

Energetische Psychologie – Klopfakupressur bei der Hypnosezahnbehandlung von Kindern

Gisela Zehner

Einleitung

Die *Energetische Psychologie (EP)*, auch *Klopfakupressur* genannt, geht ursprünglich auf Roger Callahan (1993) zurück, der das Klopfen von Akupunkturpunkten als ein Verfahren zur Bewältigung von Ängsten und Phobien beschreibt. Das Klopfverfahren wurde mit dem kinesiologischen Muskeltest (Diamond 1991, Garten 2004, Goodheart 2002) kombiniert und als *Thought Field Therapy (TFT)* bezeichnet.

Aus diesem Ansatz heraus entwickelten sich verschiedene modifizierte und vereinfachte Klopftechniken (Marx 2008), beispielsweise die *Emotional Freedom Technique (EFT)* nach Gary Craig (in: Benesch 2008, Hartmann 2007), die *Mentalfeldtherapie (MFT)* nach Dietrich Klinghart (2007), die *Energy Diagnostic and Treatment Methods (EDxTM)* und die *Negative Affect Erasing Method (NAEM)* nach Fred Gallo (2000). Die *NAEM* wird auch als Mittellinientechnik bezeichnet und von Kieser (2006) sehr anschaulich in dem Kinderbuch „Lukas und die Monster unterm Bett“ beschrieben.

Bohne (2009a & b, 2008a & b, 2007) entwickelte die Klopfmethoden weiter zur *Prozessorientierten Energetischen Psychologie bzw. Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP)*. Diese psychotherapeutische Zusatztechnik, die sich in der Praxis als Kurzzeittherapie bewährt hat (Bohne et al. 2006, Wehrsig 2009), wird auch

im Coaching, bei Auftrittsängsten von Musikern und Schauspielern (Bohne 2008c) und als Selbsthilfetechnik (Banasch und Junginger 2009, Vlaminck 2009) eingesetzt.

So unterschiedlich diese Klopftechniken auch genannt werden, bei allen Verfahren wird gleichermaßen beschrieben, dass sich durch das Klopfen auf bestimmte Akupunkturpunkte negative und belastende Emotionen infolge von Angst und Stress oder nach traumatischen Erlebnissen positiv beeinflussen lassen. Nach den heutigen praktischen Erfahrungen und Beobachtungen bewirkt dieses Klopfen tatsächlich 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 Überkreuzübungen, Augenbewegungen, Summen und Zählen durchgeführt werden, während der Patient an sein Stressthema denkt.

Klopfakupressur bei Kindern

Bei der psychotherapeutischen Behandlung von Kindern (Hauffe 2006, Kieser 2006) und auch bei der Kinderzahnbehandlung (Klockner-Gallenstein 2007, Rienhoff 2009, Zehner 2008) sind die Klopftechniken sehr hilfreich.

Ängste und negative Emotionen, die bei den kleinen Patienten im

Zusammenhang mit der Zahnbehandlung entstanden sind und 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.

Rapporaufbau durch Klopfen und Zaubern

Für eine erfolgreiche Kinderhypnosezahnbehandlung 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 Rapporaufbau und zur Stärkung des kindlichen

Selbstbewusstseins einen großen Stellenwert. 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 Folgenden beschrieben wird, ein Erlebnis mit einem guten Gefühl gesucht werden. Mit dem gedanklichen Focus auf diese Ressource wird ebenfalls eine Klopfsequenz durchgeführt. Dieses schöne Erlebnis wird bei der späteren Hypnosezahnbehandlung zur Tranceeinleitung herangezogen.

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 verbessert sich bei jeder Behandlung und aus den kleinen Angsthäuschen, so erleben wir immer wieder, werden nach und nach große und mutige Zahntiger.

Vorbereitung der Klopfakupressur

- Die zu behandelnde dysfunktionale Emotion (Angst, schlechtes Gefühl) sollte vor der Behandlung „neuronal aktiviert“ sein, d. h., 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* (*Subjective 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 Smileys 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 *Überkreuzbewegungen* 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).

Überkreuzübungen zum Stressabbau und zur Entspannung



Abb. 1: Überkreuzübung zur Entspannung

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. 1) und entspannen danach eine Zeit lang in dieser Körperhaltung. Durch eine tiefe Bauchatmung, das Halten der Zunge in ihrer Ruhelage am Gaumen und die Imagination von zwei Waagschalen, die auf gleicher Höhe schwingen, werden dabei innere Balance und eine deutliche Entspannung erzielt.



Abb. 2: Zentrierungsübung

Anschließend werden bei der *Zentrierungsübung* (Abb. 2) 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, Bohne et al. 2006)



Abb. 3: Überkreuzhüpfen und -gehen

Bei Kindergarten- und Grundschulkindern ist das *Überkreuzhüpfen und -gehen* (Abb. 3) 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 Konzentration fördernd wirken. Es ist dabei zu beachten, dass

die Übung zur Integration der beiden Hirnhälften immer mit einer *Überkreuzbewegung* 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.



Abb. 4: Selbstakzeptanzpunkt oder Wunder Punkt

Standardisierte Klopfsequenz

- Der Patient reibt zunächst den *Selbstakzeptanzpunkt* oder *wunden Punkt* über seinem Herzen (Abb. 4) oder klopft leicht auf den 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).



Abb. 5: Handkantenpunkt Dü 3



Abb. 6: Klopfpunkte an der Hand

- Für Kinder wird dieser Affirmationssatz 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 / 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 10 und 25 Mal beklopft, dabei ist darauf zu achten, an welchen Punkten ggf. 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 Akupunktur-Fachliteratur nachzulesen, beispielsweise bei Hammes et al. (2005).
- Während des Klopfens kommen oft neue Themen in den Fokus der Aufmerksamkeit des Patienten (beispielsweise frühere unangenehme Behandlungssituationen), die wiederum mit der *Selbstakzeptanzübung* unter Reiben des

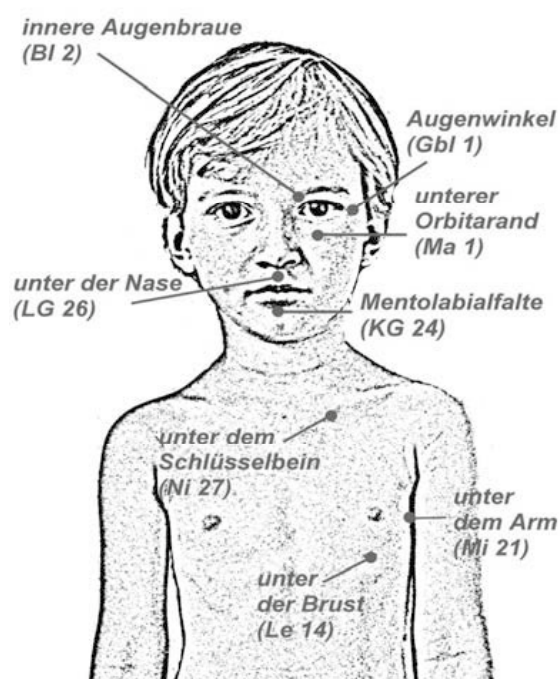


Abb. 7: Klopfpunkte im Gesicht und am Körper

wunden Punktes oder Klopfen des *Handkantenpunktes Dü 3* und unter lautem 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 Affirmationsatz 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 so okay, 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 Inabstakzeptanzbehandlung 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* (Abb. 3). 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



Abb. 8: Augenbewegungen nach rechts und links unten bei der Serienübung

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



Abb. 9: kreisförmige Augenbewegungen bei der Serienübung

- Die Augen drehen sich 360° nach rechts
- Die Augen drehen sich 360° nach links
- Der Patient summt ein Lied
- Der Patient zählt von 7 bis 0 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 Verstärkung 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 Smileys bzw. mit den Händen einen geringeren Belastungsabstand. Ist der Stresspegel allerdings immer noch sehr hoch, wird die *Standardklopfsequenz* noch einmal wiederholt.

Submodalitäten der Angst

Das Angstgefühl kann von den Kindern oft sehr gut im Körper erspürt 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 Tintenlecks aussieht, 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 worden sind, 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.

Auf einer *Ressourcenskala (SUR-Skala = Subjective Units of Resources)* zeigt er den Grad seines guten Gefühls im derzeitigen Moment beim Gedanken an die positive Situation an. Für Kinder wird auch hierbei wieder eine Smiley-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 *Mittellinientechnik* oder *NAEM – Negative Affect Erasing Method* (Gallo 2000; Bohne et al. 2006; Kieser 2006) – drei Punkte im Gesicht beklopft werden (Abb. 10 und 12): 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. 10).

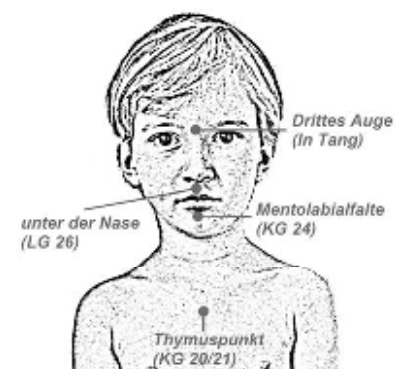


Abb. 10: Negative Affect Erasing Method (NAEM) oder Mittellinientechnik nach Fred Gallo

- Wir bezeichnen diese Übung 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.
- Nach dieser Klopfübung, die der Patient auch täglich zu Hause durchführen sollte, wird noch einmal die momentane Stressbelastung beim Gedanken an die Zahnbehandlung mit der *SUD Skala* abgefragt.
- Ist der Stresspegel immer noch erhöht, wird die Standard-Klopfsequenz wiederholt. Bei gesunkenem Pegel in der Gefühlsskala wird eine *Abschlussentspannung* durchgeführt.

Abschlussentspannung

Wie bei der Serienübung zur Zwischenentspannung wird der *Handrücken- oder Serienpunkt 3Erwärmer 3* (Abb. 6) leicht beklopft, die Augen werden zuerst geschlossen und danach wieder geöffnet, es wird tief eingeatmet und der Blick zur Decke gerichtet. Indem man ausatmet, werden die Augen langsam zum Boden gesenkt und dann wieder zur Decke erhoben und die eigenen Augenbrauen werden angepeilt. Dabei wird nochmals besonders tief eingeatmet und kurz innegehalten, um zum Schluss genussvoll mit einem schönen Ton, wie bei einem Seufzer, auszuatmen.

Gemeinsam sind wir stark

Der Behandler, die Mitarbeiterin und die Begleitperson des Kindes reiben oder klopfen während der Klopfbehandlung des Kindes bei sich selbst ebenfalls 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* selbst ihren Körper beklopfen, können sekundäre Belastungen unmittelbar reduziert werden (Wehrsig 2009).

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

Die Mutter wird immer aufgefordert, bei sich selbst die Punkte mitzuklopfen. Einerseits kann sie sich so die Punkte besser merken (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). 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.

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. Kleine Kinder, die aufgeregt und weinerlich in die Zahnarztpraxis gebracht werden, sind vor allem durch non-verbale Zuwendung und körperliche Berührung zu beruhigen. Das Konzentrationsvermögen ist bei sehr 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. Es wird anfangs beispielsweise nur mit dem *Handkantenpunkt* (Abb. 5 und 6) und dem *Thymuspunkt* (Abb. 10) begonnen, die beide im Wechsel beklopft werden. Kleinere Kinder möchten oft noch nicht selbst klopfen. Dann wird die Klopfakupressur selbstverständlich vom Behandler oder einer Mitarbeiterin durchgeführt.

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

Die Mutter, die das Kind auf ihrem Schoß hält, sollte immer auch ihren eigenen Thymuspunkt 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 und sich gut beruhigen und in Trance führen lassen.

Vor- und Grundschul Kinder werden auf das Klopfen mit *Zaubern* (Neumeyer 2003) und *Brain-Gym-Übungen* (Dennison und Dennison 1991) vorbereitet. Häufig werden bereits damit 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 gleichzeitig klopft und dabei auch alle Akupunkturpunkte einbeziehen kann. Sie klopft mit allen Fingern zuerst auf beiden Seiten 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, 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 *Klopfen* oft 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 Zauberkraft haben. Diese ausgewählten Punkte werden dann vorwiegend zur späteren Selbstbehandlung zu Hause beklopft.

Größere Kinder beklopfen die Akupunkturpunkte wie oben beschrieben einseitig mit zwei Fingern der dominanten Hand. Sie können auch schon angeleitet werden, den *wunden Punkt* (Abb. 4) selbst sanft zu reiben bzw. die Klopfsequenz mit dem *Handkanten- oder Karatepunkt* (Abb. 5 und 6) 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.“ Wenn sie zusätzlich ihrem Angstgefühl nachspüren und seine Lokalisation im Körper, Farbe und Form erfassen und positiv verändern können, werden sie sich schnell wohler fühlen.

In jedem Falle sollte nach dem Beklopfen der Angst und des damit verbundenen unangenehmen Gefühls eine Situation mit einem guten Gefühl in Erinnerung gerufen werden. Diesem Ressourcen-Gefühl soll das Kind einen Namen geben und ebenfalls die Farbe und Form bzw. Lage des Gefühls im Körper erspüren. Mit der *Mittellintechnik*, insbesondere dem *Thymuspunkt*, wird das positive Gefühl intensiv beklopft (*Zauberklopfübung* Abb. 10 und 11) und mit dieser Ressource bei der späteren Zahnbehandlung die Hypnose eingeleitet.

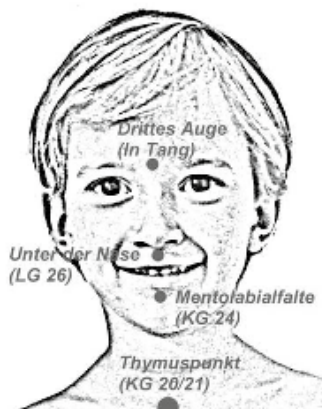


Abb. 11: Zauberklopfübung (Mittellinienteknik NAEM) mit gutem Gefühl (Ressourcenklopfen)

Bei älteren Kindern ab dem 11./12. Lebensjahr wird bereits nach dem *Standardprogramm* wie bei Jugendlichen und Erwachsenen vorgegangen bzw. prozessorientiert an der Angst oder dem Stress gearbeitet (Bohne 2008a & b). Die Sprache wird natürlich dem Alter des Kindes angepasst und die Affirmationssätze sollten immer individuell variiert und vom Patienten selbst mitformuliert werden. Je nach Befindlichkeit des Patienten kann nach den Klopfübungen sofort mit der Hypnosezahnbehandlung begonnen werden, wobei die *Ressource* zur *Tranceinduktion* herangezogen wird. Ist das Kind noch nicht bereit, sofort eine Zahnbehandlung durchführen zu lassen, wird der Behandlungstermin für einen späteren Zeitpunkt eingeplant und zwischenzeitlich die *Zauberklopfübung* zur Stabilisierung der positiven Emotionen täglich zu Hause durchgeführt.

Zauberklopfübung als Hausaufgabe

Für Vorschulkinder kann das *Klopfen* als tägliche Übungsaufgabe sehr motivierend sein, denn sie sind noch stolz darauf, wenn sie wie die großen Schulkinder Hausaufgaben erledigen dürfen. Bei Schulkindern ist der Begriff *Hausaufgabe* häufig bereits negativ besetzt, deshalb werden hier die Begriffe *Zauberklopfübung* oder *Mutpunkte klopfen* verwendet.

Bis zum Termin der Zahnbehandlung sollten also täglich die *Mutpunkte* (Lieblingspunkte) mit Gedanken an das unangenehme Gefühl beklopft werden und die *Zauberklopfübung* (Mittellinienteknik) mit Focus auf positive Gedanken sollte durchgeführt werden. Auch die *Serienübung* mit Augenbewegungen, Summen und Zählen sowie die Übungen zur Gehirnbalance aus dem *Brain Gym* (Überkreuz hüpfen, Entspannungs- und Zentrierübung) sind zur Zwischenentspannung und Stärkung des Selbstvertrauens zu Hause 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 Smiley) oder einfach nur mit den Händen wesentlich geringere Werte für das Negativgefühl. 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 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 Mittellinienteknik (Abb. 10) beklopft und anschließend zur Tranceeinleitung bei der Kinderhypnose-Zahnbehandlung verwendet.

Fallberichte

Laura, 9 Jahre alt: Angst vor der Zahnbehandlung nach traumatischem Zahnbehandlungserlebnis

Laura, neun Jahre alt, hatte mit fünf Jahren ein sehr unangenehmes Erlebnis beim Zahnarzt und weigerte sich seitdem, ihren Mund zur Zahnbehandlung zu öffnen. Damals waren bei ihr vier vereiterte Milchfrontzähne extrahiert worden, woran sie sich noch sehr gut erinnern konnte. Die Mutter war ganz verzweifelt, denn bereits seit vier Jahren ging sie regelmäßig mit Laura zum Zahnarzt – jedes Mal umsonst. Nach ihren Angaben nahm sich der Zahnarzt dabei immer mindestens 45 Minuten Zeit für die kleine Patientin, aber er konnte bisher keine Behandlung durchführen.

Nachdem wir mit Laura über ihre Angst und die damit verbundene Behandlungsverweigerung gesprochen und ihr signalisiert hatten, dass es völlig in Ordnung ist, wenn man nach einem solchen Erlebnis Angst hat, führten wir eine Sequenz Klopfakupressur (Standardtechnik) mit Focus auf das unangenehme Gefühl durch. Das Gefühl empfand Laura in ihrer Brust, es war ganz eng, sah schmutzigbraun aus und hatte zackige Ränder.

Nach dem Klopfen ging es Laura schon viel besser und sie zeigte bei der Frage nach der Größe des unangenehmen Gefühls mit ihren Händen an, dass sich das Negativgefühl bereits

deutlich verkleinert hatte. Auch hatte sich seine Farbe von schmutzigbraun nach hellbraun und später nach orange verändert und war runder geworden, saß aber immer noch in der Brust, und ein wenig eng war es auch noch. Bei dem anschließenden Ressourcenklopfen mit der Mittellinientechnik (NAEM) stellte sich Laura als gutes Gefühl die Situation vor, als sie ihre Freundin Rebecca kennenlernte. Dabei hatte sie ein wunderschönes goldgelbes Gefühl in ihrer Brust, es war viel größer und weiter als das orangefarbene Gefühl, und sie nannte es Rebecca-Gefühl.

Nach dieser zweiten Klopfsequenz mit der angenehmen Situation im Focus der Aufmerksamkeit war bei Laura sofort eine Zahnbehandlung möglich, wobei sie sich wieder die schöne Situation mit ihrer Freundin Rebecca vorstellte und mit ihr zusammen eine wundervolle Luftballon-Transcendentalreise machte. Es wurde vorerst nur ein Zahn versiegelt; darauf war Laura sehr stolz und wollte es kaum glauben, dass dieses „doofe Gefühl“ so einfach weggezaubert werden konnte. Sie bekam die Aufgabe, täglich diese Zauberklopfübung mit dem tollen goldgelben Rebecca-Gefühl durchzuführen.

Zum zweiten Termin berichtete sie ganz stolz, dass sie die Klopfübung auch ihrem kleinen Bruder beigebracht hatte. Bei ihm war sehr große Angst vor einer Klassenarbeit in der Schule der Auslöser für ein Negativgefühl, das er durch das Klopfen auch

wegzaubern konnte. Die Klassenarbeit hatte er danach perfekt gemeistert und eine Eins bekommen.

Laura selbst zeigte bei der Frage nach der Größe ihrer Angst mit ihren Fingern nur noch einen etwa 3 cm großen Spalt, und auch die Farbe hatte sich noch einmal deutlich verändert. Beim Gedanken an die damalige Zahnbehandlung entstand in Lauras Brust jetzt das goldgelbe Rebecca-Gefühl ihrer Ressource, weil ihr sofort auch die letzte erfolgreiche Zahnbehandlung in den Sinn kam.

Mit der Affirmation „Auch wenn ich noch ein ganz kleines bisschen von dieser Angst empfinde, bin ich ein tolles Kind und die Mama hat mich ganz doll lieb“ klopfen wir an der Handkante und machten danach die Serienübung zur Zwischenentspannung mit Augenbewegungen, zählen und summen unter Beklopfen des Serienpunktes auf dem Handrücken. Anschließend klopfen wir noch einmal mit dem positiven Rebecca-Gefühl, ihrer Ressource, die Mittellinienpunkte (NAEM). Dabei veränderte Laura abschließend die Affirmation ganz von selbst und sagte den Satz: „Und weil ich nur noch ganz wenig Angst habe, krieg ich das auch hin!“

Danach konnten in der gleichen Sitzung alle Sechsjahrmolaren mit kleinen Füllungen und Versiegelungen versorgt und auch noch Abdrücke für eine Zahnspange genommen werden.

Der weite Anfahrtsweg in unsere Praxis (zweieinhalb Stunden für die

einfache Strecke) veranlasst die Mutter, nach dem Eingliedern der Zahnspange die Weiterbehandlung beim Hauszahnarzt und Kieferorthopäden vor Ort weiterzuführen. Bei der Abschlussbesprechung war sich Laura sicher, dass sie sich nun auch bei anderen Zahnärzten angstfrei behandeln lassen würde. Sie sagte, dass ihr die Zauberklopfübung sehr gut geholfen habe, und dass sie das Klopfen nun immer anwenden wolle, wenn es wieder einmal erforderlich werden sollte.

Sarah, 5 Jahre alt: Albträume von Feuer und Geistern

Die kleine 5-jährige Sarah berichtete nach einer Kinderhypnose-Zahnbehandlung begeistert von ihren Tranceerlebnissen:

S: „Ich bin auf einem roten Krokodil geritten und hab im Zauberwald Winnie Pooh getroffen! Das war soooo schön!“

Dr. Z: „Dann kannst du doch immer abends im Bett vor dem Einschlafen mit deinem Luftballon in den Zauberwald fliegen und Winnie Pooh besuchen!“

(Diesen posthypnotischen Auftrag bekommen die Kinder nach einer Hypnosezahnbehandlung immer zum häuslichen Selbsthypnosetraining.)

S: „Ich träum aber immer von Feuergeistern!“ Sarahs Gesicht wurde plötzlich ganz ernst, und es schimmerten ein paar Tränchen in den zuvor noch lachenden strahlend blauen Augen.

Vater: „Sie hat fast jede Nacht Albträume von Geistern und Feuer.“

Dr. Z: „Na, dann kannst du dich ja immer auf dein rotes Krokodil setzen, das jagt die Geister weg und löscht das Feuer, und Winnie Pooh hilft ihm dabei. Stell dir das mal genau vor und klopf dabei an der Stirn, unter der Nase, unter der Unterlippe und zum Schluss an der Brust wie Tarzan.“

Die Kleine beklopfte die Akupunkturpunkte sofort mit großem Eifer. Dem Vater wurde von einer Mitarbeiterin die Mittellinienteknik (NEAM) erklärt, das Buch „Lucas und die Monster unterm Bett“ von Christina Kieser gezeigt und empfohlen, jeden Abend mit Sarah zu klopfen. Sie sollte dabei an das rote Krokodil denken und sich vorstellen, wie es die Geister vertreibt und das Feuer löscht.

Nach zwei Monaten war die 5-jährige wieder zur Kontrolle bestellt und erzählte ganz begeistert, dass sie jetzt immer ihr rotes Krokodil rufe, wenn die Feuergeister kommen. Der Vater hatte das Buch gekauft und jeden Abend mit ihr geklopft und auch einen ganz großen Winnie Pooh gekauft, der nachts auf die Kleine aufpasste. Die Albträume waren wie weggeblasen, stattdessen erzählte Sarah vom Zauberwald und von den Tieren, die sie dort abends vor dem Einschlafen besuchten – natürlich war Winnie Pooh immer als Beschützer dabei!

Fazit

Derzeit können nur die Erfahrungen und Beobachtungen der wenigen Anwender als Beweis der Wirksamkeit dieser energetischen Klopftechniken bei der Zahnarztangst von Kindern herangezogen werden, wissenschaftliche Studien stehen noch ausstehen. Dennoch sollten gerade in der Kinderzahnbehandlung diese vielversprechenden, schnell wirksamen Maßnahmen bei Angst- und Erregungszuständen oder nach unangenehmen Zahnarztlebnissen mit damit verbundener Behandlungsverweigerung Anwendung finden.

Eine Ausbildung in den psychoenergetischen Klopfmethoden, beispielsweise bei Astrid Vlamynck (www.astrid-vlamynck.de) oder Michael Bohne (www.dr-michael-bohne.de), ist Grundvoraussetzung für deren erfolgreiche Anwendung am Patienten. Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Kinder- und Jugendpsychotherapeuten sollte dabei für jeden Zahnarzt selbstverständlich sein.

Literatur

Bensch, H. (2008): *Gesunde Kinder mit EFT*. Kösel-Verlag, München.

Bohne, M. (Hrsg. 2009a): *Klopfen mit PEP. Prozessorientierte Energetische Psychologie in Therapie und Coaching*. Carl-Auer-Systeme

Bohne, M. (2009b): *Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe*. Carl-Auer-Systeme

Bohne, M. (2008a): *Einführung in die Praxis der Energetischen Psychotherapie*. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg.

Bohne, M. (2008b): *Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf*. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg

Bohne, M. (2008c): *Klopfen gegen Lampenfieber. Sicher vortragen, auftreten, präsentieren*. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg.

Bohne, M. (2007): *Energetische Psychologie. Suggestionen 2*: 32 – 52.

Bohne, M.; Eschenröder, C. T. und Wilhelm-Gössling, C. (2006): *Energetische Psychotherapie integrativ: Hintergründe, Praxis, Wirkhypothesen* dgvt Verlag, Tübingen.

Callahan, R. (1993): *Leben ohne Phobien*. VAK, Kirchzarten bei Freiburg.

Dennison, Paul E. und Dennison, Gail (1991): *Brain Gym*, Verlag für angewandte Kinesiologie VAK, Kirchzarten bei Freiburg.

Dennison, Paul E. (1991): *Befreite Bahnen*, Verlag für angewandte Kinesiologie VAK, Kirchzarten bei Freiburg.

Diamond, J. (1991): *Der Körper lügt nicht*. Verlag für angewandte Kinesiologie VAK, Kirchzarten bei Freiburg

Feinstein, D.; Eden, D. und Craig, G. (2007): *Klopf die Sorgen weg!* Rowohlt, Reinbek bei Hamburg.

Gallo, F. P. (2000): *Energetische Psychologie*. VAK, Kirchzarten bei Freiburg.

Garten, H. (2004): *Lehrbuch der Applied Kinesiologie. Muskelfunktion, Dysfunktion, Therapie*, Elsevier bei Urban & Fischer, München.

Hammes, M.; Kuschnick, N.; Christoph, K.-H. (2005): *Akupunktur Kompakt* Hrsg.: H. P.Ogal & Bernhard C. Kolster, KVM

– Der Medizinverlag Dr.Kolster GmbH, Marburg 3. Auflage.

Hartmann, S. (2007): *Emotionale Freiheit*. Verlag für angewandte Kinesiologie VAK, Kirchzarten bei Freiburg.

Hauffe, K. (2006): *EP als Element der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen*, in: Bohne et al. (Hrsg.), *Energetische Psychotherapie – integrativ. Hintergründe, Praxis, Wirkhypothesen*. dgvt Verlag, Tübingen S. 215–234.

Klinghardt, D. (2007): *Script Seminar „Mentalfeld-Therapie“ in Warnemünde Mai 2007*. INK-Institut für Neurobiologie nach Dr. Klinghardt GmbH, Stuttgart

Klockner-Gallenstein, M. (2007): *Energiefeldtechnik*. GZM Praxis und Wissenschaft 3/2007, S. 12–16.

Kieser, C. (2006): *Lucas und die Monster unterm Bett*. Param Verlag, Ahlerstedt.

Marx, S. (2008): *Klopfakupressur kompakt*. Verlag für angewandte Kinesiologie VAK, Kirchzarten bei Freiburg.

Neumeyer, A. (2003): *Wie Zaubern Kindern hilft*. Klett-Cotta, Stuttgart.

Rienhoff, S. (2009): *Fallberichte über Kinderzahnbehandlungen mit Klopfakupressur*. Supervisionsseminar der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose DGZH, Gozo 2009.

Vlamynck, A. (2009): *Klopfen gegen Liebesleid*. Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg, 2009.

Wehrsing, D. (2009): *Prozessorientierte Energetische Psychotherapie (PEP) – ein eigenaktiver Lösungsbeitrag zur Traumabewältigung – oder vom „Sie, er, es hilft mir“ zum „Ich helfe mir“*. Vortrag auf dem XI. Symposium Posttraumatische Belastungsstörungen – Träume und Persönlichkeitsstörungen, Warendorf, 17.06.2009.

Wilhelm-Göbbling, C. (2006): *Wirkhypothesen Energetischer Psychotherapie*, in: Bohne et al. (Hrsg.), *Energetische Psychotherapie – integrativ. Hintergründe, Praxis, Wirkhypothesen*. dgvt Verlag, Tübingen S. 65–86.

Zehner, G. (2008): *Kursscript Seminar „Kleine Punkte – große Wirkung: Klopfakupressur zur Angstbewältigung und Tranceinduktion bei der Kinderzahnbehandlung“*. 14. Jahrestagung DGZH Berlin, 12.–14. September 2008.



Dr. med. Gisela Zehner
Fachzahnärztin für
Kinderstomatologie
Robert-Brauner-Platz 1
44623 HERNE
dr.zehner@t-online.de
www.milchzahnarzt.de