

Stefanie Kirschbaum | Michael Bohne
Karl-H. Volkmann (Illustrationen)

Klopfen für Kinder

**Zusatzmaterial:
Das Elternabend-
Kapitel**



Elternabend im Lernzentrum »Die Lernofanten«

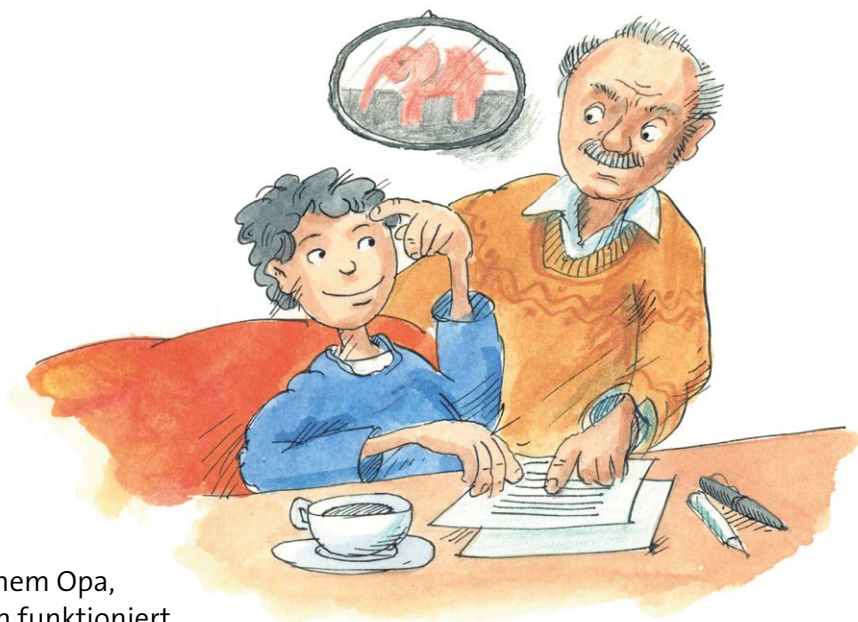
»Willkommen beim Elternabend der Lernofanten!«, begrüßt Frau Mai die Eltern freundlich. »Ich bin Anja Mai, die Lernberaterin Ihrer Kinder. Heute möchte ich mit Ihnen darüber sprechen, was wir in der Lernberatung machen. Gerne zeige ich Ihnen auch ein paar von den Tricks, die ich Ihren Kindern beigebracht habe. Vielleicht haben Sie sogar schon einige davon kennengelernt?«

Die Eltern sitzen auf den kleinen Stühlen im Gruppenraum der Lernofanten. Von Max ist der Vater gekommen, von Marie und Amal die Mütter, von Oskar ist der Opa da.

»Max hat uns das Klopfen gezeigt«, meldet sich Max' Vater zu Wort. Er schmunzelt. »Nun klopfen auch meine Frau und unsere Tochter. Max findet, dass ich jetzt dran bin und noch ein bisschen Nachhilfe gebrauchen könnte. Daher bin ich sehr gespannt, was Sie uns zeigen!«

Oskars Opa nickt. »Oskar klopft oft. Zum Glück, denn es macht ihn ruhiger. Bei der Klassenfahrt ist deswegen alles gut gelaufen, da sind wir echt erleichtert. Vor der Fahrt hat sich Oskar sogar einen Specht auf den Arm gemalt, damit er sich rechtzeitig an das Klopfen erinnert. Nur frage ich mich, warum so ein Geklopfe hilft ...«

Maries Mutter nickt: »Marie hat es auch geholfen, vor allem vor ihrem Diktat und als sie ein Gedicht aufsagen sollte. Ich wüsste auch gerne mehr darüber.«



Oskar zeigt seinem Opa,
wie das Klopfen funktioniert.

Amals Mutter sieht nachdenklich aus. Sie sagt: »Amal hat mir leider nur wenig erzählt. Vielleicht habe ich auch nicht genug gefragt, weil ich so viel zu tun hatte. Mein Mann arbeitet weit entfernt von hier. Und das ist nicht einfach für uns. Aber nun bin ich neugierig.«

»Wunderbar!«, sagt Frau Mai. »Dann schlage ich vor, dass ich Ihnen erst mal erzähle, wie wir in der Lernberatung mit den Kindern arbeiten. Danach zeige ich Ihnen die Selbsthilfetechniken, die Tricks also. Am besten wäre, wenn wir sie hier gemeinsam ausprobieren. Ist das in Ordnung?« Alle nicken.

Frau Mai beginnt: »In der Lernberatung beschäftigen wir uns einerseits mit den Lerninhalten der Schulfächer wie zum Beispiel Matheaufgaben lösen und die Rechtschreibung üben. Aber andererseits erlernen die Kinder bei uns auch Fähigkeiten, die ihnen helfen, gut in der Schule zurechtzukommen. Ein Kind lernt zum Beispiel, sich besser konzentrieren zu können, ein anderes lernt, wie es sich vor Klassenarbeiten selbst beruhigen kann, und ein weiteres Kind lernt, wie es sich selbst nicht so sehr unter Druck setzt. Das sind, neben den Schulfächern, alles ganz wichtige Fähigkeiten.

Wenn ein Kind schlechte Noten bekommt oder nicht stillsitzen kann, dann wird es oft als »Problemfall« oder »Sorgenkind« angesehen. Alle konzentrieren sich auf das, was das Kind nicht gut kann. Damit bekommt es aber leider bestimmte Botschaften vermittelt, die sein Selbstwertgefühl verletzen. Es denkt dann im Laufe der Zeit über sich selbst: »So, wie ich bin, bin ich nicht richtig.«

In der Lernberatung gehen wir anders vor. Wir schauen auf das, was das Kind schon kann. Und wir fragen, welche Fähigkeiten noch nützlich sein werden, damit es besser in der Schule klarkommt. Die meisten Kinder haben eine gute Vorstellung davon, welche Fähigkeiten ihnen helfen würden. Und aufbauend auf dem, was das Kind schon gut kann, entwickelt es mit unserer Unterstützung weitere nützliche Fähigkeiten. Unsere Vorgehensweise basiert da übrigens auf einem Problemlösungs-Programm für Kinder von Ben Furman. Es trägt den tollen Namen »Ich schaffs!«.

Wenn ein Kind sagen kann: »Ich schaffs!«, dann hat es meistens wieder reichlich Zuversicht, dass es ihm zum Beispiel gelingen wird, die Matheaufgaben zu lösen. Diese Zuversicht ist ein ganz wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Denn viele Kinder kommen hier ziemlich entmutigt an. In der Lernberatung sorgen wir dafür,

dass sie wieder zuversichtlicher werden. Das gelingt vor allem dann, wenn die Kinder merken, dass sie sich selbst helfen können. Zum Beispiel mit den Tricks. Wenn sie merken, dass es etwas bringt, diese Tricks zu beherrschen, dann fühlen sie sich stärker und selbstbewusster.«

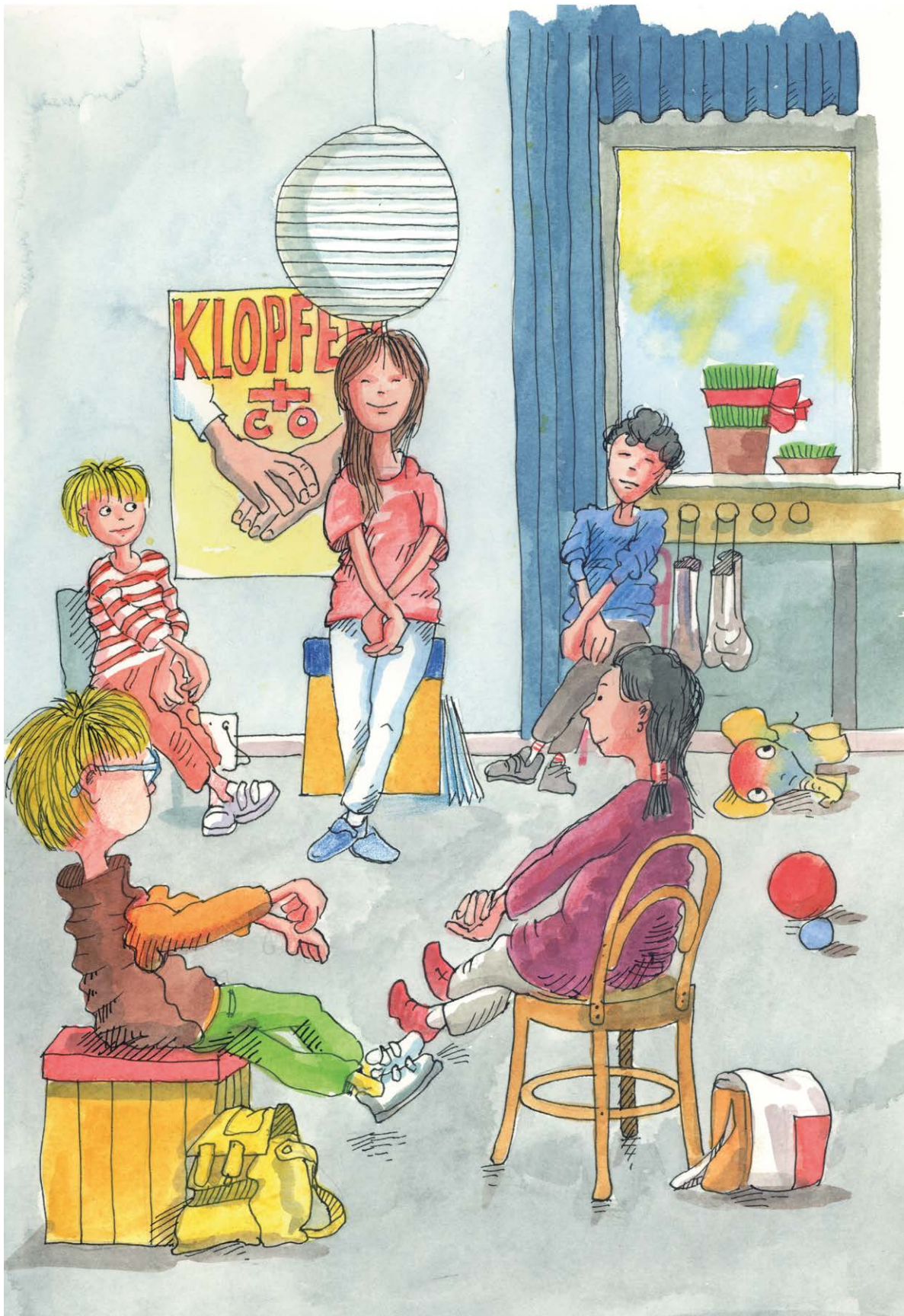
»Das kann ich bestätigen: Max ist jetzt viel selbstbewusster als vorher!«, sagt sein Vater. Oskars Opa nickt. »Oskar ebenfalls. Er weiß jetzt, dass er sich selbst bremsen kann. Und damit läuft es in der Schule, zu Hause und auch beim Schwimmtraining viel besser!«

Frau Mai nickt. »Ihre Kinder haben wirklich alle einen großen Schritt gemacht. Auch bei den Noten, aber vor allem beim Vertrauen in sich selbst.«



Amal und ihre Mutter

Maries Mutter nickt. Dann meldet sich Amals Mutter zu Wort. »Wir kommen aus Syrien. Wir haben viel erlebt. Ich glaube, dass Amal meine Sorgen und Ängste spürt. Zum Beispiel, wenn wir an unsere Verwandten in Syrien denken. Ich versuche, es nicht zu zeigen. Aber ich glaube, sie spürt es trotzdem. Jetzt hat sie auch Ängste, zum Beispiel vor Einbrechern. Ich weiß nicht, was ich machen kann, damit Amal keine Angst mehr hat.«



Eine Gruppenstunde bei den Lernofanten.

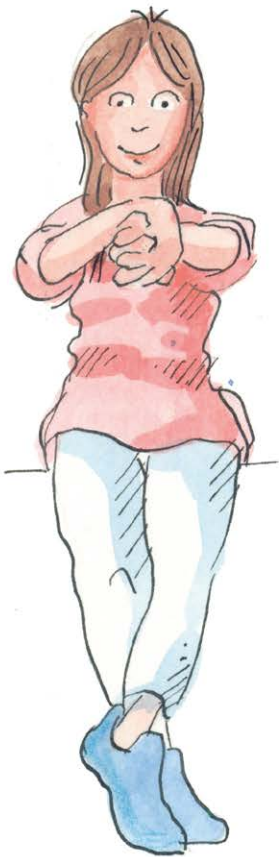
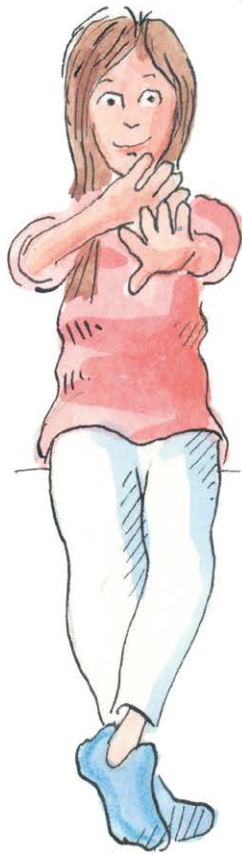
»Ja, unsere Kinder bekommen viel von uns mit«, sagt Frau Mai verständnisvoll. »Sie übernehmen sogar manches, oder zeigen es auf ihre Art. Das ist ganz normal so. Wenn ich als Mutter oder Vater selbst große Angst habe, dann wird mein Kind das spüren. Wenn ich jedoch versuche, meine eigene Angst zu verbergen, ist das nicht unbedingt gut. Denn dann glaubt das Kind, dass man über Ängste nicht sprechen darf, oder dass es etwas Schlechtes ist, Ängste überhaupt zu haben. Besser ist, offen darüber zu sprechen, dass ich auch mal vor etwas Angst habe. Und dass ich dem Kind zeige, was ich dann mache. Zum Beispiel tief durchatmen, ein Glas Wasser trinken, einen Spaziergang machen oder mit Freunden reden. Oder vielleicht ein paar von unseren Tricks anwenden, das heißt zu klopfen und zu kurbeln. Wenn ich das tue, zeige ich dem Kind: Ich kann selbst etwas unternehmen, um mich zu beruhigen. Und das ist auch nicht schwer.«

Alle Eltern nicken nachdenklich. Frau Mai lächelt. »Womit wir jetzt bei den Tricks sind ... Was ich Ihren Kindern beigebracht habe, sind also Techniken, mit denen sie sich selbst helfen können, wenn sie belastende Gefühle oder Gedanken haben. Zum Beispiel: wenn sie Angst haben, auf etwas schrecklich wütend sind, traurig sind oder sich überfordert fühlen. Diese Techniken kommen aus der sogenannten ›Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie«, kurz PEP®, nach Dr. Michael Bohne. Ein Trick ist, dass die Kinder bei belastenden Gefühlen insgesamt 16 Akupunkturpunkte in einer bestimmten Reihenfolge klopfen, während sie an das denken, was sie belastet. Das Klopfen der Punkte beruhigt. Nach ein oder mehreren Klopfunden wird das Kind die belastenden Gefühle kaum noch spüren können.«

»Irgendwie seltsam«, meint Oskars Opa, und die anderen nicken.

Da gebe ich Ihnen vollkommen recht! Seltsam, aber wirkungsvoll! Ihren Kindern habe ich noch vor dem Klopfen zwei andere Tricks beigebracht, die dabei helfen, sich selbst zu beruhigen und sich besser konzentrieren zu können. Vielleicht haben Sie diese schon bei Ihren Kindern gesehen: Es ist die Überkreuzübung und die Fingerberührung.«

Maries Mutter nickt. »Marie liebt die Überkreuzübung«, sagt sie. »Oskar macht beides«, erzählt Oskars Opa. »Er wird dann echt ruhiger!« »Das ist gut! Wollen Sie die beiden Übungen und das Klopfen und Kurbeln auch gleich mal ausprobieren?«, schlägt Frau Mai vor. Das wollen alle.



Frau Mai zeigt die Überkreuzübung.

»Schön, dann beginnen wir!«, sagt Frau Mai. »Bitte überlegen Sie als Erstes, ob es etwas gibt, das Ihnen Stress macht. Es kann eine berufliche Situation sein oder etwas, was Sie in Ihrer Familie, mit Freunden oder in ganz anderen Situationen belastet. Fällt Ihnen spontan etwas ein?«

Nach einer kurzen Weile nicken alle. Frau Mai sagt: »Jetzt messen Sie bitte auf einer Skala, wie sehr dieses Thema Sie stresst. Die Skala geht von 0 bis 10. Bei »10« ist der Stress sehr groß, bei »0« ist er nicht zu spüren. Bitte überlegen Sie kurz, welchen Wert Sie auf dieser Skala haben, wenn Sie an das belastende Thema denken.« Sie schmunzelt. »Wer möchte, kann gerne erzählen, um welchen ›Stress‹ es sich handelt.«

Oskars Opa fängt an: »Nichts Dramatisches, aber ich habe immer mal wieder Streit mit meinem Schwiegersohn. Darüber kann ich mich echt aufregen!«

Maries Mutter erzählt: »Mein Chef setzt mich sehr unter Druck. Ich gehe manchmal morgens mit Bauchschmerzen zur Arbeit.« »Und bei mir ist es, wenn ich fliegen muss. Ich bekomme dann Schweißausbrüche und hoffe, dass es schnell vorbei ist«, sagt Max' Vater und schaut unglücklich. Amals Mutter sagt leise: »Ich habe Angst wegen meinen Eltern. Die sind in Syrien geblieben und wollen nicht weg. Aber das ist so gefährlich dort.«

Frau Mai nickt verständnisvoll. »Ja, jeder von uns hat etwas, was belastende Gefühle mit sich bringt. Bitte merken Sie sich, wie belastend dieses Gefühl auf einer Skala von 0 bis 10 für Sie ist. Und jetzt zeige ich Ihnen, wie es funktioniert.«

Frau Mai überkreuzt die Fußknöchel. Dann legt sie die Handgelenke überkreuz, dreht die Handinnenflächen zueinander, lässt die Finger ineinandergreifen und zieht die miteinander verbundenen Hände von unten hoch bis vor die Brust. »Das ist die Überkreuzübung«, erklärt sie.

»Völlig verknotet«, lacht Oskars Opa. »Aber irgendwie auch gemütlich«, findet Maries Mutter.

Anschließend stellen sie die Füße nebeneinander auf den Boden und legen die Fingerspitzen aufeinander. »Das ist die Fingerberührung, sie hilft bei der Konzentration und bewirkt, dass wir uns innerlich ruhiger und ausgeglichener fühlen«, erklärt Frau Mai. »Die Raute!«, lacht Max' Vater. »Das machen ja sogar Politiker ...!«

»Klar!«, lacht Frau Mai. »Und jetzt können wir uns denken, warum sie das wohl machen ...«

»Als Nächstes kommt das, was die Kinder als ›Kurbeln‹ kennen gelernt haben. Hier, unterhalb des Schlüsselbeins gibt es einen Reflexpunkt, der ausnahmsweise nicht beklopft wird, sondern um den man im Uhrzeigersinn reibt. Der Punkt wird auch ›Selbststärkungspunkt‹ genannt. Wenn ein Kind in der Schule nicht gut zurechtkommt, kann es sein, dass es sich selbst Vorwürfe macht. Es ist dann unzufrieden oder vielleicht sogar wütend auf sich selbst. Mit dem Reiben des Selbststärkungspunktes wird ein Satz gesprochen, mit dem das Kind zunehmend lernt, sich so anzunehmen und zu mögen, wie es ist. Das tut Erwachsenen natürlich mindestens genauso gut. Der Satz kann bei den Kindern beispielsweise lauten: ›Auch wenn ich eine Fünf in Mathe geschrieben habe, mag ich mich genau so, wie ich bin‹, oder ›Auch wenn ich Angst vor der Deutscharbeit habe, bin ich ein cooler Junge.««



Frau Mai und Maries Mutter kurbeln um den Selbststärkungspunkt.

»Das sagen die Kinder wirklich freiwillig?«, fragt Max' Vater skeptisch. Frau Mai nickt. »Die meisten Kinder finden es sogar richtig toll, so über sich selbst zu sprechen und zu denken. Es entlastet sie. Wie wäre es, wenn wir das nun auch gemeinsam machen, passend zu Ihrem Thema?« Wieder nicken alle.

»Bitte sprechen Sie mir beim Kurbeln nach: ›Auch wenn ich diese belastenden Gefühle habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.« Die Eltern kurbeln und sprechen diesen Satz leise mit. Amals Mutter lächelt: »Das ist gut!«

»Wollen wir noch einmal kurbeln?«, fragt Frau Mai. Alle sind einverstanden und sie kurbeln ein zweites Mal: »Auch wenn ich diese belastenden Gefühle habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.« Nun sprechen alle schon ein bisschen lauter mit und lächeln dabei.

»Und nun kommen wir zum Klopfen! Nacheinander klopfen wir alle 16 Punkte«, erklärt Frau Mai. »Dabei ist es egal, auf welcher Körperseite Sie klopfen. Rechtshänder klopfen gerne auf der linken Seite, Linkshänder gerne auf der rechten Seite. Und Sie können ganz entspannt bleiben, denn selbst, wenn Sie die Punkte nicht ganz genau treffen, ist das Klopfen wirkungsvoll. Ein Umkreis von circa fünf Zentimetern reicht. Sollte das Klopfen auf einen Punkt unangenehm sein, können Sie diesen Punkt auch einfach nur halten. Das Wichtigste ist jetzt allerdings, dass Sie sich beim Klopfen ganz auf Ihr Thema konzentrieren.« Frau Mai fängt an, mit der rechten Hand auf den linken Handrücken zwischen Ringfinger und kleinem Finger zu klopfen. Alle machen es ihr nach. Sie klopfen auf die Handkante, auf die Fingerspitze des kleinen Fingers, des Mittelfingers, des Zeigefingers und des Daumens.

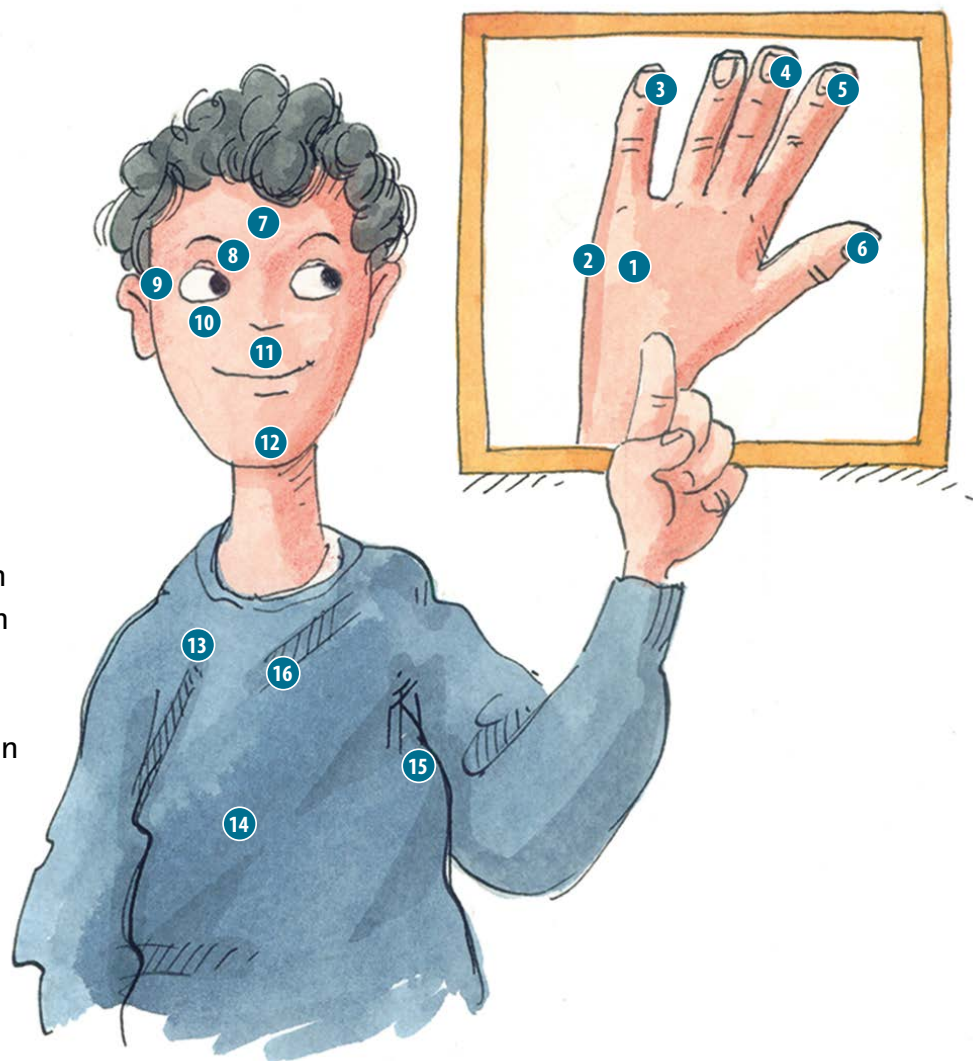
Danach klopfen sie im Gesicht weiter: auf die Stirn zwischen den Augenbrauen, dann direkt auf der Augenbraue innen, dann seitlich vom Auge an der Schläfe, unterhalb des Auges, zwischen Nase und Lippe und danach noch einmal zwischen Lippe und Kinn.

»Bitte denken Sie an Ihr Thema und Ihr Gefühl, das Sie belastet!«, erinnert Frau Mai die Eltern immer wieder. Sie klopfen auf einen Punkt unterhalb des rechten Schlüsselbeins, dann auf den unteren Rippenbogen unterhalb der Brust, danach unter dem Arm, ca. eine Handbreit unter der Achsel, und schließlich auf einen Punkt in der Mitte des Brustbeins.

»Das waren die 16 Klopfpunkte. Jetzt haben wir uns eine Zwischenentspannung verdient!«, sagt Frau Mai. »Bitte schauen Sie, was ich mache und machen Sie es mir bitte nach. Während der ganzen Zeit klopfen Sie hier auf Ihren Handrücken, bitte!« Frau Mai schließt die Augen und öffnet sie wieder. Dann schaut sie nach unten rechts und anschließend nach unten links. Danach lässt sie die Augen 360 Grad rechtsherum kreisen und dann 360 Grad linksherum kreisen. Sie summt eine Melodie, dann

Du klopfst in dieser Reihenfolge:

- 1 Handrücken
- 2 Handkante
- 3 kleiner Finger
- 4 Mittelfinger
- 5 Zeigefinger
- 6 Daumen
- 7 Stirn
- 8 Augenbraue innen
- 9 Schläfe
- 10 unter dem Auge
- 11 unter der Nase
- 12 unter der Lippe/am Kinn
- 13 unter dem Schlüsselbein
- 14 auf dem Rippenbogen
- 15 unter dem Arm seitlich
- 16 mittig auf dem Brustbein



Oskar zeigt die 16 Klopfpunkte.

zählt sie von sieben an rückwärts und schließlich summt sie wieder. Zum Schluss atmet sie tief ein und wieder aus.

Die Eltern machen alles mit und lachen. Frau Mai lächelt. »Wie gesagt, etwas seltsam ist es schon ... Was ist nun aus Ihren belastenden Gefühlen geworden? Welchen Skalenwert empfinden Sie nun?«

»Es war gar nicht so einfach, immer an das Thema zu denken. Irgendwie sind meine Gedanken ständig irgendwo anders hingewandert«, erzählt Maries Mutter. »Jetzt finde ich es gar nicht mehr so belastend, an meinen Chef zu denken. Vielleicht ist es jetzt eine ›4‹.«

»Mein Schwiegersohn ist mir auch gerade schnurzpiepe!«, sagt Oskars Opa und schmunzelt. »Das ist höchstens noch eine ›3‹!«

»Ich habe etwas weniger Sorgen. Aber es ist noch bei ›6«, erzählt Amals Mutter. Und Max' Vater gibt zu: »Also, der Gedanke an das Fliegen stresst mich noch. Ich denke, es ist immer noch eine ›6.«

»Ja, danke! Was wir hier sehen, ist ganz typisch. Bei manchen Gefühlen reicht eine Klopfrunde, und schon fühlt man sich deutlich entspannter. Bei anderen ist es so, dass sie zwei oder drei Klopfunden brauchen oder sogar noch mehr.«

Oskars Opa kratzt sich am Kopf. »Aber warum hilft dieses Geklopfe eigentlich? Das ist doch seltsam, oder?« Alle lachen. »Das finde ich auch!«, sagt Max' Vater.

Frau Mai nickt. »Ja, das stimmt! Nun, es ist so: Es gibt mehrere Wirkhypothesen darüber, warum das Klopfen und Kurbeln helfen. Eine Hypothese besagt, dass wir nicht gleichzeitig Stress und Entspannung erleben können. Wenn wir klopfen oder selbststärkende Sätze aussprechen, werden Gehirnzentren aktiviert, die für Entspannung sorgen, und sie setzen sich gegen das Stressgefühl durch. Es gibt noch weitere neurobiologische Wirkhypothesen, zu denen momentan geforscht wird. Wissenschaftler nehmen unter anderem auch an, dass bereits die Erfahrung, sich selbst helfen zu können, eine sehr positive und entspannende Wirkung hat.«

»Ach so!«, sagt Oskars Opa.

»Und wie kann Marie das alles während des Unterrichts machen, ohne dass es den anderen Kindern auffällt? Nachher wird sie noch ausgelacht!«, will Maries Mutter wissen.

»Marie kann zum Beispiel nur die Punkte auf der Hand klopfen, und zwar unter dem Tisch. Oder sie kann ein paar der Punkte halten, ohne zu klopfen. Das wirkt bei den Kindern auch gut. Oder sie stellt sich nur vor, die Punkte zu klopfen. Selbst das funktioniert.« »Okay!«, sagt Maries Mutter und schaut überrascht. Max' Vater runzelt die Stirn. Frau Mai lächelt: »Ich weiß, das klingt komisch. Aber probieren Sie es selbst mal in einer Stress-Situation im Büro aus. Wenn Sie in Gegenwart anderer gerade nicht richtig klopfen können, stellen Sie es sich einfach nur vor.« Die Eltern nicken.



Marie klopft in der Schule unter dem Tisch.

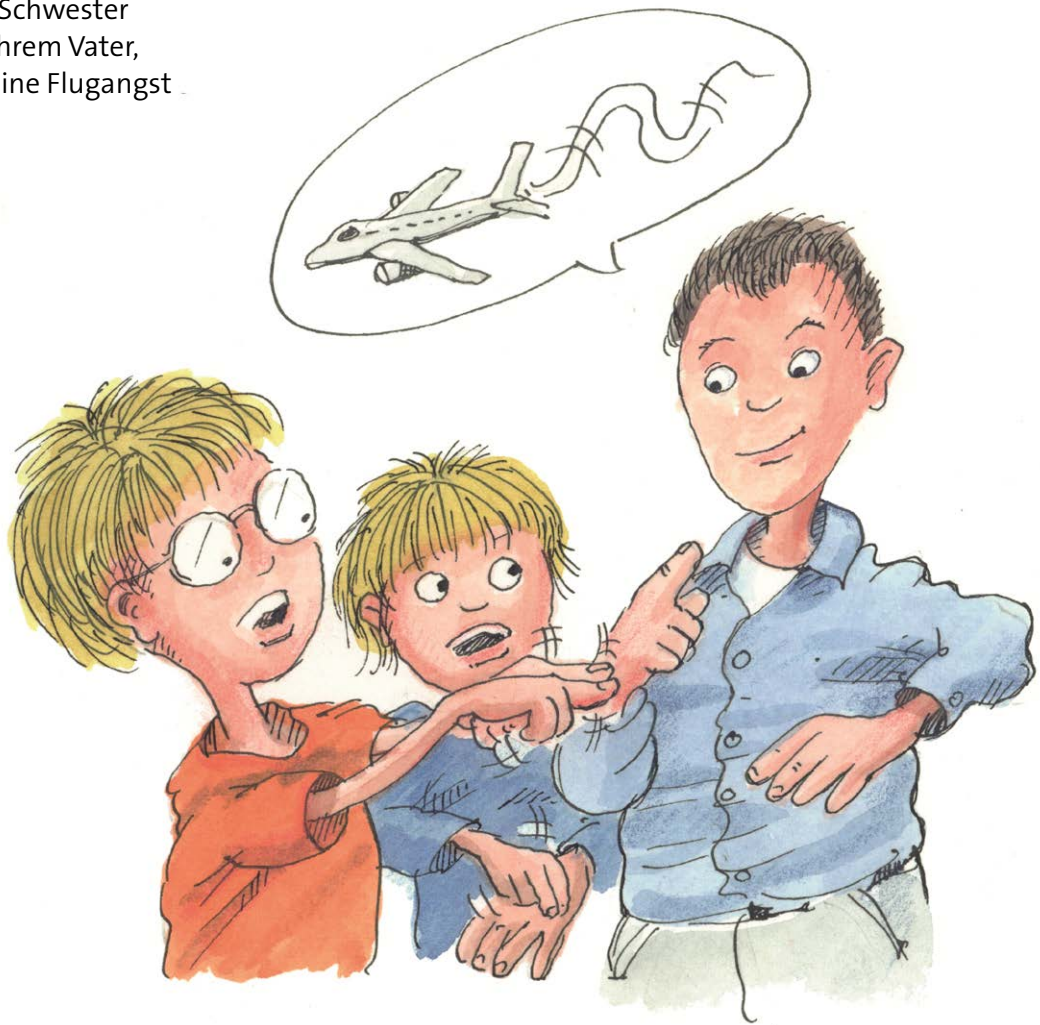
»Gibt es noch weitere Fragen?«, möchte Frau Mai danach wissen. »Funktioniert das Klopfen immer und bei jedem?«, fragt Max' Vater. »Das ist eine gute Frage!«, erwidert Frau Mai. »Bei etwa 80 Prozent funktioniert das Klopfen wunderbar, bei den restlichen 20 Prozent hilft das Klopfen zunächst nicht ausreichend. Der Grund ist, dass es innere Lösungsblockaden gibt, welche die Wirksamkeit des Klopfens verringern.«

»Was sind das für Blockaden?«, will Max' Vater wissen. Frau Mai nimmt einen Stift in die Hand und schreibt auf eine Flipchart-Seite:

»Die Lösungsblockaden:

- Selbstvorwürfe
- Fremdvorwürfe
- Erwartungshaltung
- inneres Schrumpfen
- Loyalitäten«

Max und seine Schwester Sophie zeigen ihrem Vater, wie er gegen seine Flugangst klopfen kann.



»Jetzt wird es kompliziert!«, meint Oskars Opa und kratzt sich wieder am Kopf. »Was soll ich sagen?«, fragt Amals Mutter. »Ich spreche noch nicht gut Deutsch!«

»Sie sprechen wunderbar Deutsch!«, lobt Frau Mai. »Und es sieht komplizierter aus, als es ist. Es ist nämlich so: Das Klopfen reduziert die belastenden Gefühle nicht ausreichend, wenn man sich selbst einen Vorwurf macht. Das geht selbst Kindern so, wenn sie zum Beispiel ärgerlich auf sich selbst sind, dass sie in der Schule keine guten Noten bekommen. Es kann auch sein, dass sich jemand selbst Vorwürfe macht, weil er eine bestimmte Angst oder eine andere Schwierigkeit hat.«

Max' Vater nickt. »Stimmt, ich denke zum Beispiel immer, wie blöd das von mir ist, dass ich Angst vor dem Fliegen habe. Fliegen ist ja eigentlich sehr sicher. Warum macht es mir trotzdem Stress? Das ist völlig überflüssig. Ja, und das werfe ich mir innerlich vor.«

»Genau, das ist ein tolles Beispiel für Selbstvorwürfe. Sie blockieren uns. Und vor dem Klopfen ist es wichtig, dass wir uns selbst verzeihen und uns immer mehr so annehmen, wie wir sind. Haben Sie Lust, das auszuprobieren?«

Max' Vater nickt. »Warum nicht?«

»Gut, dann legen wir los. Denken Sie bitte alle an etwas, das Sie sich selbst vorwerfen. Fällt Ihnen direkt etwas ein? Viele Eltern werfen sich zum Beispiel vor, dass sie nicht genug Zeit mit ihren Kindern verbringen oder auch manches in der Erziehung falsch machen.«

Alle denken nach. »Ich nehme natürlich den Vorwurf wegen der Flugangst«, sagt Max' Vater. Auch die anderen Eltern haben schnell einen Selbstvorwurf gefunden. »Bitte denken Sie jetzt daran, was genau Sie sich vorwerfen ... Und dann fangen wir an zu kurbeln!«

Frau Mai reibt den Selbststärkungspunkt im Uhrzeigersinn. »Auch wenn ich mir diesen Vorwurf mache, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.« Die Eltern kurbeln und sprechen mit.

»Nun eine wichtige Frage an Sie: Können Sie nicht anders oder wollen Sie nicht anders? Oder wissen Sie es einfach nicht besser, als es so zu machen? Oder ist es vielleicht eine Mischung aus all dem?« Frau Mai schaut in verdutzte Gesichter.

»Was für eine Frage!«, schmunzelt Max' Vater. »Wenn ich es anders könnte, würde ich liebend gerne auf meine Flugangst verzichten!« Die anderen nicken. »Nie im Leben würde ich das absichtlich machen!«, meint auch Maries Mutter.

»Wie wäre es, wenn Sie sich dann für Ihr Verhalten, das Sie nicht absichtlich machen, verzeihen? Diese Verzeihübung habe ich übrigens auch schon mit Ihren Kindern gemacht.«

Frau Mai beginnt, mit dem rechten Zeigefinger auf die Fingerspitze des linken Zeigefingers zu klopfen. »Bitte die ganze Zeit so weiterklopfen!«, sagt sie. Dann spricht sie weiter: »Und jetzt verzeihe ich mir das volle Pulle, weil mir klar wird, dass ich bisher nicht anders konnte!« Sie hebt den rechten Arm und spricht dabei: »Und dazu stehe ich jetzt!«

Die Eltern machen es ihr nach und lächeln dabei. »Was ist ›volle Pulle?«, will Amals Mutter wissen.

»Das ist Umgangssprache und heißt so was wie ›komplett‹ oder ›ganz und gar‹, eben zu 100 Prozent«, erklärt Oskars Opa. »Ach so!«, lächelt Amals Mutter.



Marie macht die Verzeihübung.

»Genau, und besonders wirkungsvoll ist es, wenn man diese Verzeihübung zweimal macht. Wollen wir?«, fragt Frau Mai.

Wieder klopfen sie auf die Fingerspitze des linken Zeigefingers und sprechen den Satz: »Und jetzt verzeihe ich mir volle Pulle, weil mir klar wird, dass ich bisher nicht anders konnte!« dann heben sie den rechten Arm und sagen dabei laut: »Und dazu stehe ich jetzt!«

»Ich muss zugeben, dass das gut getan hat«, sagt Max' Vater nach einer Weile. »Irgendwie fühlt sich das innerlich ruhiger und freundlicher an.« Die anderen Eltern nicken zustimmend.

Frau Mai lächelt. »Diese Verzeihübung bewirkt oft, dass wir freundlicher mit uns selbst umgehen. Wir verbessern also unsere

Selbstbeziehung, und das tut natürlich gut. In den meisten

Fällen ist das Klopfen nun wieder wirkungsvoll, und wir können die Angst oder andere unangenehme Gefühle reduzieren.«

»Nicht schlecht, Herr Specht!« würde Oskar jetzt rufen«, lacht Oskars Opa. Frau Mai lacht ebenfalls: »Ja, das ist bei uns zu einem ›Running Gag‹ geworden. Und wo waren wir stehengeblieben? Ach ja, ich wollte Ihnen alle Lösungsblockaden vorstellen. Die erste Lösungsblockade, nämlich Selbstvorwürfe, haben wir gerade kennengelernt. Die zweite Art von Lösungsblockaden sind die Fremdvorwürfe. Das ist, wenn man einem anderen Menschen einen Vorwurf macht. Beispielsweise macht jemand seinen Eltern immer noch einen Vorwurf, dass diese ihn früher nicht ausreichend gefördert haben. Jemand durfte vielleicht nicht das Abitur machen, sondern musste sofort arbeiten und Geld verdienen. Solche Vorwürfe gegenüber anderen hält man oft über Jahrzehnte aufrecht. Ältere Kinder und Jugendliche erheben oft Fremdvorwürfe gegenüber ihren Lehrern oder Eltern.

Die dritte Lösungsblockade ist wirksam, wenn jemand eine hohe Erwartungshaltung gegenüber anderen Menschen hat, die diese Erwartung einfach nicht erfüllen können oder wollen. Man macht sich emotional abhängig von dem Verhalten eines anderen Menschen und schwächt sich

damit selbst. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn jemand meint, nur dann glücklich sein zu können, wenn der Partner oder die Partnerin abends früh nach Hause kommt und freiwillig und mit bester Laune bestimmte Arbeiten im Haushalt übernimmt.«

»Das ist ja wie zu Hause!«, sagt Max' Vater. Die anderen lachen.

»Ja!«, stimmt Frau Mai lachend zu. »Viele Erwachsene haben hohe Erwartungshaltungen und machen sich damit von anderen abhängig. Und es geht noch weiter. Kennen Sie die vierte Lösungsblockade? Es ist das innere Schrumpfen. Das ist dann der Fall, wenn man sich kleiner, hilfloser und abhängiger fühlt, als man in Wirklichkeit ist. Stellen Sie sich vor, Sie müssen vor einer Gruppe von Menschen sprechen. Auf einmal fühlen Sie sich wie damals in der Schule, als Sie ein Referat halten sollten. Damals hatten Sie vielleicht Angst, haben gestottert und sind vor lauter Scham rot angelaufen. Jetzt sind Sie deutlich älter, aber fühlen sich genauso klein und hilflos wie damals – und sie verhalten sich eventuell ähnlich unsicher. Und hinterher machen Sie sich zusätzlich auch noch Selbstvorwürfe. Manche legen noch eine Schippe drauf und machen auch anderen einen Vorwurf dafür. Dann kommen gleich mehrere Lösungsblockaden zusammen.«

»Ich sag ja immer: Das Leben ist kompliziert!«, scherzt Oskars Opa. Frau Mai schmunzelt. »Und das sagen Sie, bevor ich Ihnen die fünfte Lösungsblockade vorstelle. Sie ist ein bisschen verzwickt, weil sie oft sehr wirksam ist, ohne dass man es bewusst merkt. Bei dieser Lösungsblockade geht es um die meist unbewusste Loyalität gegenüber einem nahestehenden Menschen. Das kann ein Elternteil sein, oder es sind Geschwister, Großeltern oder sogar Ihr Partner. Dieser oder diese hat vielleicht Leid



Marie schrumpft bei dem Gedanken an die Deutscharbeit.

erfahren oder konnte nicht erfolgreich, gesund oder glücklich leben. Selbst wenn dieser Mensch schon gar nicht mehr lebt, bleibt man ihm loyal und sorgt unbewusst dafür, dass man ebenfalls nicht erfolgreich, gesund oder glücklich sein kann.«

Amals Mutter sagt nachdenklich: »Ich glaube, bei mir ist das so. Wir leben hier in Deutschland, und alles ist gut für uns. Es ist sicher. Aber ich kann nicht richtig glücklich sein, weil ich denke, dass es meine Eltern in Syrien schwer haben. Sie haben bestimmt viel Angst und sind nicht glücklich.« Frau Mai nickt. »Das verstehe ich gut. Und solche Gedanken und die Gefühle von Loyalität machen es dann schwer, sich glücklich und sicher zu fühlen.«

Amals Mutter hat Tränen in den Augen. »Aber was kann ich dann tun?«, will sie wissen.

»In der Arbeit mit PEP können wir solche belastenden Loyalitäten auflösen. Dafür brauchen wir ein bisschen mehr Zeit als für das sonstige Klopfen und Kurbeln. Wie wäre es, wenn Sie mal ohne Amal zu mir kommen, und wir das gemeinsam ganz in Ruhe machen können?« Amals Mutter nickt. »Danke! Das mache ich gerne!«

»Prima, so machen wir es! Ich gebe Ihnen allen nachher außerdem das Buch „Bitte klopfen!“ von Michael Bohne mit. Darin können Sie alles Wichtige nachlesen. Dort finden Sie auch die Vorgehensweise, um die Blockaden zu entschärfen, ähnlich, wie wir es bei den Selbstvorwürfen gemacht haben. Nun möchte ich Ihnen noch zwei Tricks zeigen, die Ihre Kinder auch gerne anwenden. In Ordnung?«

»Meine Güte! Was die Kinder bei Ihnen alles gelernt haben!«, staunt Oskars Opa. »Das stimmt. Ihre Kinder wollten wirklich alle Tricks ausprobieren!« Frau Mai klopft auf die Stirn, unterhalb der Nase, unterhalb der Lippen und oberhalb der Brust. »Dies sind die vier sogenannten »Powerpunkte«. Beim Klopfen dieser Punkte wird ein Kraftsatz gesprochen, zum Beispiel: »Ab sofort bin ich mutig wie ein Löwe.« Wenn die Kinder diesen Satz regelmäßig sprechen und durch das Klopfen der Powerpunkte aktivieren, ist es sehr wirkungsvoll. Sie programmieren sich damit quasi um und gehen selbstbewusster an ihre Aufgaben und sonstigen Herausforderungen heran.« Frau Mai schmunzelt. »Das funktioniert übrigens nicht nur



Die 4 Powerpunkte bei Marie.

bei Kindern, sondern auch sehr gut bei Erwachsenen. Dazu finden Sie Hilfestellungen in dem Buch Bitte klopfen! Probieren Sie es zu Hause aus!«

Frau Mai schaut auf die Uhr. »Es ist schon spät. Deswegen zeige ich Ihnen zum Abschluss eine kurze Imaginationsübung. Natürlich können das Ihre Kinder auch schon! Dabei stellt man sich vor, wie es ist, wenn das Thema gelöst ist oder das belastende Gefühl verschwunden ist, und wie gut man sich dann fühlt und was dadurch möglich geworden ist. Das stellt man sich so bildhaft wie möglich vor. Und dabei richtet man die Augen auf einen Punkt an der Decke, so als würde man auf eine Kinoleinwand schauen, und man klopft wieder auf den Integrationspunkt hier auf dem Handrücken, den Sie ja bereits kennen. Ich schlage vor, wir probieren das hier auch aus, indem Sie sich vorstellen, wie gut sich die Beziehung zum Schwiegersohn oder dem Chef entwickelt hat, dass es den Eltern trotz Bürgerkrieg gut geht oder wie entspannt das Fliegen sein kann. Haben Sie Lust darauf?«

Alle nicken. Sie richten die Augen zur Decke, klopfen auf den Handrückenpunkt und konzentrieren sich auf ihre positive Vorstellung.

»Tut das gut!«, sagt Amals Mutter. »Ja, sehr entspannend!«, meint auch Max' Vater.

Der Elternabend geht nun zu Ende. Alle verabschieden sich. »Frau Mai, Sie haben ja echt ulkige Sachen mit uns gemacht. Und wenn ich es nicht selbst erlebt hätte, würde ich nie glauben, dass es funktioniert!«, lacht Oskars Opa, als er sich verabschiedet. Die anderen Eltern stimmen lachend zu.

»Es war mir eine Ehre, so ulkige Sachen mit Ihnen zu machen! Jetzt haben Sie zumindest keinen Wissensrückstand mehr gegenüber Ihren Kindern!«, lacht Frau Mai ebenso. Gut gelaunt verlassen die Eltern das Lernzentrum.



Amal macht die Imaginationsübung und stellt sich vor, wie sie tief und fest schlafen kann.



Stefanie Kirschbaum / Michael Bohne
Klopfen für Kinder
Das Vorlese-Buch
141 Seiten, Gb, 2. Aufl. 2021
€ (D) 24,95 / € (A) 25,70
ISBN 978-3-8497-0306-6



Stefanie Kirschbaum / Michael Bohne
PEP-Tricks für Kinder
Übungsposter,
DIN A2 inkl. Beilageblatt A4
€ (D) 12,00 / € (A) 12,40
ISBN 426-0-21585-009-8

Impressum

Klopfen für Kinder – Zusatzmaterial: Das Elternabend-Kapitel
2. überarbeitete Version, 2022
© 2019, 2022 Stefanie Kirschbaum und Michael Bohne
Alle Rechte vorbehalten

Umschlag und Satz: Heinrich Eiermann
Illustrationen: Karl-H. Volkmann
Text: Stefanie Kirschbaum, Michael Bohne
Lektorat: Dr. Ralf Holtzmann

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 64 38-0
Fax +49 6221 64 38-22
info@carl-auer.de

www.stefaniekirschbaum.de
www.dr-michael-bohne.de