Kindern mit Zuneigung und Rapport belohnt wird!

- Ein ständiger Wechsel zwischen dem Beklopfen der unangenehmen Gefühle und der Selbstakzeptanzbehandlung von belastenden Themen ist die Grundlage des prozessorientierten Vorgehens nach Bohne (2009) und wird so lange durchgeführt, bis sich der Stresspegel deutlich reduziert hat, was auf der SUD-Skala nachgeprüft werden kann.

- Durch das Klopfen als *emotionales Selbstmanagement* hat der Patient die Möglichkeit, eigenständig etwas gegen seine negativen Emotionen zu tun und diese zu reduzieren. Gleichzeitig werden durch die Selbstakzeptanzübung Selbstvorwürfe und dysfunktionale Glaubenssätze verändert (Bohne 2008a). Beides trägt zur Stärkung des Selbstbewusstseins bei, was letztendlich auch dazu führt,

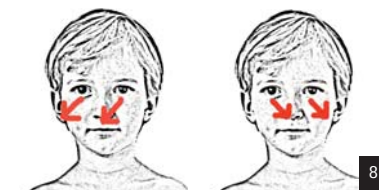
dass der Patient sich selbst wieder mehr zutraut und auch beim Zahnarzt mutiger wird. Mit der Zeit erreicht man eine Verbesserung der Selbstbeziehung und auch allgemein eine positivere Einstellung zu den Problemen des Alltags.

Serienübung zur Zwischenentspannung

Zwischen den einzelnen Klopfsequenzen wird zur Entspannung und Integration des Erreichten in unterschiedliche neuronale Areale eine Übung durchgeführt, bei der ein Punkt auf dem Handrücken leicht beklopft wird – der Punkt des Meridians *Dreifach Erwärmer 3* (Hammes et al. 2005) oder auch *Serienpunkt (3E 3)* (Abb. 6). Dabei denkt der Patient wiederum an das belastende Thema, gleichzeitig wird eine Serie verschiedener Aktivitäten nacheinander durchgeführt (Bohne 2008a+b, Kieser 2006). So werden die Augen in verschiedene Richtungen bewegt (Abb. 8 und 9) und es wird gesummt und gezählt.

Dabei ist es für den Patienten oft nicht mehr möglich, sein belastendes Thema im Fokus der Aufmerksamkeit zu behalten:

- Die Augen werden geschlossen
- Die Augen werden geöffnet



- Die Augen schauen nach rechts unten
- Die Augen schauen nach links unten



- Die Augen drehen sich 360° nach rechts
- Die Augen drehen sich 360° nach links

- Der Patient summt ein Lied
- Der Patient zählt von sieben bis null rückwärts oder rechnet eine Aufgabe
- Der Patient summt nochmals ein Lied

Noch während dieser Übung erleben wir oft, dass die Kinder anfangen zu lachen und damit schnell aus ihrer Problemphysiologie herauskommen.

Durch diese Serie von schnellen Aktivierungen unterschiedlicher neuronaler Areale im Gehirn zeitgleich zur Aktivierung des negativen Gefühls kommt es vermutlich zu einer Veränderung der bisherigen Erlebnisverarbeitung. Es ist vorstellbar, dass alte Kognitions-Emotions-Verhaltensmuster von neuen neuronalen Netzwerken abgelöst werden (Bohne 2008b, Wilhelm-Göbbling 2006).

Anhand der *Gefühls- oder Stress Skala (SUD)* wird nun noch einmal die aktuelle Belastung durch das unangenehme Gefühl oder die Angst bestimmt. In den meisten Fällen wird der Stress höchstens noch bis zum Wert 3 empfunden oder die Kinder zeigen auf lächelnde Smilies bzw. mit den Händen einen geringeren Belastungsabstand. Ist der Stresspegel allerdings immer noch sehr hoch, wird die Standardklopfsequenz noch einmal wiederholt.

Teil 2 zu „Energetische Psychologie bei Kindern“ lesen Sie in der kommenden Ausgabe ZWP 7+8/2015



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