

Claudia A. Reinicke | Michael Bohne

# Klopfen mit Kindern

Gemeinsam mit PEP gegen Stress  
und für mehr Selbstvertrauen

Anleitung für Erwachsene

2019

# Einleitung

von Michael Bohne

## Klopfen – was ist das denn?

Mit dem Begriff Klopfen wird eine emotionale Selbsthilfetechnik bezeichnet, bei der man sich selbst, während man akut ein unangenehmes Gefühl wie z. B. Angst hat, auf verschiedenen Körperpunkten beklopft. Dies führt zu einer direkten und prompten Veränderung der neuronalen Verarbeitung von Emotionen im Gehirn, und die negativen Gefühle, wie eben z. B. Ängste, können sich erstaunlich leicht und schnell reduzieren oder gar auflösen. Darüber hinaus arbeiten wir mit Affirmationen, die die Selbstbeziehung verbessern sollen. Dies hat einen direkten selbstwertstärkenden Effekt. Das gesamte Prozedere sieht bisweilen etwas komisch aus. Das sollte einen aber nicht davon abhalten, es auszuprobieren, denn wenn wir Menschen gerade von einer Angst oder einem anderen unangenehmen Gefühl überflutet werden, sehen wir ja auch irgendwie komisch aus.

Die Klopftechniken haben historisch gesehen einen langen Weg hinter sich. Das Klopfen soll schon bei den Shaolin-Mönchen im alten China dazu gedient haben, die mentale Fitness zu stärken. In der Medizin war es vermutlich George Goodheart, der als Erster entdeckte, dass das Klopfen hilfreich und wirksam ist, wenn es darum geht, Patienten von Ängsten zu befreien. Von ihm ausgehend setzte das Klopfen in verschiedenen Techniken seine Reise fort. Es sind da Namen zu nennen wie Roger Callahan (Thought Field Therapy – TFT), John Diamond, Gary Craig (Emotional Freedom Techniques – EFT) und Fred Gallo (Energy Diagnostic & Treatment Methods – EDxTM), von dem ich die Klopftechniken Anfang der 2000er-Jahre kennengelernt hatte.

An dieser Stelle sei allen »Klopfverfahren« herzlich gedankt. Sie haben sich alle nicht von der fehlenden wissenschaftlichen Anerkennung abhalten lassen, hatten aber oft selbst nicht die öffentliche Anerkennung, die nötig ist,

## Klopfen mit Kindern

um eine neue Methode zu einer wirklichen Innovation werden zu lassen und sie bekanntzumachen – wahrscheinlich war die Zeit einfach noch nicht reif.

In Deutschland hat es eine Methode schwer, wirklich anerkannt zu werden, wenn sie zu nah an der Esoterik ist. Unsere Wissenschaft ist nun mal konservativ und bisweilen nicht wirklich offen für Ungewöhnliches und Neues. Somit müssen sich ungewöhnliche Ansätze eben bisweilen zunächst fernab der Universitäten entwickeln.

Als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie war mir bei aller Begeisterung für das Klopfen aufgefallen, dass diesen Techniken einerseits einiges fehlte und sie andererseits manche Elemente enthielten, die mir im Hinblick auf die Anerkennung, die ihnen eigentlich zusteht, weniger hilfreich erschienen. In der Folgezeit habe ich sie zur Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) weiterentwickelt – u. a. mit dem Ziel, sie wissenschaftlich besser untersuchbar zu machen, aber auch, um ihre Wirkung noch zu steigern. Meine Praxisforschung setzte vor allem bei den 10–20 % der Fälle an, bei denen das einfache Klopfen nicht wirkte. Die Gründe dafür habe ich dann als »Big Five«-Lösungsblockaden beschrieben. Sie erklären einiges über die Hartnäckigkeit unserer Probleme und werden in den einzelnen Kapiteln sowie im Anhang zu diesem Buch beschrieben. Mehr zur Historie, zu den Hintergründen, den Entwicklungslinien und zur detaillierten Beschreibung der PEP-Technik lässt sich in meinen anderen Veröffentlichungen im Carl-Auer Verlag nachlesen.

## Klopfen mit Kindern

In diesem Buch geht es darum, wie ein Bündel verschiedener hilfreicher Techniken Kindern und deren Eltern auch als Selbsthilfetechnik dazu dienen kann, die Untiefen des Alltags etwas besser zu umschiffen. Das Faszinierende an den Klopftechniken ist ja vor allem, dass man sie selbst anwenden kann, um Ängste, Stress oder sonstiges emotionales und kognitives Unbehagen zu überwinden.

## Einleitung

Das Tolle am Klopfen ist auch, dass es zunächst sehr unspektakulär und nicht so bedeutungsschwer wie manche alten Formen der Psychotherapie daher kommt. Mir haben ärztliche Kollegen immer wieder psychotherapiekritische oder -ängstliche Patienten bzw. Klienten geschickt – mit dem Hinweis: »Gehen Sie mal zum Bohne, der ist zwar Psychiater und Psychotherapeut, aber der redet nicht lange um den heißen Brei herum, sondern bei dem wird sofort geklopft.« Das ist natürlich eine komplette Fehleinschätzung meiner Arbeitsweise gewesen, war aber für viele Klienten sehr hilfreich. Das Klopfen fokussiert nämlich darauf, dass man selbst etwas machen kann, und das im Bereich der Psychologie, in dem die meisten Menschen gar nicht wissen, wie unsere Probleme zustande kommen, geschweige denn, wie sie sich lösen lassen.

Inzwischen habe ich seit über 18 Jahren gute Erfahrungen mit dem Klopfen und später mit PEP gemacht – sowohl in der Praxis wie auch in der Fortbildung. Das Faszinierende am Klopfen mit Kindern ist für mich die Beobachtung, dass Kinder diese Selbsthilfestrategie ziemlich schnell zu ihrem eigenen Ding machen und sie dann in ganz anderen Kontexten plötzlich selbst ganz eigenständig anwenden. Dadurch erhöhen sie ihre Selbstwirksamkeit deutlich, was an sich schon angstmindernd und resilienzstärkend ist. Um diese Beobachtung zu veranschaulichen, habe ich die Fallgeschichte eines Mädchens herausgesucht, welches das Klopfen gar nicht in einer Behandlung kennengelernt hat, sondern von ihren Eltern, zwei befreundeten Kollegen, die bei mir einen Fortbildungskurs in PEP besucht haben.<sup>1</sup>

Die kleine Finnja lernte das Klopfen erstmals mit sechs Jahren kennen – in einer Situation, in der sie abends allein im Bett lag und Angst bekam. Sie rief daraufhin ihren Vater, der sofort zu ihr kam. Als sie ihm ihre Ängste schilderte, schlug er vor, dass man auch so einen tollen Trick anwenden könnte, um die Ängste zu verjagen. Finnja selbst könnte das sogar tun, indem sie bestimmte Stellen an den Händen, dem Kopf und dem Oberkörper beklopft, und – schwupp – bekommt die Angst selbst Angst und

---

<sup>1</sup> Vielen Dank an dieser Stelle an Finnja, die natürlich in Wirklichkeit ganz anders heißt, und an ihre Eltern, dass ich diese Fallgeschichte hier erzählen darf.

## Klopfen mit Kindern

haut ab. Daraufhin erwiderte die kleine Finnja: »*Nein, Papa, du sollst hierbleiben.*« Finnja wollte also keine schnelle Hilfe zur Selbsthilfe, sondern Beziehung und Bonding, also die Nähe zum Vater. An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, wie wichtig es auch bei Kindern ist, einen genauen Auftrag zu bekommen, welche Hilfe erwünscht ist. Wenn ein Kind Nähe sucht, dann ist es in diesem Moment eben nicht unbedingt wirklich offen für Selbsthilfe. Aber manchmal wollen Kinder ja gerade keine allzu große Nähe, oder es ist grad niemand da, der einen trösten oder einem helfen könnte, und da kann die Möglichkeit, sich alleine und selbst zu beklopfen, eine große Hilfe sein, wie z. B. in folgender Situation:

Finnja, mittlerweile sieben Jahre alt, war mit ihren Eltern abends in einem italienischen Restaurant, als der Vater bemerkte, dass sie, anstatt in die Speisekarte zu schauen, sich selbst beklopfte. Als er sie fragte, was denn sei, äußerte sie: »*Papa, guck weg, nicht jetzt bitte*«, und klopfte (öffentlich) weiter. Nach der Bestellung fragte er sie nochmals, und sie äußerte dann, dass sie sich über sich selbst geärgert hatte. Finnja hatte das Klopfen also gegen ihren Ärger auf sich selbst genutzt, was ihr die Eltern so dezidiert gar nicht gezeigt hatten. Bislang war es ja immer nur um Ängste gegangen, wenn geklopft wurde.

Zwei Jahre später gab es eine Situation in einem ausländischen Urlaubsort, wo Finnja ganz allein vom Seminarraum, in dem die Eltern einen Kurs besuchten, durch das Dorf zur Unterkunft zurückging. Finnjas Vater saß schon auf der Terrasse, da er vorausgegangen war, und sah nun, dass Finnja ohne jede Begleitung in Richtung Unterkunft auf ihn zukam. Sie war also ganz allein auch an den bellenden Windhunden vorbeigegangen. Finnja kam ganz stolz auf die Terrasse und erzählte, dass sie ganz allein und an den Hunden vorbei vom Seminarraum zur Unterkunft gegangen sei. Als der Vater sie fragte, ob sie denn gar keine Angst gehabt habe, äußerte sie: »*Doch, aber ich habe geklopft, und ich habe mir gesagt: Finnja, sei mutig.*« Das habe ihr geholfen. Sie war ganz allein darauf gekommen zu klopfen und hatte sich dann noch einer stärkenden Affirmation bedient, was ihr zuvor weder Mutter noch Vater beigebracht hatten. Finnja hatte also den nächsten Transfer gemacht.

Kurze Zeit später sagte sie während einer Autofahrt etwas verträumt zu ihrer Mutter: »*Du, Mama, ich habe grad eine komische Sache bemerkt.*

## Einleitung

*Wenn ich an etwas Doofes denke und mir gleichzeitig eine schöne Blume vorstelle, dann ist das nicht mehr so doof.*« Nun hat die kleine Finnja aus sich selbst heraus eine ziemlich spannende Beobachtung gemacht, die in der Psychotherapie seit einigen Jahren bekannt ist. Eine belastende Situation fühlt sich weniger belastend an, wenn man ihr aus der Position einer inneren Stärke oder Ressource begegnet. Wenn man stressende und entspannende Eindrücke gleichzeitig erlebt, gewinnen oft die entspannenden Eindrücke. Es ist natürlich unklar, ob diese Beobachtung Finnjas etwas mit ihren Klopfertouren zu tun hat, aber vorstellbar ist das schon. Hat sie doch mit dem Klopfen immer wieder die Erfahrung gemacht, dass sie negative emotionale Zustände selbst verändern kann. Das ist bei Kindern (und auch bei vielen Erwachsenen) gar nicht so bekannt. Ich erinnere mich selbst an Ängste, die ich als Kind hatte. Ich kannte aber keinerlei Mittel und Wege, diese selbst und somit ohne die beruhigende Anwesenheit meiner Mutter zu überwinden.

Drei Jahre später, als Finnja zehn Jahre alt war, entdeckte ihre Mutter, dass das Mädchen abends in seinem Zimmer saß und klopfte. Als die Mutter sie fragte, was denn sei, sagte Finnja, dass sie Angst habe, am nächsten Tag, dem Geburtstag der vier Jahre jüngeren Schwester, neidisch auf deren Geschenke zu sein. Sie wusste, dass sie sehr stark mit Neid reagieren konnte, was wohl laut den Eltern auch tatsächlich der Fall war, und das wollte sie nicht. Als sie am nächsten Tag ihre Schwester beim Auspacken der Geschenke erstaunlich wenig neidisch beobachtete, ja, ihr sogar ganz lieb half, fragte die Mutter sie abends, ob sie denn nun neidisch gewesen sei oder nicht. Finnja antwortete, dass es dazu gar keinen Grund gegeben hätte, da die kleine Schwester ja nur so Babykram geschenkt bekommen habe. Es war natürlich keineswegs nur »Babykram«, und auch ein solcher hatte kurz zuvor noch zu heftigen Neidattacken bei Finnja geführt. Als die Mutter sie dann fragte, ob Finnja sich vorstellen könnte, dass das etwas mit dem Klopfen zu tun habe, äußerte sie: *»Kann ich mir schon vorstellen.«* Wieder einmal hatte Finnja eigeninitiativ das Klopfen für sich genutzt, und so verwundert es nicht, dass die Eltern sie wenige Wochen später wieder abends im Bett sitzend und klopfend antrafen. Nun erzählte sie, dass sie etwas Angst habe, da sie am nächsten Tag das erste Mal alleine mit der U-Bahn vom Sport zur Arbeitsstätte des Vaters fahren würde und sie nicht

## Klopfen mit Kindern

genau wisse, ob sie das hinbekomme. Das Klopfen hatte ihr auch in dieser Situation dabei geholfen, ohne Angst einzuschlafen.

Eine letzte Begebenheit sei hier noch erwähnt, die auch in diese Zeit fiel. Finnja wollte zu dem Geburtstag einer Mitschülerin und wusste, dass sie wegen einer Chorprobe etwas später als alle anderen zu der Party kommen würde. Dies machte ihr ein bisschen Angst davor, dass sie den Anschluss zu den anderen nicht bekommen könnte. Als sie diese Befürchtung immer wieder erzählte und die Eltern nun erst realisierten, dass diese Angst ziemlich groß war, fragte der Vater sie, ob sie mal zusammen klopfen sollten. In diesem Fall war Finnja wohl nicht alleine darauf gekommen zu klopfen. Finnja bejahte dies, und der Vater schlug ihr zunächst einen Selbstakzeptanzsatz vor: *»Auch wenn ich ein bisschen Angst habe, dass ich morgen den Anschluss zu den anderen nicht hinbekomme und die ohne mich spielen, bin ich trotzdem ein tolles Mädchen.«* Danach wurde eine Runde, also 16 Punkte, geklopft. Als der Vater sich nun erkundigte, wie es denn jetzt mit der Angst sei, sagte Finnja, dass die verschwunden sei. Der Vater wollte etwas provozieren, weil er sich nicht vorstellen konnte, dass die Angst wirklich nach so kurzer Zeit schon weg sein sollte, also sagte er: *»Ja, aber wenn du da wirklich nicht reinkommst und die anderen dann alle ohne dich spielen?«* Darauf richtete Finnja ihre Aufmerksamkeit vergnügt auf etwas anderes in ihrem Zimmer und rief noch: *»Dann erzähle ich es dir.«* Die Angst war futsch.

An Finnjas Erfahrungen lässt sich zeigen, wie Kinder die Klopftechnik für sich selbst nutzen lernen und wie sie eine Erfahrung von Selbstwirksamkeit machen können, die allein schon eine Hilfe ist, wenn man sich Ängsten oder anderen unangenehmen Gefühlen ausgesetzt fühlt. Das ist schon eine kleine Revolution, denn wenn wir schon als Kind immer wieder die Erfahrung machen können, dass wir Ängste verändern, reduzieren oder gar überwinden können, wachsen wir bestimmt zu mutigeren, selbstbewussteren und innerlich befreiteren Erwachsenen heran – und die brauchen wir mehr denn je. Wichtig bleibt aber auch beim Klopfen mit Kindern, dass die Kinder dies auch wirklich tun wollen. So schlug Finnjas Mutter eines Abends am Abendbrottisch einen sehr klugen Selbstakzeptanzsatz vor, als Finnja etwas Belastendes erzählte. Daraufhin sagte Finnja: *»Oh menno, Mama, du musst*

## Einleitung

mich erst fragen, ob ich klopfen will!« Damit hat Finnja etwas sehr Weises gesagt: Psychologische Hilfe kann man nur annehmen, wenn man einem konkreten Gegenüber dafür auch einen Auftrag erteilt hat oder zumindest damit einverstanden ist, dass einem jetzt, hier und von genau diesem anderen Menschen geholfen wird.

In der Behandlung seiner eigenen Kinder muss man überhaupt immer wieder wach und achtsam sein. Es ist z. B. sinnlos, sein Kind zum Thema Prüfungsangst mit dem Klopfen unterstützen zu wollen, wenn der Grund für die Prüfungsangst in den eigenen überhöhten Leistungserwartungen liegt, die man als Eltern an sein Kind hat. Da sollte man sich lieber selbst beklopfen und einen der folgenden Selbstakzeptanzsätze ausprobieren:<sup>2</sup>

- *Auch wenn ich mein Kind durch meine eigenen überhöhten Leistungserwartungen unter Druck setze, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.*
- *Auch wenn mein Kind die Leistung bringen muss, die ich selbst nie bringen konnte, achte und schätze ich mich so, wie ich bin.*
- *Auch wenn ich in meiner Kindheit gelernt habe, Anerkennung an Leistung zu binden, und dies nun auch mit meinen Kindern tue, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.*
- *Auch wenn das Kind sauer auf einen Elternteil ist, kann es schwierig sein, wenn nun gerade dieser Elternteil mit dem Kind klopfen möchte.*

*Merke: Beziehung geht vor Klopfen!*

Dies ist auch wichtig, wenn ein Kind so sehr in einer Angst feststeckt, dass es gar nicht merkt, dass es gerade nicht alleine ist, sondern die Eltern da sind.

---

<sup>2</sup> Sollte es schwerfallen, die Selbstakzeptanzaffirmationen so auszusprechen, da man sich ja ggf. Vorwürfe macht, so kann man eine Verdünnungstechnik anwenden oder zunächst die Verzeihübung bei Selbstvorwürfen machen. Insgesamt können Selbst- und Fremdvorwürfe die Wirkung des Klopfens blockieren. Zu den Verdünnungstechniken und der Transformation von Selbst- und Fremdvorwürfen siehe Anhang.



## Klopfen mit Kindern

Im Falle der kleinen Flora, einem vierjährigen Mädchen, welches fürchterliche Hundeängste hatte und deren Mutter ihr das Klopfen zeigen wollte, war Flora überhaupt nicht im Kontakt mit der Mutter, sondern ganz von ihrer Angst absorbiert. So konnte sie das Klopfen in dem Moment auch nicht annehmen. Erst als die Mutter die kleine Flora anschaute, mit ihrem eigenen Gesicht ganz nah an Flora rankam, sie fest, aber behutsam am Arm drückte und ihr deutlich sagte: »Flora, schau mich mal bitte an, die Mama ist doch da«, reagierte die kleine Flora und ließ sich dann auch auf das Klopfen ein. Anschließend sagte sie dem Hund dann den Kraftsatz, den ihre Mutter zuvor vorgeschlagen hatte: »Hau ab, ich finde dich doof«, was ja immerhin besser ist, als in seiner Angst vor diesem Hund unterzugehen. Die Kleine ist durch die Klopftechnik in eine wehrhaftere, eher aggressive Haltung gekommen, vielleicht auch, weil sie durch das Klopfen eine Selbstwirksamkeitserfahrung gemacht hatte. Flora hat immer mal wieder klopfen müssen, um ihre Hundeangst allmählich zu reduzieren. Zunächst verlor sie die Angst vor Stofftierhunden, dann vor kleinen Hunden und allmählich auch immer mehr vor größeren Hunden. Ein gewisser, durchaus gesunder Hunderespekt ist allerdings geblieben.

Wenn es gut läuft und Kinder die Freiheit haben zu entscheiden, ob sie gerade klopfen möchten oder nicht, dann besteht die Möglichkeit, dass sie das Klopfen für sich entdecken, es zu ihrem eigenen Ding machen und für sich immer wieder selbst anwenden – ja, es sogar anderen Kindern zeigen. Wie viel einfacher kann man die Schulzeit, ein Studium, die Untiefen der Pubertät oder andere Herausforderungen des Lebens meistern, wenn man von Anfang an eine effiziente Strategie gegen Ängste und andere unliebsame Emotionen an Bord hat.

# 1. Was tun, wenn einen das Schreibaby um den Verstand bringt?

Da fängt es ja schon an: Die meisten Menschen hegen große Zweifel, wenn das Thema »Wir werden Eltern!« ansteht. Angefangen bei den Fragen der optimalen Ernährung in der Schwangerschaft über die notwendige Ausstattung für den neuen Erdenbürger sind doch die Gedanken über die bevorstehende Geburt mit vielen Fragezeichen und wenigen Antworten versehen. Die einen sind zuversichtlich und denken: »Das klappt schon!«, die anderen haben unterschiedlichste Bedenken, was alles schiefgehen könnte oder wie schmerzhaft die Geburt wohl sein wird.

Oft ist die Schwangerschaft mit vielen Sorgen oder Unsicherheiten durchzogen. Als Geburtsvorbereitung ist die PEP-Klopfmethode übrigens eine wahre Fundgrube.

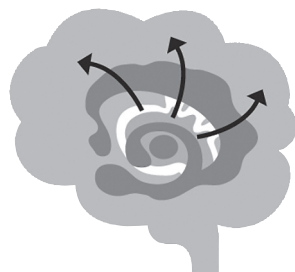
Dann halten die frischgebackenen Eltern endlich glücklich das lang ersehnte hoffentlich gesunde Kind in den Armen. Doch schon nach kurzer Zeit wird bei einigen von ihnen das Eltern Glück auf die Probe gestellt – das Kind schreit und lässt sich nicht beruhigen. Nun gibt es natürlich vielfältige Gründe, warum ein Neugeborenes unablässig schreit. Aber ganz gleich, ob das Kind aufgrund von Stress nach einer sehr anstrengenden Geburt schreit oder aufgrund von Schwierigkeiten bei der Anpassung an die neue Ernährung, ob ihm etwas wehtut oder es einfach das Leid der Welt hinausbrüllt, eines bleibt immer gleich: Die Eltern fühlen sich schlecht. Sie machen sich Vorwürfe, weil sie dem kleinen Wesen doch helfen wollen, aber nicht wissen, wie. Zunächst versuchen sie alles, was ihnen in der Situation angemessen scheint: Sie nehmen das Kind auf den Arm, tragen es umher, streicheln es, stillen oder füttern, wiegen und trösten es, und wenn das alles nichts nützt, wird das Kind oft im Kinderwagen umhergefahren – wenn es sein muss, auch mitten in der Nacht. Auch mit Kleinkindern geraten Eltern in solche Situationen, die sie verzweifeln lassen. Ich habe schon Eltern gesehen, die Schweißperlen auf der Stirn bekamen, wenn es unübertrieben war, dass

## Klopfen mit Kindern

das Kind nun gewickelt werden musste, und sich dafür gegenseitig wortwörtlich »den schwarzen Peter« zuschoben, weil das Kind schon anfang zu brüllen, wenn es den Wickeltisch nur sah.

Die Eltern fragen sich, was die Ursache für das Unbehagen sein könnte, und probieren noch eine weitere Idee aus. Doch wenn all diese Bemühungen nicht von Erfolg gekrönt sind, steigt bei den Eltern der Stresspegel an und frustrierte Gedanken machen sich breit.

Dabei passiert Folgendes: In unserer Hirnrinde ist sämtliches Wissen abgespeichert, das wir z. B. über die Pflege eines Babys haben. Jede einzelne Idee findet sich dort, wie z. B. das Tragen des Kindes in »Fliegerposition« (dabei liegt das Kind bäuchlings auf dem Unterarm des Tragenden, sodass die Handfläche desselben leichten Druck auf den Verdauungstrakt des Babys ausübt), das Massieren des Bauches mit Kümmelöl, das Verabreichen von Tees oder entsäuermitteln, das Anschmiegen des aufrecht gehaltenen Babys, sodass es Wange an Wange liegt (und einem das Schreien direkt ins Ohr und von dort durch Mark und Bein fährt), die Anwesenheit eines Kuscheltiers mit Musik in der Wickelsituation und noch viele weitere Ideen.



Diese Ideen werden abgerufen, auf Tauglichkeit in der Situation überprüft und ggf. umgesetzt. Wenn dies alles aber nichts nützt, reagieren die Eltern häufig mit **dysfunktionalen Emotionen**. Das heißt, es regen sich nicht nur teilnehmende Gedanken wie »Ach, der arme Wurm!«, sondern häufig Zweifel wie »Mein Gott, was mache ich nur falsch?« oder »Warum kann ich nicht verstehen, was mein Kind mir sagen will?« oder gar »Ich bin eine schlechte Mutter/ein schlechter Vater, weil ich nicht erspüren kann, was mein Kind gerade braucht«. Auch das Gefühl von Wut kann aufkommen.

Irgendwann taucht dann womöglich der Gedanke auf: »So habe ich mir das nicht vorgestellt!«, begleitet von dem schlechten Gewissen, so zu denken, obwohl man doch bereit ist, sich ganz und gar auf das neue Familienmitglied einzulassen.

Diese Emotionen helfen nicht, die Situation zu bewältigen, sondern führen dazu, dass noch andere ähnlich unangenehme Erfahrungen im limbi-

## 1. Was tun, wenn einen das Schreibaby um den Verstand bringt?

schen System, in dem alle unsere emotionalen Erfahrungen mehr oder weniger unbewusst abgespeichert sind, aktiviert werden und zu einer heftigen neuronalen Reaktion führen. Diese wiederum ist in der Lage, per neuronaler Signale die Funktion der Großhirnrinde zu hemmen, da das limbische System als tiefer liegendes Hirnareal »Vorfahrt« gegenüber den höheren Bereichen hat – eine »technische Maßnahme«, die unseren Vorfahren sicher das Überleben beschert hat, weil sie sich in einer gefährlichen Situation instinktiv in Sicherheit gebracht oder sinnvollerweise gekämpft haben, ohne lange überlegen zu müssen, welche Reaktion denn nun wohl die richtige sei. Gut so, sonst würde ich heute nicht hier sitzen und dieses Buch schreiben, und Sie säßen nicht da und würden es lesen.

Die Folge dieser selbstständigen neuronalen Reaktion ist, dass immer mehr unangenehme Gefühle sich breitmachen und man keine kreativen Lösungen mehr parat hat. Solch eine Situation kennt jeder: Man ärgert sich oder regt sich über irgendjemanden auf und fragt sich hinterher, warum einem in der Situation nichts eingefallen ist, was man hätte erwidern können. Die guten Ideen dazu kommen einem leider erst hinterher, wenn im limbischen System wieder Ruhe eingekehrt ist und freier Zugriff auf die abgespeicherten Ideen der Großhirnrinde herrscht. Im Übrigen werden auch dort Problemlösungen erstellt, die ein Verknüpfen verschiedener Einzelideen erforderlich macht. Mit anderen Worten: Auch das funktioniert nicht, wenn das limbische System gerade »überkocht«.

Genau in solchen Momenten ist der Einsatz von PEP unglaublich hilfreich – sozusagen als emotionale Selbsthilfe.

*Wenn zu viele unangenehme Gefühle auf einmal im Gehirn arbeiten, können wir nicht mehr gut auf unsere Problemlösefähigkeiten zugreifen.*