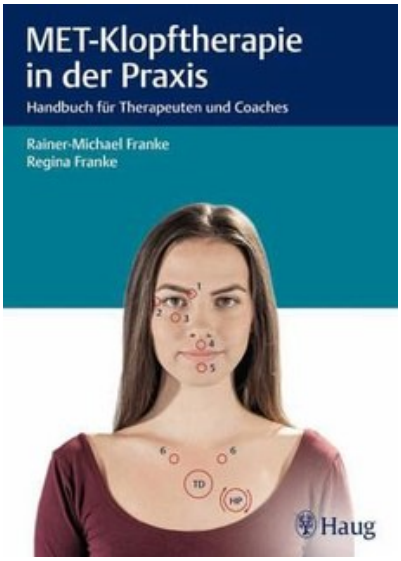
Franke R-M / Franke R
MET-Klopftherapie in der Praxis

Leseprobe

MET-Klopftherapie in der Praxis
von Franke R-M / Franke R
Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



http://www.narayana-verlag.de/b20333

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

8 Unterstützende Fragen des Therapeuten

Noch einmal zur Erinnerung: Es geht in der MET-Klopftherapie darum, den Klienten in Kontakt mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen im Hier und Jetzt zu bringen. Der Therapeut kann dieses durch verschiedene Fragen und Interventionen unterstützen. Zunächst ist es jedoch wichtig, zu klären, an welchem Thema der Klient in der jeweiligen Sitzung arbeiten möchte.

Wenn er zu Beginn mehrere Themen benennt, an denen er arbeiten möchte, kann man fragen:

- *„Was ist jetzt im Vordergrund?“*
- *„Wo ist die größte Aufregung?“*

Somit wird die Verantwortung beim Klienten belassen. Er bestimmt, an welchem Thema gearbeitet wird. Es sei denn, man nimmt wahr, dass er ein für ihn aufregendes Thema vermeidet, dann sollte man es ansprechen: *Kann es sein, dass Sie Thema XY vermeiden?*

Im therapeutischen Prozess gibt es Fragen und Aufforderungen, die den Klienten darin unterstützen, wieder mehr und mehr ins Fühlen zu kommen:

- *„Was fühlst du jetzt?“*
- *„Was ist jetzt?“*
- *„Was spürst du jetzt?“*
- *„Achte auf dein Gefühl!“*
- *„Sei wachsam für dein Gefühl!“*
- *„Was löst das für ein Gefühl aus, wenn du … erzählst?“*
- *„Was löst das für ein Gefühl aus, wenn du an … denkst?“*
- *„Welches Gefühl vermeidest du jetzt?“*

Sind 2 Gefühle gleichzeitig vorhanden, kann man fragen:

- *„Welches Gefühl ist für dich im Vordergrund?“*

Dann wird der Klient aufgefordert, das Gefühl zu beklopfen, das für ihn im Vordergrund ist.

Wenn der Klient ein Gefühl unterdrückt, kann man fragen:

- *„Was vermeidest du jetzt?“*
- *„Welches Gefühl vermeidest du jetzt?“*

Häufig berichten Klienten von körperlichen Symptomen (Kribbeln im Bauch, Schmerzen, Kloß im Hals, Schwere in der Brust etc.), wenn man sie nach ihrem Gefühl fragt.

Merke
Der Neurotiker spürt seinen Körper, aber nicht seine Gefühle!

Gefühle beklopfen Völlig falsch wäre es anzufangen, mit dem Klienten die Körpersymptome zu beklopfen (mein Schmerz, meine Schwere etc.). Dies würde seine momentane Vermeidungsstrategie nur unterstützen und zu nichts führen. Auf diesem Gebiet fühlen sich die Patienten sicher, weil keine Gefahr von Emotionen droht. Wenn man sich darauf einlässt, das körperliche Symptom zu beklopfen, verschwindet es zwar, aber stattdessen taucht ein neues auf. Dieses Spiel kann man unendlich fortsetzen. Deswegen gehen Neurotiker, die ihre Gefühle retroflektieren, so gerne zum Arzt: Dieser ist nicht an den Emotionen, sondern nur an den Körpersymptomen interessiert. Wenn man nur auf die Körpersymptome fokussieren würde, würde das zudem die Opferhaltung des Klienten unterstützen, nämlich dass er Opfer seiner Symptome/Krankheit (Kap. 17) ist.

Praxistipp
Um den Fokus des Klienten weg von der Körpersymptomatik hin zu seinen Gefühlen zu lenken, sollte man ihm erläutern, dass das Auflösen der körperlichen Symptome nicht funktioniert, da das dahinterliegende Problem bzw. die Gefühle nicht aufgelöst sind. Zudem sollte man dem Klienten die Orientierung geben, dass körperliche Symptome keine Gefühle sind und dass er auf seine Gefühle achten solle.

Zudem kann man fragen:

- *„Welches Gefühl taucht auf, wenn du diese Symptomatik … hast?“*

Wenn der Klient sagt, er habe z. B. einen Kloß im Hals, kann man ihm folgenden Klopfsatz anbieten:

- *„Meine Trauer/mein Ärger/meine Angst im Hals.“*

aus: Franke u. a., MET-Klopftherapie in der Praxis (ISBN 9783132195516) © 2016 Karl F. Haug Verlag

Durch das Klopfen wird ihm dann bewusst, welches Gefühl er im Hals festhält. Dieses Gefühl und damit die Körpersensation lösen sich durch das Klopfen auf.

Manchmal können Körpersprache, Mimik und Gestik des Klienten ein wichtiger Zugang zu seinen Gefühlen sein (Kap. 7), die ihm so nicht bewusst sind und die er auch nicht fühlt.

- *„Nimm wahr, was du mit … machst!“*
- *„Nimm dein … wahr!“*
- *„Nimm wahr …!“*
- *„Achte auf deine Stimme!“ (jammerige Stimme)*

Bei längeren Pausen oder tiefem Durchatmen:

- *„Was passiert gerade?“*

Wenn Klienten nichts fühlen, können folgende Fragen unterstützend sein und den Klienten weiterbringen:

- *„Klopf den Satz: Ich fühle nichts!“*
- *„Wie machst du das, dass du nichts fühlst?“*
- *„Wie ist das, dass du nichts fühlst?“*

Wenn der Klient schon länger bei einem Therapeuten in Therapie ist und ein vertrauensvolles Verhältnis besteht, kann man den Klopfsatz vorschlagen:

- *„Ich bin so tot, ich fühle nichts.“*

Spätestens nach 3-maligem Aussprechen und Klopfen fühlt der Patient Trauer, Ärger oder Resignation, dass er nichts fühlt.

Warum-Fragen Es sollte aufgefallen sein, dass in der MET-Klopftherapie niemals Warum-Fragen gestellt werden. Patienten sind allerdings voll von Warum-Fragen: Warum habe ich dieses Problem? Warum geht es mir so schlecht? Warum muss ich so leiden? Warum kriege ich das nicht in den Griff? Warum werde ich gemobbt? Solche Fragen werden nur gestellt, wenn derjenige sich als Opfer sieht. Denn auf der Suche nach dem Warum hofft der Klient, endlich irgendeinen Schuldigen (Virus, Personen, Eltern, Gesellschaft etc.) zu finden, der für sein Leid oder seine Situation verantwortlich ist. Denn wenn der Schuldige gefunden ist, braucht er keine Verantwortung zu übernehmen. Er hofft, im Therapeuten den Unterstützer zu finden, der ihm bei dieser Suche behilflich ist. Dies ist nicht die Sichtweise der MET-Klopftherapie.

Merke

Die MET-Klopftherapie zielt immer darauf ab, den Klienten in seinen Ich-Funktionen zu stärken, damit er die Verantwortung für sein Leben wieder übernimmt. Insofern ist die zentrale therapeutische Frage in der MET-Klopftherapie immer „wie?“.

Wie-Fragen Die zentrale therapeutische Frage in der MET-Klopftherapie lautet: „Wie?“

- *„Wie machst du das, dass du gemobbt wirst?“*
- *„Wie hinderst du dich daran, Erfolg zu haben?“*
- *„Wie machst du das, dass du immer krank bist?“*

Diese Fragen stoßen nicht unbedingt auf Begeisterung beim Klienten und lösen eine Menge bei ihm aus. Jedoch nach Orientierung seitens des Therapeuten kann der Klient langsam verstehen, dass er nicht mehr das Opfer ist, sondern dass er es jetzt in der Hand hat, seinem Leben eine neue Richtung zu geben. Natürlich war er als Kind Opfer des elterlichen Machtmissbrauchs oder der Defizite seiner Eltern oder der damaligen Umstände und konnte sich nicht wehren. Jetzt geht es darum, zu erkennen, dass er nicht mehr das kleine Kind von damals, sondern erwachsen ist.

Bei Warum-Fragen kann man dergestalt intervenieren, dass man den Klienten fragt, ob es ihm besser gehe, wenn er die Antwort wüsste. (Mir geht es deswegen so schlecht, weil mein Vater mich früher geschlagen hat. Ich habe deswegen keinen Erfolg, weil meine Mutter mir nie gesagt hat, dass sie mich liebt etc.) Die Antwort der Klienten ist durchwegs die, dass es ihnen dann nicht besser gehen würde. Denn ihre negativen Gefühle in Bezug auf die jeweilige Thematik sind immer noch da. Also muss es darum gehen, diese Gefühle aufzulösen und nicht kognitiv zu verstehen, warum es einem so schlecht geht. Denn es geht einem nicht schlecht, weil der Vater einen geschlagen hat, sondern weil man noch voller Wut, Hass, Trauer und Schmerz darüber ist!

Man kann den Klienten auch mit den folgenden Fragen konfrontieren:

- *„Welches Gefühl vermeidest du mit dieser Warum-Frage?“*
- *„Was vermeidest du generell, wenn du nach dem Warum fragst?“*

aus: Franke u. a., MET-Klopftherapie in der Praxis (ISBN 9783132195516) © 2016 Karl F. Haug Verlag

9 Elternschonprogramm

Man kann nicht oft genug betonen, dass die Arbeit an den Elternthemen die wichtigste und zentralste Phase im therapeutischen Prozess ist, die ein Therapeut nur begleiten kann, wenn er diese Arbeit in seiner eigenen Therapie durchlebt hat und mit seinen Eltern im Frieden ist.

Nach unserer Erfahrung werden diese Themenbereiche gerne vonseiten des Therapeuten ausgeklammert bzw. umschifft. Häufig haben wir Klienten, die jahrelang in Therapie waren und nicht ein einziges Mal an der doch so maßgeblichen, weil für das Leben prägenden Beziehung zu Vater und Mutter gearbeitet haben. Lieber werden durch Rationalisierungen oder bestimmte Vergebungsrituale Ärger-Wut-Hass-Gefühle gegenüber den Eltern gedeckelt mit dem Ergebnis, dass der Klient diese weiterhin unterdrückt und gegen sich richtet (Retroflektion), wie er das schon immer gemacht hat. Er hat wieder nicht erlebt, dass er diese Gefühle seinen Eltern gegenüber zulassen darf, sondern sie weiterhin unterdrücken muss, dieses Mal unter dem Deckmantel der Vergebung. Diese Sachverhalte beschrieb schon Alice Miller:

„Die einzelnen Stationen im Leben der meisten Menschen heißen:

1. *als kleines Kind Verletzungen zu empfangen, die niemand als Verletzungen ansieht;*
2. *auf den Schmerz nicht mit Zorn zu reagieren;*
3. *Dankbarkeit für die sogenannten Wohltaten zeigen;*
4. *alles vergessen;*
5. *im Erwachsenenalter den gespeicherten Zorn auf andere Menschen abladen oder ihn gegen sich selbst richten.*

Die größte Grausamkeit, die man den Kindern zufügt, besteht wohl darin, dass sie ihren Zorn und Schmerz nicht artikulieren dürfen, ohne Gefahr zu laufen, die Liebe und Zuwendung der Eltern zu verlieren. Dieser frühkindliche Zorn wird im Unterbewusstsein gespeichert, und da er im Grund ein gesundes, vitales Kraftpotential darstellt, muss ebensoviel Energie dafür verwendet werden, um dieses Potential in der Verdrängung zu halten. Die auf Kosten der Lebendigkeit gelungene Erziehung zur Schonung der Eltern führt nicht selten zum Selbstmord oder zur extremen Drogenabhängigkeit, die einem Selbstmord nahekommt“ ([26], S. 128 f.).

Beziehungsklärung im therapeutischen Prozess Wohlgemerkt, es geht nicht darum, den Eltern gegenüber von Angesicht zu Angesicht all die aggressiven Gefühle und Vorwürfe zu äußern. Es gibt therapeutische Ansätze, die dies unterstützen. Wir halten davon nichts. Denn dies bringt nichts und ist meistens gespeist aus Rachegefühlen und dem Wunsch, „es ihnen mal so richtig zu geben“. Eltern haben sich damals so verhalten, wie sie es konnten. Sie wussten es nicht besser. Wenn sie anders hätten handeln können, hätten sie es getan. Insofern muss es darum gehen, die Beziehung im Rahmen eines therapeutischen Prozesses zu klären, um die aggressiven Gefühle sowie Trauer und Schmerz endlich zulassen zu dürfen und wirklich aufzulösen. Das soll die Eltern nicht entschuldigen. Es soll nur deutlich machen, dass beides Platz haben muss. Einmal die Eltern, die nicht anders haben handeln können, und anderseits der Klient als Leidtragender elterlicher Verfehlungen. Beides muss offen geäußert werden dürfen.

Introjiziertes 4. Gebot Eine Erklärung für das Elternschonprogramm könnte sein, dass wir alle im Sinne der christlichen Tradition gemäß dem 4. Gebot „Du sollst Vater und Mutter ehren“ aufwachsen. Dieses ist so stark in uns allen verankert (introjiziert), dass, wenn es an die so wichtige Aufarbeitung der Beziehung zu den Eltern kommt, ein Mechanismus einsetzt, den wir, in Anlehnung an Alice Miller, Elternschonprogramm nennen. Dieses ist uns in unserer langjährigen therapeutischen Praxis immer wieder begegnet. Dieses Introjekt tritt immer dann in Erscheinung, wenn es um Gefühle von Ärger, Wut, Hass in Bezug auf die Eltern geht.

Eltern sind für das Kind Götter und werden von ihm idealisiert und bedingungslos geliebt. Folgerichtig müssen die traumatischen Erfahrungen verdrängt werden, um nicht den Schmerz zu spü-

aus: Franke u. a., MET-Klopftherapie in der Praxis (ISBN 9783132195516) © 2016 Karl F. Haug Verlag

ren, dass das geliebte Objekt dem Kind Leid zugefügt hat. Um nicht die Liebe der Eltern zu verlieren, denn diese ist überlebenswichtig für das Kind, muss es jedoch seinen Zorn, seine Wut über ihm zugefügtes Leid (psychische und physische Gewalt) unterdrücken und im Verlauf seines Lebens verdrängen bzw. auf schwächere Objekte umleiten. Egal, was die Eltern dem Kind in der Kindheit angetan haben, der früh verdrängte Ärger, die Wut, der Zorn dürfen auch in der Therapie nicht erlebt werden.

Merke
In der Therapie versuchen Klienten wirklich alles, um die Eltern zu schonen, um diese starken, in der Kindheit entstandenen Gefühle der ohnmächtigen, teilweise mörderischen Wut nicht fühlen zu müssen. Stattdessen geht der Klient in Verachtung, Ironie oder intellektuelle Kritik.

Sexueller Machtmissbrauch Auch erleben wir in den Therapien immer wieder, dass Klientinnen zu uns kommen und berichten, dass bei ihnen wohl sexueller Machtmissbrauch vorliege. Sie hätten aber daran noch nie gearbeitet. Die Angst sei zu groß, dass das wahr sein könne. Zudem hätten frühere Therapeuten das Thema entweder nicht aufgreifen wollen oder aber der Klientin unterstellt, dass sie sich das nur einbilde. Dies wird oftmals dann gemacht, wenn die Klientin keine konkreten oder nur vage Erinnerungen hat. Jedoch allein die Tatsache, dass eine Klientin diese Thematik anspricht, ist für uns ein ernst zu nehmender Hinweis, dass ein sexueller Machtmissbrauch stattgefunden hat, egal in welcher Form. Denn kein Mensch denkt sich so etwas aus, um sich wichtig zu machen. Aufgrund unserer Arbeit mit ungezählten Klientinnen müssen wir leider feststellen, dass ca. 70 % aller Frauen sexuelle Grenzüberschreitungen oder sexuellen Machtmissbrauch in ihrer Kindheit oder Jugend erfahren haben. Schon Freud hat in seinen Schriften vor 1896 auf diese Problematik hingewiesen, aber dann ob der Ungeheuerlichkeit der Konsequenzen und aus Angst vor gesellschaftlichen Sanktionen diese nicht weiter verfolgt.

Wenn Therapieformen die Bedeutung und die Häufigkeit dieses Themas des sexuellen Machtmissbrauchs leugnen, werden sie zu Erfüllungsgehilfen der Eltern und zwingen die Patientinnen, weiterhin ihre Traumata zu leugnen bzw. zu verdrängen und sich selbst zu beschuldigen.

Zu dieser Thematik hat die Schweizer Psychoanalytikerin Alice Miller mehrere Bücher geschrieben, deren Lektüre wir an dieser Stelle empfehlen möchten.

Indikatoren für das Elternschonprogramm Die im Therapieprozess aufkommenden Gefühle von Ärger, Wut, Hass auf die Eltern werden auf verschiedene Art und Weise abgewehrt in Form von Glaubenssätzen, Rationalisierungen oder Schuldübernahme.

Indikatoren, die darauf hinweisen, dass ein Elternschonprogramm vorliegt:

- Glaubenssätze
  - *„Ich darf doch nicht ärgerlich sein auf Vater/Mutter.“*
  - *„Ich muss sie doch ehren.“*
- Rationalisierung
  - *„Sie haben auf so viel verzichtet.“*
  - *„So schlimm war das ja gar nicht.“*
  - *„Die hatten ja auch eine schwere Kindheit.“*
  - *„Ich kann sie gut verstehen!“*
- Schuldübernahme
  - *„Ich war aber auch ein ganz schlimmer Junge, unartiges Mädchen.“*
  - *„Ich war ja selbst schuld, dass ich geschlagen wurde.“*
  - *„Die Ohrfeige hatte ich aber auch verdient.“*
  - *„Ich war ein schwieriges Kind.“*
- Idealisierung
  - *„Ich hatte eine glückliche Kindheit.“*
  - *„Meine Eltern waren ganz toll.“*

Der Klient spricht generell ohne ersichtliche Gefühle über seine Eltern. Oder Klienten bagatellisieren die Tatsache, dass ein Elternteil aufgrund von Scheidung, Trennung oder Tod nicht für sie da war. Gerade hier ist die Idealisierung sehr häufig zu finden. Die vorhandene Ärger-Wut-Thematik wird vollkommen ausgeblendet. So äußerte ein Seminarteilnehmer als Feedback zu einer therapeutischen Arbeit, in der es um den massiven Ärger auf den Vater ging, dass er sehr froh sei, keine Probleme mit seinem Vater zu haben, denn der sei ja kurz nach seiner Geburt verschwunden und er habe ihn nie kennengelernt. Was er nicht wahrhaben

aus: Franke u. a., MET-Klopftherapie in der Praxis (ISBN 9783132195516) © 2016 Karl F. Haug Verlag

will: Er ist ärgerlich und wütend darüber, dass er seinen Vater nicht kennengelernt hat und dass dieser seinen Job als Vater nicht erfüllt hat.

Umadressierung Oder aber der Ärger, wenn er dann gespürt und geklopft wird, wird im Klopfprozess nicht direkt an Vater oder Mutter adressiert („Mein **Ärger auf dich**, dass du …"), sondern auf die Handlung („Mein Ärger, dass du … gemacht hast", „Mein Ärger auf deine Schläge/Missachtung"). Somit wird der direkte Kontakt vermieden und die Intensität des Ärgers abgeschwächt (Deflektion).

Weglächeln Häufig wird der Ärger „weggelächelt" oder „weggelacht". Trotz des Ärgers lächelt oder lacht der Klient, was nicht zusammenpasst. Oder aber er ist traurig oder jammert, statt wütend oder ärgerlich zu sein. Denn Tränen und Jammern sind ungefährlich, und man schont damit die Eltern.

Inneres Kind Es geht nicht darum, die Eltern live anzuklagen, zu beschuldigen oder an den Pranger zu stellen. Es geht darum, dass das Kind, das seine Wut nie erleben oder ausleben durfte, endlich gesehen und gehört wird. Insofern begreifen wir uns als Anwalt des inneren Kindes.

> *„Wenn ich hingegen einen Menschen, der mein Zimmer betritt, von Anfang an mit Fragen konfrontiere, die sich darauf beziehen, was ihm in der Kindheit zugestoßen ist, und wenn ich mich bewusst mit dem Kind im Patienten identifiziere, dann wird sich von der ersten Stunde an ein frühkindliches Geschehen vor uns ausbreiten, das unmöglich hätte auftauchen können, wenn statt der bewussten Identifizierung mit dem einstigen Kind die unbewusste Identifizierung mit den verheimlichenden, erziehenden Eltern meine Haltung bestimmt hätte" ([27], S. 19–20).*

Wir unterstützen den Klienten, im Laufe der Therapie, wieder in Kontakt mit den frühkindlichen Traumatisierungen zu gelangen, um dann all seinen Ärger, seine mörderische Wut, seinen Hass oder seine Mordgedanken zuzulassen, zu artikulieren und gleichzeitig durch das Klopfen aufzulösen. Denn schon allein diese innere Haltung des Therapeuten signalisiert dem Patienten auf unbewusster Ebene, dass er hier einen Platz gefunden hat, an dem er endlich in seinem Leid gesehen wird und über seine Traumatisierungen sprechen kann. Man muss sich darüber im Klaren sein, dass diese mörderische Wut nur verdrängt, aber nicht aufgelöst ist, sondern permanent gelebt wird. Meistens wird sie gegen sich gerichtet (s. Retroflektion) oder wird gegen Schwächere gerichtet (die eigenen Kinder, gesellschaftliche Randgruppen).

Fazit

Nur wenn diese Wut im therapeutischen Geschehen in einem geschützten Rahmen zugelassen werden darf und aufgelöst wird, kann der Patient mit sich und seinen Eltern ins Reine kommen und Liebe und Frieden ihnen gegenüber empfinden. Erst dann kann er ihnen das, was sie ihm angetan haben, vergeben und sie als Eltern anerkennen und wertschätzen, was sie an Positivem für ihn getan haben. Solche Prozesse brauchen erfahrungsgemäß ihre Zeit, da die Tendenz der Schonung der Eltern zu stark in uns allen verankert ist.

aus: Franke u. a., MET-Klopftherapie in der Praxis (ISBN 9783132195516) © 2016 Karl F. Haug Verlag

10 Wahlsätze und Affirmationen

10.1 Formulierung

Wahlsätze sind immer positiv, denn es geht darum, den durch das Klopfen erreichten positiven Zustand zu stärken.

Merke

Wesentlich ist, dass der Klient eine neue Wahl trifft und benennt, wo er hinmöchte und wie seine Realität aussehen soll. Somit werden keine Verneinungen formuliert und nicht das benannt, wovon man weg will (Krankheit, Angst). Sondern es wird das zum Ausdruck gebracht, was man sein will (gesund, voller Vertrauen und Zuversicht) und was sein soll. Eine Wahlmöglichkeit sollte möglichst einen Seinszustand beschreiben.

Um das zu verdeutlichen, hier 2 Beispiele:

- Falsch: *„Ich wähle, ab sofort nicht mehr krank zu sein.“*
- Richtig: *„Ich wähle, ab sofort gesund zu sein.“*
- Falsch: *„Ich wähle, ab sofort keine Angst mehr zu haben.“*
- Richtig: *„Ich wähle, ab sofort voller Vertrauen und Zuversicht zu sein.“*

Anforderungen Wahlsätze sollten immer präzise sein und mit dem Inhalt der Therapiestunde bzw. mit dem Thema zu tun haben, das in der Sitzung bearbeitet wurde. Zudem sollten sie fantasievolle und griffige Eigenschaftswörter enthalten: angenehm, befriedigend, erfreulich, genial, sicher, unerwartet, beglückend, traumhaft, erfüllend, bereichernd etc.

Sie werden feststellen, dass der Kreativität Ihrer Klienten keinerlei Grenzen gesetzt sind, wenn sie einmal durch das Klopfen in Bezug auf das Thema befreit sind. Wahlsätze werden immer nur für sich selbst gesucht und niemals für andere Personen. Denn Wahlsätze unterstützen den Klienten in seinem Bemühen, seinem Leben eine positive Wende zu geben, und sich bewusst zu werden, dass er das Potenzial dazu hat. Hier ein Beispiel:

Fallbeispiel

Thema der Stunde war, dass das Leben des Klienten so schwer sei. Egal, was er bisher versucht habe, um Leichtigkeit in sein Leben zu bringen, nichts hatte funktioniert. Dieses Thema wurde bearbeitet. In diesem Zusammenhang beklopfte der Klient seinen Frust über sein Leben, seine Trauer, dass sein Leben so schwer sei, seine Verzweiflung, seine Resignation, dass sich nichts mehr ändern werde. Zudem wurden einige innere Überzeugungen aufgelöst, wie z. B. „mein Leben darf nicht leichter sein als das meiner Eltern“ oder „das Leben ist halt hart“.
Am Ende der Stunde, nachdem der Klient all seine negativen Gefühle und Gedanken aufgelöst hatte, war er entspannt und berichtete von einer nie dagewesenen Leichtigkeit. An dieser Stelle bat ich ihn, einen Wahlsatz zu formulieren und gab ihm dafür ein Beispiel. Er spürte in sich hinein und formulierte seinen Wahlsatz: „Ich wähle, ab sofort diese Leichtigkeit in meinem Leben willkommen zu heißen.“
Ich bat ihn, die Punkte 1–6 zu beklopfen und dabei diesen Wahlsatz pro Punkt einmal auszusprechen. Während des Klopfens sagte der Patient, dass das ja alles ganz schön sei, dass er sich das aber nicht vorstellen könne. Jetzt forderte ich ihn auf, wieder auf die Nierenpunkte (Ni 27) zu gehen und den Satz zu beklopfen: „Ich kann mir das nicht vorstellen.“ Nach wenigen Minuten des Klopfens sagte der Klient, dass sich das jetzt gut anfühle und er sich das jetzt vorstellen könne. Dann klopfte er weiter seinen Wahlsatz wieder in die Punkte 1–6. Der Klient fühlte sich gut, der Wahlsatz war für ihn 100 % stimmig.

Es ist immer wieder zu beobachten, wie fein das Gespür der Klienten für den Wahlsatz ist. Sie können an dieser Stelle der Stunde genau sagen, wie der Satz lauten muss und ob er für sie stimmt. Vorschläge des Therapeuten werden oftmals korrigiert, da die Klienten genau nachspüren, welcher Satz mit ihrem inneren Gefühl übereinstimmt. Trotzdem sollte der Therapeut, speziell bei mit MET unerfahrenen Klienten, lieber einmal zu viel als zu wenig nachfragen, ob der Wahlsatz wirklich stimmt, um auch wirklich alle negativen Aspekte bewusst zu machen und aufzulösen.

aus: Franke u. a., MET-Klopftherapie in der Praxis (ISBN 9783132195516) © 2016 Karl F. Haug Verlag

Heilender Punkt Eine weitere Variante, mit Wahlsätzen zu arbeiten, ist, den Heilenden Punkt einzubeziehen.

Fallbeispiel

Ein Klient kam wegen einer massiven Sprechangst in die Praxis, unter der er schon seit seiner Schulzeit litt. Er suchte therapeutische Hilfe, weil er durch seine berufliche Tätigkeit des Öfteren Reden und Präsentationen halten musste. Demnächst stand eine wichtige Rede vor ca. 50 Personen an. Das Gespräch ergab, dass er bei der Vorstellung, diesen Vortrag zu halten, mehrere Ängste hatte. Er hatte Angst, ausgelacht zu werden, sich zu versprechen, Angst, dass die Leute nicht zuhören, Angst, dass er kein Wort herausbringt etc. Im Rahmen der Stunde kam ihm noch ein negatives Erlebnis aus der Schule in Erinnerung, als er von seinem Lehrer lächerlich gemacht wurde und die ganze Klasse ihn ausgelacht hatte. Die mit diesem unangenehmen Ereignis verbundenen Gefühle (Demütigung, Scham, Trauer, Ärger auf den Lehrer und die Schüler) wurden beklopft, bis der Klient gegen Ende der Stunde ruhig und entspannt war bei der Vorstellung, seinen Vortrag zu halten.

An dieser Stelle fragte ich den Klienten, wie er in Zukunft seine Vorträge halten wolle. Er sagte, dass er bei seinen Vorträgen ruhig und gelassen sein möchte. Ich erläuterte ihm das weitere Vorgehen und bat ihn, den Heilenden Punkt zu massieren mit folgendem Satz: „Obwohl ich bisher so große Angst hatte, vor vielen Menschen zu sprechen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin, und wähle, ab sofort bei all meinen Vorträgen ruhig und gelassen zu sein.“ Danach bat ich ihn, lediglich den Wahlsatz „Ich wähle, ab sofort bei all meinen Vorträgen ruhig und gelassen zu sein“ in die Punkte 1–6 einzuklopfen und darauf zu achten, wie sich das anfühle.

Im Nachgang zu dieser Sitzung berichtete der Klient, dass er seinen Vortrag ruhig und gelassen halten konnte. Lediglich kurz vor dem Vortrag sei er ein wenig aufgeregt gewesen. Das habe er aber selbst beklopft.

Klienten äußern oft den Wunsch, sich diesen Wahlsatz aufzuschreiben. Das ist durchaus wünschenswert und sollte vom Therapeuten unterstützt werden. In dem Zusammenhang kann man den Klienten ermutigen, mit dem Satz/den Sätzen gerne zu Hause weiterzuarbeiten, um diese neue Wahl mehr und mehr in seinem Bewusstsein zu verankern.

10.2 Beispiele für Wahlsätze

An dieser Stelle möchten wir für verschiedene Themenbereiche Beispiele von Wahlsätzen anbieten, um Ihnen die Vielfalt vor Augen zu führen. Wie oben schon ausgeführt, sollen diese Wahlsätze als Anregung dienen und nicht einfach unreflektiert und schematisch übernommen und dem Klienten übergestülpt werden, da Wahlsätze immer aus dem Moment heraus geboren werden.

10.2.1 Allgemeine Themen

- *„Ich wähle, ab sofort ruhig und voller Vertrauen zu sein.“*
- *„Ich wähle, ab sofort mich in jeder Situation zu akzeptieren/mich zuversichtlich zu fühlen, egal was passiert.“*
- *„Ich wähle, ab sofort eine kreative Lösung des Problems zu finden.“*
- *„Ich wähle, ab sofort mich zu erinnern, wie einfallsreich/kreativ/effektiv ich sein kann.“*
- *„Ich wähle, ab sofort tiefen Frieden in mir zu fühlen.“*
- *„Ich wähle, ab sofort mich sicher zu fühlen.“*
- *„Ich wähle, ab sofort mir voll und ganz zu vertrauen.“*
- *„Ich wähle, ab sofort meiner Intuition voll und ganz zu vertrauen.“*
- *„Ich wähle, ab sofort voller Liebe zu sein.“*
- *„Ich wähle, ab sofort spirituelle und materielle Fülle in meinem Leben willkommen zu heißen.“*
- *„Ich wähle, ab sofort zu wissen, dass ich ein wertvoller Mensch bin.“*
- *„Ich wähle, ab sofort mich als eine attraktive Frau/Mann zu fühlen.“*
- *„Ich wähle, ab sofort in meiner Mitte zu sein.“*
- *„Ich wähle, ab sofort dankbar für mein Leben zu sein.“*
- *„Ich wähle, ab sofort mich immer besser abgrenzen zu können und auch mal nein zu sagen.“*
- *„Ich wähle, ab sofort mir selbst voll und ganz zu vertrauen.“*

aus: Franke u. a., MET-Klopftherapie in der Praxis (ISBN 9783132195516) © 2016 Karl F. Haug Verlag

- *„Ich wähle, ab sofort mir meines Wertes und meiner Selbst bewusst zu sein."*
- *„Ich wähle, ab sofort gut für mich zu sorgen."*
- *„Ich wähle, ab sofort meinem Partner gegenüber meine Bedürfnisse zu äußern."*
- *„Ich wähle zu wissen, dass ich es wert bin, geliebt zu werden."*

10.2.2 Bei Schlafstörungen

- *„Ich wähle zu wissen, dass mein Körper auch mit wenig Schlaf auskommt und morgens ausgeruht und fit ist."*
- *„Ich wähle zu wissen, dass mein Haus sicher und geschützt ist."*
- *„Ich wähle zu wissen, dass ich morgen früh aufwachen werde."*
- *„Ich wähle zu wissen, dass ich nachts nur Glück und Freude anziehe."*
- *„Ich wähle, ab sofort nachts durchzuschlafen."*
- *„Ich wähle, morgen Früh ausgeruht und ausgeschlafen zu sein."*
- *„Ich wähle, ab sofort und für immer erquickenden Schlaf zu finden."*
- *„Ich wähle, diese angenehme Leere in meinem Kopf willkommen zu heißen."*

10.2.3 Ursprungsfamilie

- *„Obwohl meine Eltern/Mutter/Vater mich nie richtig wahrgenommen haben/hat, weil sie das nicht konnten, wähle ich, mein richtiges Ich zu kennen, zu akzeptieren und zu lieben."*
- *„Obwohl meine Mutter/Vater mich abgelehnt haben, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin, und wähle zu erkennen, dass sie mich so geliebt haben, wie sie konnten."*
- *„Obwohl meine Eltern mich eigentlich gar nicht haben wollten, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin, und wähle, trotzdem auf dieser Welt willkommen zu sein."*
- *„Obwohl meine Eltern mich eigentlich abtreiben wollten, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin, und wähle, mich dennoch auf dieser Welt willkommen zu fühlen."*
- *„Obwohl mein Vater eigentlich einen Jungen haben wollte, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin, und wähle, ein Recht zu haben, als Frau auf dieser Welt zu sein."*
- *„Obwohl mein Vater mich nie akzeptiert hat und ich immer noch seine Anerkennung haben möchte, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin, und wähle, ab sofort die Vergangenheit loszulassen und mir diese Anerkennung selbst zu geben."*
- *„Ich wähle, ab sofort mit meinen Eltern Frieden zu schließen und sie als Vater und Mutter anzuerkennen."*
- *„Obwohl ich nicht gutheißen kann, was meine Eltern mir angetan haben, wähle ich, sie als Vater und Mutter anzuerkennen."*

10.3 Verbinden mit Ressourcen

Es gibt noch weitere Möglichkeiten, Wahlsätze zu formulieren. Man kann sich mit verschiedenen Ressourcen verbinden und diese als Kraftquelle nutzen. Zunächst einmal kann man Ressourcen im eigenen Leben ausmachen. Hierbei handelt es sich um vergangene positive Ereignisse, an die man immer noch gerne zurückdenkt und deren Erinnerung positive Gefühle wie Freude und Stärke hervorruft. Beispiele für derartige Ereignisse: die eigene Hochzeit, ein privates Fest, die Geburt eines Kindes, ein tiefes meditatives Erlebnis, ein berufliches Erfolgserlebnis etc.

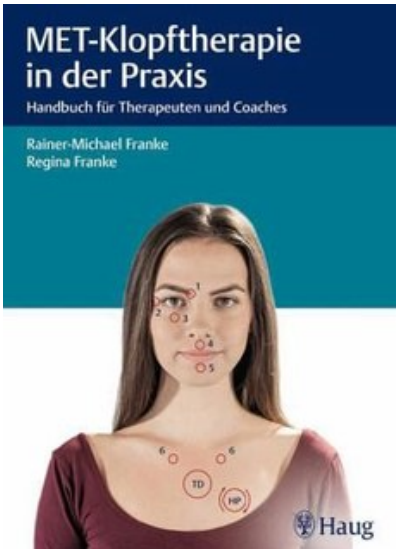
Verbindung mit positivem Ereignis Ein Wahlsatz, der ein derartiges Ereignis als Quelle hat, würde folgendermaßen formuliert werden:

„Ich wähle, ab sofort so glücklich und zuversichtlich zu sein, wie damals als ich…"

Selbstverständlich gelten hier die bereits erwähnten Regeln für den Einsatz von Wahlmöglichkeiten. Somit hat der Klient erst seine belastende, nicht so angenehme, vielleicht sogar verzweifelte Situation bearbeitet. Danach verknüpft er sich mittels des Wahlsatzes mit der positiven Energie eines angenehmen Erlebnisses aus seinem Leben.

Verbindung mit innerer Fähigkeit Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich mit einer eigenen inneren Fähigkeit zu verbinden und diese Fähigkeit somit in einen Bereich zu lenken, den man gerne stärken möchte. Zum Beispiel hat jemand innerhalb seines Studiums einen Bereich, der ihm überhaupt nicht eingängig ist. Oder jemand muss

aus: Franke u. a., MET-Klopftherapie in der Praxis (ISBN 9783132195516) © 2016 Karl F. Haug Verlag



Franke R-M / Franke R

MET-Klopftherapie in der Praxis

Handbuch für Therapeuten und Coaches

224 Seiten, kart.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de