

# **Emotionale Selbstorganisation in Stressberufen**

**Für Führungskräfte, Lehrer, Behandler**

**Seminar auf der Eröffnungstagung 06.-07.09.2013 in Bad Mergentheim**

**Verf.: Prof. Dr. med. Reinhard Plassmann**

**Psychotherapeutisches Zentrum**

**Erlenbachweg 24**

**97980 Bad Mergentheim**

**Tel.: 07931 – 5316 – 1302**

**E-Mail: [r.plassmann@ptz.de](mailto:r.plassmann@ptz.de)**



## 1. Was ist emotionale Selbstorganisation?

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich begrüße Sie zu unserem Seminar über emotionale Selbstorganisation für Behandler, Verantwortungsträger, Berufstätige. Unser Thema ist nicht die Psychosomatik von Krankheiten, sondern die Psychosomatik der Kreativität.

Dieses Themengebiet ist noch relativ jung und in der Annäherung an dieses Thema ist man, wie ich finde, berechtigt, einige Frage zu stellen.

Die erste Frage: Ist es eigentlich legitim, wenn Verantwortungsträger sich das Recht auf emotionale Selbstorganisation herausnehmen? Meine Meinung hierzu ist: Eindeutig ja. Die emotionalen Systeme wirken sich keinesweges nur auf den Comfortbereich unseres Lebens aus, also auf das Wohlbefinden, sondern sie haben großen Einfluss auf unsere Fähigkeit zu denken, zu entscheiden, zu behandeln. Wir sind nicht nur berechtigt, wir sind geradezu verpflichtet für emotionale Selbstorganisation zu sorgen. Behandler kommen ständig mit einer gewaltigen Menge von negativem Material in Berührung, dieses Material, an dem unsere Patientinnen und Patienten krank geworden sind, füllt die Therapiestunden, berührt uns und verlangt uns ab, über funktionierende Fähigkeiten der Verarbeitung zu verfügen, sonst käme es zur **Sekundärtraumatisierung**.

Die zweite Frage: Brauchen wir in diesem Seminar einen Theorieteil, ist es im Kontext dieses Seminares von Nutzen, sich die Ergebnisse der modernen Emotionsforschung anzuschauen? Ich meine, dass diese Frage individuell entschieden werden darf, das Bedürfnis wird unterschiedlich groß sein.

Ich selbst bin als Analytiker ausgebildet und man hat mich in meiner Ausbildung nicht gelehrt, was Emotionen sind, wie sie in das Persönlichkeitsmodell, die Krankheitslehre und die Behandlungstechnik hinein gehören. Emotionen waren, so könnte man sagen, die Un-

derdogs der Wissenschaft, jeder wusste, dass es sie gab, aber anscheinend waren sie die letzten hundert Jahre lang dem westlichen Verstand so verdächtig, dass man ihnen in den Modellen die Bedeutung gerne verweigert hat.

Das hat sich nun gründlich geändert, durch die Gehirnforschung, durch die Säuglingsforschung, durch die Bindungsforschung, durch die Neuropsychoanalyse und insbesondere durch die Traumatherapie.

Wir beobachten hier in der Klinik in unseren Behandlungsteams, dass es ein großes Interesse auf Behandlerseite gibt, die Arbeitsweise der emotionalen Systeme zu verstehen und eben nicht nur zum Wohle der Patienten, sondern auch um selbst gesund und gut gelaunt zu bleiben. Ich stelle Ihnen deshalb im ersten Seminarteil Ergebnisse der modernen Emotionsforschung vor und überlasse es Ihrem Urteil, ob dies für Sie von Nutzen ist.

Die dritte Frage wäre die nach der Methodenwahl. Welche Strategien und Techniken bewähren sich denn für emotionale Selbstorganisation? Welche Anforderungen sind zu stellen an solche Methoden?

Was wir nach meiner Überzeugung brauchen, sind Methoden der **emotionalen Alltagsanierung**. Sie müssen dazu geeignet sein, einen Belastungsstau, der sich am Tage gebildet hat, innerhalb von kurzer Zeit wieder aufzulösen, sodass für die eigene Kreativität, für die Fähigkeit Lösungen zu finden, wieder Raum ist.

Auf der Suche nach solchen Methoden lohnt sich der Blick auf die neuen traumatherapeutischen Behandlungsstrategien, die gezielt auf die Neuorganisation negativer Emotionen ausgerichtet sind. Das **EMDR** ist das mit weitem Abstand bekannteste Verfahren, wir praktizieren es in unserer Klinik seit über 10 Jahren und lernen außerordentlich viel davon. Ein weiteres, weniger bekanntes Verfahren ist die **Klopftechnik**.

Mein Vorschlag ist, dass wir die erste Hälfte unseres Doppelseminars der Frage widmen: Wie arbeiten emotionale Systeme, was können sie, wie entstehen Störungen und wie wirken sie sich auf die eigene Kreativität aus und den zweiten Teil des Doppelseminars der Praxis: Mit welchen Methoden lässt sich die eigene emotionale Selbstorganisation unterstützen, wie korrigiert man Störungen in den emotionalen Systemen?

## Der Mensch und seine Emotionen

- der Mensch braucht seine Emotionen, auch die Negativen
- die Kernemotionen sind: Furcht, Zorn, Ekel, Freude
- emotionale Überlastung durch zu starke negative Emotionen macht krank
- Emotionen wirken direkt auf den Körper



### Was sagt die Gehirnforschung?

Im menschlichen Gehirn haben sich im Zuge der Evolution eine ganze Anzahl sogenannter *emotionaler Systeme* entwickelt, das best untersucht ist das Furchtsystem (Ledoux 2001).

Die genaue Zahl der emotionalen Systeme, die wahrscheinlich ziemlich unabhängig voneinander arbeiten, ist noch nicht bekannt, mit großer Wahrscheinlichkeit gibt es mindestens vier und zwar für die Kernemotionen von Furcht, Zorn, Ekel und Freude.

Emotionen ist die Macht verliehen, auf Nervenbahnen, die direkt vom emotionalen Zentrum zu den Zentren der Körperregulation verlaufen, Körperfunktionen zu beeinflussen, was zunächst eine sinnvolle Sache ist. Bei Angst und Zorn spannen sich die Muskeln an, weil es ja zu Kampf oder Flucht kommen könnte, der Blutdruck steigt an, Stresshormone werden in großer Menge ausgeschüttet. Langanhaltende, nicht abgebaute negative Emotionen werden aber aus diesem Grund auch immer Regulationsstörungen im Körper hervorrufen (Le Doux 2001).

Emotionale Systeme können aber viel mehr, als nur manchmal krank zu machen, wir brauchen die Zusammenarbeit mit ihnen interessanterweise zum **Denken, zum Entscheiden, zum Aufmerksamsein und zum Energie haben**. Hier kommen wir zur Situation des Menschen in Stressberufen. Natürlich ist der Mensch, der Verantwortung trägt, stets auch sehr starken emotionalen Belastungen ausgesetzt und ist deshalb sehr gefährdet, Störungen der emotionalen Systeme zu entwickeln. Deren Funktionieren ist aber gleichzeitig für das Bewältigen der Aufgaben dringend erforderlich.

- Sie regulieren
  - seelische Energie
  - Konzentration
  - Aufmerksamkeit
  - Denkvorgänge



## 2. Wozu braucht der Mensch die emotionalen Systeme?

Die emotionalen Systeme des Menschen regulieren die seelische Energie, die Konzentration, die Aufmerksamkeit, der größte Teil der Denkvorgänge findet unbewusst statt und wird von Emotionen gesteuert. Kurzum: Die emotionalen Systeme steuern die Kreativität. Patienten brauchen das zum Gesundwerden, Behandler brauchen das, damit ihnen die Arbeit leicht fällt.

Diese Feststellung überrascht vielleicht ein wenig, weil wir uns doch gerne als überwiegend *vernunftgesteuert* sehen wollen. Große, sehr kreative Geister haben aber schon lange beobachtet, wie ihre Kreativität funktioniert:

Sigmund Freud gab einem Bekannten den Ratschlag:

*Wenn ich eine unwichtige Entscheidung treffen muss, halte ich es für sinnvoll, alle Vor- und Nachteile abzuwägen. Bei sehr wichtigen Entscheidungen jedoch, muss die Entscheidung aus dem Unbewussten kommen, aus etwas in uns selbst. (Zitiert nach Dijksterhuis 2010, Seite 116.)*

Man nennt diesen von Schopenhauer, Freud, aber auch von Einstein beschriebenen kreativen Vorgang, das *unbewusste oder intuitive Denken*.

Diese Erkenntnisse der großen Geister wurden in den letzten Jahren durch die moderne Emotionsforschung bestätigt mit sehr eindeutigen Ergebnissen.

Lassen Sie uns diese Forschungsergebnisse anschauen und im Anschluss daran überlegen, wie man Störungen in den emotionalen Systemen verhindert oder behebt und damit die eigene Kreativität wiederherstellt.

- bewusstes Denken: 60 bits/s
- intuitives, unbewusstes Denken: 11,2 Mio. bits/s



## 2.1 Fangen wir mit dem Denken an.

Der gängigen Vorstellung würde entsprechen, dass Denken vom Bewusstsein, vom logischen Verstand erledigt wird. Die Gehirnforschung der letzten Jahre hat allerdings etwas ganz anderes herausgefunden. In vielen Experimenten hat sich gezeigt, dass die Verarbeitungskapazität des bewussten Verstandes erstaunlich begrenzt ist. Nimmt man die für Computer gängige Maßeinheit, so schätzt man die Verarbeitungskapazität des bewussten Arbeitsgedächtnisses auf maximal 60 Bits pro Sekunde. Die Verarbeitungskapazität unbewusster, intuitiver emotional gesteuerter Denkvorgänge hingegen scheint nahezu unbegrenzt zu sein, sie wird auf etwa 11,2 Millionen Bits pro Sekunde geschätzt, also 200.000 Mal höher (Dijksterhuis 2010, Seite 34).

Unser unbewusstes Denkvermögen mit seiner ungeheuerlichen Kapazität bedient sich der emotionalen Systeme, um seine eigene Tätigkeit zu steuern oder umgekehrt: Die emotionalen Systeme steuern die unbewussten Denkvorgänge. Man hat das in unzähligen originellen Experimenten nachgewiesen.

Wenn wir mit einem komplexen Problem befasst sind, rechnet unser Gehirn im Hintergrund zahlreiche Lösungen durch und unsere emotionalen Systeme sind Meister darin, gute Lösungen zu erkennen und zwar an ihrer *Stimmigkeit*: Alles passt. Diese Lösung fühlt sich gut an, eine innere Ruhe, Sicherheit vielleicht sogar Heiterkeit breitet sich aus.

Das ist eine ganz typische Situation in Behandlungsstunden. Der Patient, dem wir die Therapiestunde und die therapeutische Beziehung als Raum zur Verfügung stellen, füllt diesen Raum mit komplexen Themen, meist über Belastungsmaterial und die Aufgabe der Therapiestunde ist es, eine therapeutische Beziehung herzustellen, die zum kreativen Fortschritt, zu einer Unterstützung des seelischen Heilungsprozesses beim Patienten führt. Während der Patient spricht, steigen in meinem eigenen Denken verschiedene Entwürfe auf von Interventionen, also von Sätzen, die gesagt werden könnten. Ich überprüfe diese Karawane von möglichen Interventionen, zu erst emotional: Wie fühlt sich die Vor-

stellung an, diesen Satz jetzt auszusprechen. Eine Idee nach der anderen wird verworfen, sie fühlt sich nicht gut an. Dann kommt eine Idee, von der ich weiß: Sie ist gut und ich verwende sie. All das findet online statt, also in hoher Geschwindigkeit, der bewusste Verstand hätte niemals die Fähigkeit, die Vorgänge in einer Therapiestunde ohne zur Hilfenahme des intuitiven Denkens zu sortieren. Das bedeutet nicht, dass der bewusste Verstand überflüssig ist, seine Aufgabe ist es, die Ergebnisse des intuitiven Denkens zu ordnen, zu versprachlichen, zu systematisieren.

#### Die 3 Typen des Denkens

- Langsames intuitives Denken
- Schnelles intuitives Denken
- Bewusstes Denken



Intuitives, unbewusstes Denken kommt in zwei Varianten vor:

- Langsames intuitives Denken.
- Schnelles intuitives Denken.

Nur die dritte Form des Denkens, das **bewusste Denken**, wird nicht von Emotionen gesteuert.

Alle drei Formen kreativen Denkens sind als Möglichkeit in unserem Gehirn angelegt und alle haben ihren Sinn.

**In langsame intuitive Entscheidungen** fließt die emotionale Bewertung einer komplexen Situation oder Problemlage ein. Der hintergründige, intuitive Denkvorgang bekommt genügend Zeit und Raum, um das gesamte Hintergrundwissen und aktuelle Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten.

Im Beispiel der Therapiestunde müssen sich langsame und schnelle Denkvorgänge verbinden. Zum Einen wird das aktuelle hochkomplexe Geschehen der Stunde verarbeitet, zum Anderen das gesamte Wissen über die zurückliegenden Therapiestunden, über alles,

was vielleicht in Teamsitzungen über diesen Fall gesprochen worden ist, das gesamte Hintergrundwissen über die Lebensgeschichte und Krankengeschichte dieses Menschen.

Eine langsame intuitive Entscheidung braucht um so mehr Zeit, je komplexer das Problem ist, das können Minuten, Tage oder Wochen sein. Das Ergebnis des Denkvorganges wird man zunächst emotional erkennen, weil es sich *gut anfühlt*. Es passt zum Problem und hat stets auch die Eigenschaft, dass es zur eigenen Persönlichkeit passt, eine äußerst wichtige und wertvolle Eigenschaft.

**Schnelles intuitives Denken** ist völlig emotional gesteuert. Man braucht es immer dann, wenn innerhalb von Sekunden oder Sekundenbruchteilen eine Situation bewertet und entschieden werden muss.

Die Entscheidungen des schnellen intuitiven Denkens fallen unbewusst, blitzschnell und unglaublich treffsicher. Auch im beruflichen Kontext kommen sehr häufig Situationen vor, in denen diese Fähigkeit gebraucht wird. Das sind vor allem *kommunikative Situationen*. Die meisten Gesprächssituationen sind ihrem Wesen entsprechend nicht genau vorherplanbar. Sie bestehen aus einer Kette spontan, im Moment entstandener Konstellationen. Wenn beispielsweise der Abteilungsleiter mit einem wichtigen Kunden Verhandlungen über einen möglichen größeren Auftrag führt, so wird der erfahrende Abteilungsleiter bei nahezu jedem Satz, bevor er ihn sagt, intuitiv überprüfen, ob dieser Satz eine negative oder positive Reaktion beim Gegenüber auslösen wird. Solche Entscheidungen können in der Geschwindigkeit, in der sie notwendig sind, nur mit dem schnellen intuitiven Denken getroffen werden und sind von größter Nützlichkeit. Wenn Sätze gefallen sind, die den Gesprächspartner nachhaltig gestört und geärgert haben, so wird das seine Geschäftsentscheidung sehr beeinflussen. Dies sind Erfahrungen, die europäische Manager in großer Zahl in Asien gemacht haben, wo der Vertragsabschluss erst getätigt wird, nachdem sich in vielen persönlichen Kontakten positive Kommunikation entwickelt hat.

Der dritte Typ des Denkens sind **bewusste Entscheidungen**. Unser bewusster Verstand ist bislang ein wenig schlecht weg gekommen. Das hat er keinesweges verdient, er ist ein wunderbares Instrument, aber nur für ganz bestimmte Zwecke. Wir brauchen ihn für einfache Entscheidungen, die aber auf wenigen präzisen Fakten beruhen, z. B. einen Vertrag juristisch prüfen.

Für demokratische Wahlvorgänge brauchen wir unseren bewussten Verstand möglicherweise viel weniger, als allgemein angenommen wird. Man hat in einem interessanten Experiment amerikanischen Bürgern eine Sekunde lang das Foto eines Wahlkandidaten gezeigt, den sie bisher nicht kannten. Sie sollten dann intuitiv einschätzen, welche Eigenschaften sie diesem Kandidaten zuschreiben, insbesondere wieviel *Kompetenz*. Dann hat man die tatsächliche Wahl abgewartet und gefunden, dass diese intuitive Beurteilung der Kompetenz 70 % der Wahlergebnisse vorhersagen konnte (Dijksterhuis 2010, Seite 99). Mit hoher Wahrscheinlichkeit werden also Wahlentscheidungen sehr stark mit dem schnellen intuitiven Denken getroffen und nicht mit dem bewussten Denken. Politiker, die erfolgreich sein wollen, sind also gut beraten, eine intuitiv positive emotionale Reaktion hervorzurufen, insbesondere sollten sie kompetent aussehen, am Besten deshalb, weil sie auch kompetent sind. Natürlich werden politische Wahlentscheidungen auch in großem Umfang von bewusst getroffenen Analysen des politischen Programmes der Parteien beeinflusst, jedenfalls ist das zu hoffen.

#### Aufmerksamkeit und Emotionen

- die emotionale Bewertung entscheidet, ob etwas bewusst wird oder nicht
- Unwichtiges oder Unerwünschtes wird nicht bewusst



## 2.2 Regulation der Aufmerksamkeit

Kommen wir nun zu einer weiteren Fähigkeit unserer emotionalen Systeme:

Sie **regulieren die Aufmerksamkeit**. In unser Bewusstsein kommen nur jene Dinge, die emotional als bedeutsam eingeschätzt wurden. Das beginnt mit den Träumen. Wir träumen jede Nacht unzählige Bilder und Geschichten, aber nur ganz wenige davon werden uns in das Bewusstsein geschickt, sodass wir uns daran erinnern. Es sind diejenigen Traumbilder, die emotional als bedeutsam empfunden wurden. Die Träume sind die **U-Mails**, die uns die Tiefe unserer Seele nachts schickt. Die Emotion entscheidet, dass dieser Traum wichtig sei und dass sich unsere Aufmerksamkeit deshalb darauf richten soll.

Wie weit die Fähigkeit der emotionalen Systeme reicht, Aufmerksamkeit zu steuern, zeigte das berühmte Gorilla-Experiment von Simons und Chabris (1999).

Man stellte zwei Mannschaften auf von je drei Spielern, die Weißen und die Schwarzen, die sich einen Ball zuspielten. Beobachter hatten die Aufgabe, die Ballkontakte genau zu zählen, sie mussten also ihre Aufmerksamkeit maximal auf diese Aufgabe konzentrieren. Während des Spieles lief dann eine Frau im schwarzen Gorilla-Kostüm mitten durch das Spielfeld. Als man nach dem Spiel die Beobachter nach dem Gorilla fragte, waren 49 % sehr erstaunt, sie hatten keinen Gorilla gesehen. Sie hatten natürlich einen Gorilla gesehen, aber emotional als unwichtig klassifiziert, weil sie ja mit dem Zählen der Ballkontakte beschäftigt waren und hatten den Gorilla aus ihrem Bewusstsein entfernt.

Ähnliche Dinge spielen auch im Berufsleben eine erhebliche Rolle.

Die Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung zu zwingen, obwohl die emotionalen Systeme dagegen sind, ist zwar möglich, aber enorm anstrengend und kann zu Burn-Out-Entwicklungen führen.

Die emotionalen Systeme erkennen den Punkt, an dem es eine Pause braucht. Die Notwendigkeit kann entstehen durch die reine Arbeitsmenge einer ansich positiv bewerteten Aufgabe, sodass sich dann ein emotionaler Widerstand gegen diese Arbeit aufbaut, dieser Widerstand ist vollkommen normal und muss gehört werden. Der Rhythmus von 8 – 10 Stunden Arbeit an 5 – 6 Tagen die Woche hat gute Gründe. Selbstverständlich kann eine Arbeitsaufgabe nicht nur wegen ihrer Menge, sondern auch wegen anderer Eigenschaften zur emotionalen Belastung werden. Das können die Beziehungen zu Mitarbeitern sein, zu viel Monotonie in den Arbeitsinhalten, vielleicht auch Unternehmensziele, die nicht mit den eigenen Zielen übereinstimmen. Immer in solchen Fällen werden emotionale Warnsignale auftreten: Lustlosigkeit, Müdigkeit, Kreativitätsmangel. Typisch für Burn-Out-Entwicklungen ist, dass diese Zeichen nicht als das erkannt werden, was sie sind: Sinnvolle Hinweise. Sie werden vielmehr als Problem gesehen und bekämpft. Das wäre, wie wenn der Autofahrer die rote Warnlampe, die auf Ölmangel hinweist, mit Klebeband abdeckt. Das wird den Ölmangel nicht beheben.

## Das Burn-Out-Prinzip

- Emotionale Belastung durch Eigenschaften der Arbeitsaufgabe
- Auftreten von emotionalen Warnsignalen
- Bekämpfen der Warnsignale



## 2.3 Die Regulation der Energie

Damit sind wir beim dritten großen Bereich, den unsere emotionalen Systeme regulieren: die Energie.

### Energie und Emotion

- emotionale Systeme regulieren die seelische und körperliche Energie
- es wird so viel Energie freigesetzt, wie es der emotionalen Bewertung entspricht



Die Evolution hat die Steuerung von Energie und Erregung in die Hände unserer emotionalen Systeme gelegt.

Unsere emotionalen Systeme sind zu allererst äußerst leistungsfähige Bewertungssysteme von komplexen Situationen. Wenn aufgrund dieser Bewertung nichts zu tun ist, passiert auch in Bezug auf Energiefreisetzung nichts, weil man keine Energie braucht.

*Ein Beispiel: Sie gehen auf dem Bürgersteig entlang und im Baum neben Ihnen startet ein Schwarm Krähen mit viel Geräusch. Die emotionale Bewertung dieses Vorganges ist: Unwichtig. Die Wahrnehmung wird nicht einmal bewusst, so wenig wie der Gorilla auf dem Spielfeld und löst keinerlei Energieschub aus.*

Wird hingegen eine Wahrnehmung emotional als bedeutsam klassifiziert, setzt eine völlig andere Kaskade ein:

- Die Aufmerksamkeit wendet sich dem Ereignis zu.
- Die Emotion wird bewusst.
- Energie wird frei für das, was zu tun ist.

Die Fähigkeit der emotionalen Systeme, Energie frei zu setzen, ist von lebenswichtiger Bedeutung.

Wenn irgendetwas deprimiert, weil das Problem zu groß und unlösbar scheint, fühlt man sich energielos, matt, lustlos, alt. Die emotionalen Systeme stellen keine Handlungsenergie bereit, weil da keine Idee ist, die sich gut anfühlt. Wenn dann doch noch jene Idee kommt, die sich gut anfühlt, dann springt schlagartig die Denktätigkeit auf Hochtouren und es ist so viel Energie vorhanden, wie es zum Realisieren der Idee braucht.

Auch negative Emotionen regen den kreativen Prozess an, überstarke negative Emotionen haben diese Wirkung aber nicht, überstarke negative Emotionen blockieren.

Damit sind wir beim ersten wichtigen Punkt, wie Störungen in den emotionalen Systemen entstehen und wie wir sie beheben, also bei der Praxis der emotionalen Selbstorganisation.

### 3. Die Praxis der emotionalen Selbstorganisation.

Die emotionalen Zentren brauchen die **Regulation der Emotionsstärke** und die **Regulation der Emotionsqualität**, um normal funktionieren zu können. Ist einer dieser beiden Vorgänge gestört, dann können die emotionalen Systeme all jene Aufgaben, die wir gerade durchgegangen sind, nicht mehr wahrnehmen, die eigenen kreativen Vorgänge kommen zum Erliegen. Bei unseren Patienten wird sich das in einem Stillstand der seelischen Heilungsvorgänge auswirken, bei Berufstätigen in einem Verlust der Fähigkeit, kreativ und gut gelaunt zu arbeiten.

Lassen Sie uns zunächst diese beiden zentral wichtigen Regulationsvorgänge anschauen und dann Methoden, mit denen die Störungen behoben werden können.

Den Emotionen bei der Arbeit  
helfen: Die wichtigsten  
emotionalen  
Regulationsvorgänge

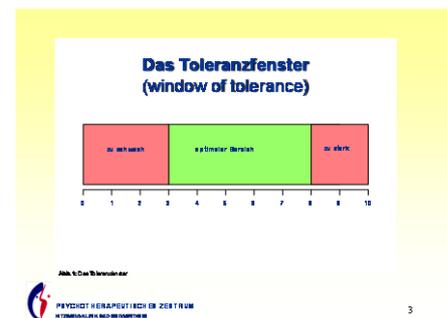
- Regulation der Emotionsstärke
- Regulation der Emotionsqualität



#### 3.1 Regulation der Emotionsstärke.

Überstarke emotionale Erregung blockiert die Kreativität ebenso, wie ein *zu wenig* an emotionaler Beteiligung. Sitzt man in einem Meeting und ist emotional völlig gelangweilt, unberührt, desinteressiert, so wird einem selbstverständlich auch nichts Nützliches zum besprochenen Thema einfallen. Das Gleiche gilt für zu starke Erregung: Ein Übermaß von Wut oder Angst oder anderen negativen Affekten wird die Kreativität des einzelnen Teilnehmers und der ganzen Gruppe blockieren.

Die Kreativität ist am Größten in einem optimalen Mittelbereich der Emotionsstärke, dem sogenannten Toleranzfenster:



Länger anhaltende, starke negative Emotionen sind nicht nur unangenehm, sie blockieren das Denken, die Kreativität, die Aufmerksamkeit. Überstarke negative Emotionen setzen große Mengen von Energie frei, die aber nur Erregung erzeugt, keine nützlichen Aktivitäten. Sowohl eine kurzfristig schockartige, wie auch eine langfristige emotionale Überlastung durch zu viele und zu starke negative Emotionen erzeugen Störungen im Organismus.

Auch im Berufsleben kommen **schockartige emotionale Belastungen** regelmäßig vor. Sie sind mit starker Erregung verbunden, mit der Unfähigkeit, klar zu denken, mit einer völligen Fixierung der Aufmerksamkeit auf das negative Ereignis, mit starken unangenehmen Körperreaktionen und mit einem Überschuss an zielloser seelischer Energie. Emotionale Selbstorganisation heißt in diesem Fall, die sogenannte **Über-dem-Limit-Situation** zu erkennen, also eine Überbelastung durch negative Emotionen in den roten Bereich hinein, in dem die Stärke der Erregung kein kreatives Denken und keine Lösungssuche mehr zulassen.

Je besser die eigene Wahrnehmung trainiert ist, solche Situationen zu erkennen, desto leichter fällt es, systematisch wirksame Gegenmaßnahmen einzuleiten, mit denen sich die

emotionale Überbelastung in einen erträglichen Bereich regulieren lässt. Solche Maßnahmen sind sehr einfach, sie beruhen alle auf dem Prinzip der Musterunterbrechung.

Die Selbstberuhigungspause  
Prinzip: Musterunterbrechung

- Weitung der Aufmerksamkeit
- Körperliche Schockmuster lösen
- Normale Kommunikation herstellen



In der Über-dem-Limit-Situation der emotionalen Übererregung ist die Aufmerksamkeit auf das erregende Thema und das erregende Gefühl eingengt. Wirksam ist deshalb die *Weitung der Aufmerksamkeit*. In eine ausreichend lange **Selbstberuhigungspause** gehört deshalb die Unterbrechung der Überlastung durch Blick aus dem Fenster, auf die Bäume, auf die Autos, die Menschen auf der Straße. Die Über-dem-Limit-Situation ist mit starken Körperreaktionen verbunden, wie z. B. Muskelspannung, erstarrte Körperhaltung, starr geradeaus oder nach unten gerichteter Blick. In die Selbstberuhigungspause gehört deshalb auch eine Unterbrechung dieser körperlichen Muster durch Umhergehen, eine Tasse Tee trinken, sich die Fingernägel feilen, auf die Toilette gehen, die Hände waschen. Die Über-dem-Limit-Situation der überstarken negativen emotionalen Erregung folgt bestimmten Ablaufmustern, die in ihrem Kern biologisch im Gehirn angelegt sind. Die Gegenmaßnahmen wirken deshalb, weil sie dieses Übererregungsmuster nicht verstärken, sondern unterbrechen.

In der emotionalen Überlastungssituation durch zu starke negative Emotionen ist auch die normale Kommunikation beeinträchtigt. Der Mensch ist mit seinen Emotionen alleine. Zur Musterunterbrechung in der Selbstberuhigungspause kann deshalb auch gehören, *normale Kommunikation* herzustellen, also eine Kommunikation mit normalem emotionalem Gehalt. Das kann z.B. die Unterredung mit einem Mitarbeiter über irgendeinen alltäglichen Gegenstand sein, gerade nicht über das schockierende Thema. Letztlich ist hier Pragmatismus und Kreativität gefragt. Nützlich und hilfreich ist das, was dazu beiträgt, die überstarke emotionale Belastung in einen mittleren Bereich zu regulieren.

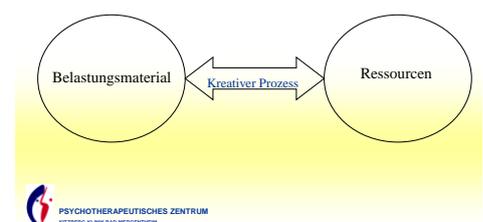
Auch Supervision und Coaching dienen nicht nur dem Erkenntnisgewinn, sondern auch der emotionalen Selbstregulation. Unverarbeitbares starkes Material aus Behandlungen

wird im Supervisionsprozess durchgearbeitet, verstanden, eingeordnet, an Stelle der Blockierung treten kreative Ideen, wie die Behandlung weitergeführt werden wird.

Sobald durch emotionale Selbstregulation die eigene emotionale Belastung wieder in den Mittelbereich zurückgeführt ist, wird auch die kreative Denktätigkeit wieder einsetzen und es werden Ideen auftauchen, wie mit der Problemsituation umzugehen sei.

*Ein Beispiel: Frau K., sehr tüchtig und sehr leistungsfähig und ehrgeizig in ihrem Beruf, nahm eine gut bezahlte Stelle bei einem ihr noch unbekanntem Wirtschaftsunternehmen an. Sie engagierte sich mit vollem Einsatz für die neue Position, war sehr erfolgreich im Erreichen der ihr gesetzten Ziele. Sie wurde nach einigen Monaten zum Geschäftsführer gebeten, sie erwartete Anerkennung und Angebote von Aufstiegschancen und erfuhr, dass sie noch in der Probezeit fristlos gekündigt sei. Nichts in ihr hatte diese Kündigung erwartet, sie war vollkommen schockiert, extrem erregt und außer Stande, einen klaren Gedanken zu fassen. Sie hatte allerdings in den vorangegangenen Therapiestunden schon viel über emotionale Überlastungszustände bei sich gelernt und ergriff sofort Gegenmaßnahmen. Sie ging nach Hause, verlangte von sich nicht, die Situation zu verstehen, beschäftigte sich mit ihren Tieren, machte einen ausgedehnten Spaziergang, sprach mit ihrem Partner, malte in ihrem Atelier, was ihr gerade einfiel. Nachdem das Denken wieder einsetzte, hat es doch noch einige Wochen und einige Recherchen gebraucht, bis ihr vollkommen klar wurde, dass dieser Geschäftsführer das Gleiche schon mit einer größeren Anzahl von Vorgängerinnen praktiziert hatte, aus unbekanntem Gründen, vielleicht weil er deren Tüchtigkeit nicht ertrug. Sie war an eine kranke Persönlichkeit geraten.*

Das bipolare Prinzip



### 3.2 Regulation der Emotionsqualität.

Zu Störungen in den emotionalen Systemen kommt es auch, wenn die **Regulation der Emotionsqualität** versagt.

Es ist in der modernen Emotionsforschung unbestritten, dass es zwei Arten von Emotionen gibt, Positive und Negative. Die Positiven sind z. B. Freude, Hoffnung, Stolz, Neugier, Liebe. Negative sind u. A. Furcht, Ekel, Ärger, Scham, Schuld.

Die positiven Emotionen haben alle die Eigenschaft, *etwas zu schaffen*, etwas aufzubauen. Die negativen Emotionen haben die Eigenschaft, etwas abzuwehren, etwas zu verhindern, vielleicht etwas zu zerstören. Die Einen sind die Ja-Emotionen, die Anderen die Nein-Emotionen.

Das heißt nicht, dass die Einen die Guten und die Anderen die Schlechten wären. Die Vorstellung, Ärger und Zorn oder Scham wären, weil sie unangenehm sind, auch unnützlich, ist ganz ungerecht. Wir brauchen die negativen Emotionen dringend, sie sind sämtlich Selbstschutzsysteme.

Zum Problem werden negative Emotionen aber nicht nur, wenn sie zu stark sind, sondern auch, wenn sie die innere Szene *alleine* beherrschen. Unsere emotionalen Systeme suchen stets die innere Balance zwischen positiven und negativen Emotionen. Wenn beide innerlich präsent sind, beide ähnlich deutlich fühlbar sind, dann wird es zu einer inneren Kommunikation zwischen positiven und negativen Emotionen kommen, zu einer Art Schwingung. In diesem Zustand ist die Kreativität am Größten.

In verantwortungstragenden Gremien beispielsweise kann sich leicht angesichts einer schwierigen Aufgabe eine negative, gereizte, vielleicht aggressive Grundstimmung durchsetzen. Dies beeinträchtigt die Kreativität der Gruppe enorm. Was die Gruppe in diesem Moment braucht, ist eine Ergänzung der emotional negativen Themen um positive. Im optimalen Fall wird die Gruppe erkennen, was sie braucht um wieder kreativ zu werden, zum Beispiel einen Redebeitrag der zur Versachlichung beiträgt und damit zur Rückkehr der emotionalen Belastung ins Toleranzfenster oder Redebeiträge, die geeignete positive Aspekte ins Spiel bringen, beispielsweise durch Anerkennen guter Ideen, die in der Diskussion schon aufgetaucht waren. Oder einfach: Ein Witz, eine humorvolle Bemerkung.

An dieser Stelle wird deutlich, dass emotionale Selbstorganisation nicht nur für die einzelne Person gilt, sondern auch für Gruppen. Die Kreativität von Gremien hängt genauso wie

die Kreativität des einzelnen davon ab, ob die Regulation der Emotionsstärke und die Regulation der Emotionsqualität gelingt.

### 3.3 Lösungen, die nicht lösen.

Die dritte wichtige Technik der emotionalen Selbstorganisation ist das Erkennen von Lösungen, die nicht lösen. Bei längerfristigen emotionalen Überlastungssituationen greift der Mensch, aus der Not der Überlastung heraus sehr leicht zu Lösungsversuchen, die nicht lösen, sondern selbst zum Problem werden.

#### Lösungen, die nicht lösen (Beispiele)

- Angriff am falschen Ort
- Bildschirmmissbrauch
- Arbeitssüchtiges Verhalten
- Mobbingverhalten



Den aus der Firma mitgebrachten Zorn, abends auf die Kinder loszulassen, wird dazu führen, dass es statt einem nun zwei Probleme gibt: Beruf und Familie.

Eine gegenwärtig verbreitete Lösung, die nicht löst bei emotionalen Belastungssituationen ist der *übermäßige Medienkonsum*. Bei jüngeren Menschen sind das überwiegend die sozialen Online-Netzwerke, wie Facebook und Computerspiele, bei der Generation mittleren Alters meist der traditionelle Fernsehkonsum. Der durchschnittliche Fernsehkonsum der erwachsenen Bevölkerung liegt bei ungefähr 4 Stunden pro Tag und man kann vermuten, dass bei sehr vielen Fernsehkonsumenten das eigentliche Motiv nicht die Freude an den Inhalten der Sendung ist, sondern der Wunsch, emotionale Spannung abzubauen beim Schauen von Irgendetwas. Dadurch geht extrem viel Zeit und seelische Energie verloren, die besser verwendet werden könnte.

Solche Lösungen, die nicht lösen, also die emotionale Belastung nicht reduzieren, sondern erhöhen, müssen erkannt und durch einen aktiven bewussten Beschluss gestoppt werden.

Ich fasse zusammen:

#### Techniken der emotionalen Selbstorganisation

- Emotionsstärke regulieren
- Gleichgewicht von positiven und negativen Emotionen regulieren
- Lösungen stoppen, die nicht lösen
- Klopftechnik



Unsere emotionalen Systeme sind mächtige Maschinen, mächtige seelische Organe und sie brauchen Wartung, Pflege, sonst treten Störungen der Kreativität auf.

Die wichtigsten Maßnahmen der emotionalen Selbstorganisation sind

- Aktiv und planvoll **Emotionsstärke** regulieren.
- **Positive und negative Emotionen im Gleichgewicht** halten.
- Lösungen stoppen, die nicht lösen.

Im nächsten Seminarteil können wir kennenlernen, wie die Klopftechnik die emotionale Selbstorganisation unterstützen kann.

#### **4. Dem Gehirn bei der Arbeit helfen: Die Klopftechnik.**

##### **4.1 Zur Methode.**

Die Klopftechnik ist ein Verfahren, durch Klopfen bestimmter Punkte der Körperoberfläche die Emotionsregulation positiv zu beeinflussen.

In der Klinik zeigen wir in regelmäßigen Seminaren den Patienten die Klopftechnik zur Selbstanwendung, die Pflegeteams setzen die Klopftechnik in der Krisenintervention bei emotionalen Belastungszuständen ein, ich persönlich verwende die Klopftechnik als Alternative zum EMDR, wenn Patienten die Augenbewegungen oder die Pads des EMDR nicht mögen.

Als Verfahren der emotionalen Selbstorganisation eignet sich die Klopftechnik gut, ihre Vorteile liegen darin, dass sie sehr leicht zu erlernen und durchzuführen ist und jederzeit im Alltag verwendet werden kann, um die eigene emotionale Selbstorganisation zu verbessern. Die Durchführung nimmt nur wenige Minuten in Anspruch und kann deshalb leicht, nicht nur in den Feierabend, sondern auch in den Arbeitsalltag eingeschoben werden. Einzige Voraussetzung ist das Anerkennen, dass jede anspruchsvolle berufliche Tätigkeit mit starken emotionalen Belastungen verbunden sein kann. Das Repertoire, die eigene emotionale Selbstregulation zu verbessern, sollte möglichst groß sein, die Klopftechnik ist hervorragend geeignet als Ergänzung und Erweiterung bekannter Methoden. Ihre Vorteile liegen auch in der großen Variierbarkeit. Praktisch jeder Anwender variiert die

Methode nach seinen persönlichen Erfahrungen und Vorlieben, arbeitet mit selbst gefundenen Punkten, selbst gefundenen Kombinationen von Punkten, selbst gefundenen Sätzen, selbstgefundenem Klopfrythmus.

Als Erstbeschreiber gilt der amerikanische Arzt und Chiropraktiker George Goodheart (Bohne 2010). Er vertrat die Auffassung, das Klopfen der aus der Akupunktur bekannten Meridiane könne psychischen Stress reduzieren (Burtscher et al 2001). Dieser Grundgedanke hat sich als richtig erwiesen und liegt den zahlreichen praktischen Anwendungsformen der Klopftechnik zu Grunde.

Die Erklärungsmodelle haben sich allerdings nicht damit begnügt, sich wie ursprünglich bei Goodheart und einigen seiner Nachfolger nur auf die chinesische Heilkunde zu beziehen. Nach deren Vorstellung fließen im Organismus Energien auf Meridianen und Störungen entstehen durch Blockierungen dieses Flusses, die dann durch Akupunktur oder Klopfen behoben werden sollen. Diese Grundidee ist nicht grundsätzlich unverträglich mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen, sie ist aber zu allgemein. Eine ganze Richtung, die *energetische Psychologie*, hält an dieser Grundvorstellung fest (Gallo 2002) und ist stets in Gefahr, etwas in den Bereich des Unwissenschaftlichen zu geraten.

Gerade durch die moderne Neurobiologie und die Emotionsforschung (Le Doux 2001) wissen wir heute sehr viel mehr über die emotionalen Systeme und können deshalb die Effekte der Klopftechnik besser verstehen, auch wenn es nach wie vor an wissenschaftlichen Untersuchungen mangelt.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit sind es unsere emotionserzeugenden und emotionsverarbeitenden Systeme, die auf den Klopfreiz reagieren. Das natürliche Bestreben des Gehirns, Emotionen zu regulieren, wird offenbar durch das Klopfen unterstützt.

Diesen Effekt macht man sich im Grunde intuitiv zu Nutze. Jeder, der angestrengt nachdenkt, hat seine Lieblingsstellen im Gesicht, die er dabei berührt, meist ganz ohne darauf zu achten, z. B. das Kinn oder die Stelle zwischen den Augenbrauen. Das Berühren dieser Punkte scheint nicht nur eine belanglose Angewohnheit, sondern scheint die mentalen Regulationsprozesse zu unterstützen.

Diese und andere Punkte werden in der Klopftechnik verwendet und sie werden nicht nur berührt, sondern durch rhythmisches Klopfen aktiviert. Dabei ist die allgemeine Erfahrung praktisch aller Anwender, dass rhythmisches Klopfen den stärksten Effekt hat.

Die Wirkung von **Rhythmus** auf die eigenen emotionalen Systeme lässt sich ebenfalls leicht selbst erleben. Walken oder Joggen macht man nicht nur für die Kondition. Wenn man sich danach besser fühlt, dann auch deshalb, weil die **Rhythmisierung der Bewegung** eine Veränderung im eigenen emotionalen System bewirkt hat: Etwas löst sich, gute Gedanken tauchen auf und gute Stimmung.

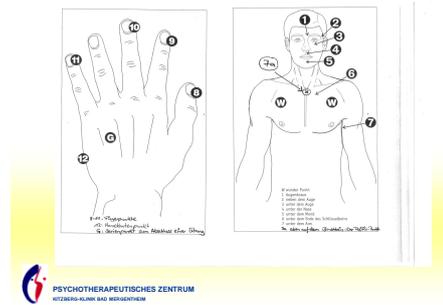
An der Klopfmethode wirkt also mit großer Wahrscheinlichkeit die **Berührung**, der **Rhythmus** und es kommt noch ein Weiteres hinzu: Die **Fokussierung**. Die Methode wird auf jenen emotionalen Bereich gelenkt, wo wir den Effekt haben wollen. Dies geschieht auf äußerst einfache Weise, durch emotionale und kognitive Fokussierung, also durch **Hin-Denken** und **Hin-Fühlen**. Das gezielt Hin-Denken an das Problem und das Hin-Fühlen an die zugehörige Emotion stellen eine aktive Verbindung her zu dem, was gerade in der inneren Werkstatt in Arbeit ist.

Die Klopftechnik ist gewissermaßen der Crosstrainer und die Joggingstrecke, die man immer bei sich hat, weil keinerlei Werkzeuge und Hilfsmittel erforderlich sind. Die Anwendung dauert nur wenige Minuten, ist sehr unauffällig und lässt sich deshalb in jeden Arbeitsalltag integrieren.

## **4.2 Praktische Durchführung.**

Die Klopftechnik beruht darauf, die emotionalen und vegetativen Regulationssysteme des eigenen Organismus zu unterstützen. Weil dies lebende Systeme sind, wird man gut daran tun, sich beim Einüben und Optimieren der Methode am eigenen Körpergefühl zu orientieren, nicht an starren Vorgaben, obwohl in vielen Anleitungen zur Klopftechnik exakte, vorschriftsgemäße Durchführung angemahnt wird. Die meisten Misserfolge scheinen genau dadurch verursacht, dass zu wenig auf das Körpergefühl gehört wurde.

### **4.2.1 Die Klopfpunkte.**



Die Abbildungen zeigen das Schema eines menschlichen Rumpfes und einer menschlichen Hand, in denen die ungefähre Lage der Klopfpunkte eingezeichnet ist. Sie haben keinen starren, konstanten Ort, sondern scheinen, wie fast alles im Organismus, leicht zu spielen, zu atmen gewissermaßen. Sie liegen jeden Tag an einer um ein Geringes verschiedenen Stelle. Deshalb werden sie mit dem Körpergefühl gesucht, indem man am ungefähren Ort ein wenig „herumklopft“, der Klopfpunkt gibt sich dadurch zu erkennen, dass er etwas empfindlicher ist als seine Umgebung.

So wie das Körpergefühl zum Klopfpunkt leitet, so hilft es auch, die **Klopfstärke** und den **Klopfrythmus** zu finden.

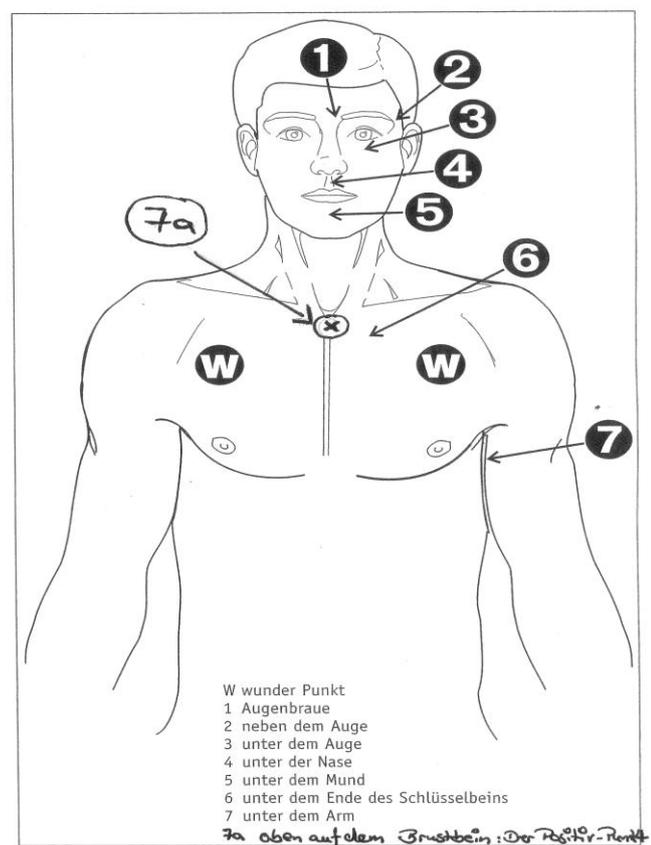
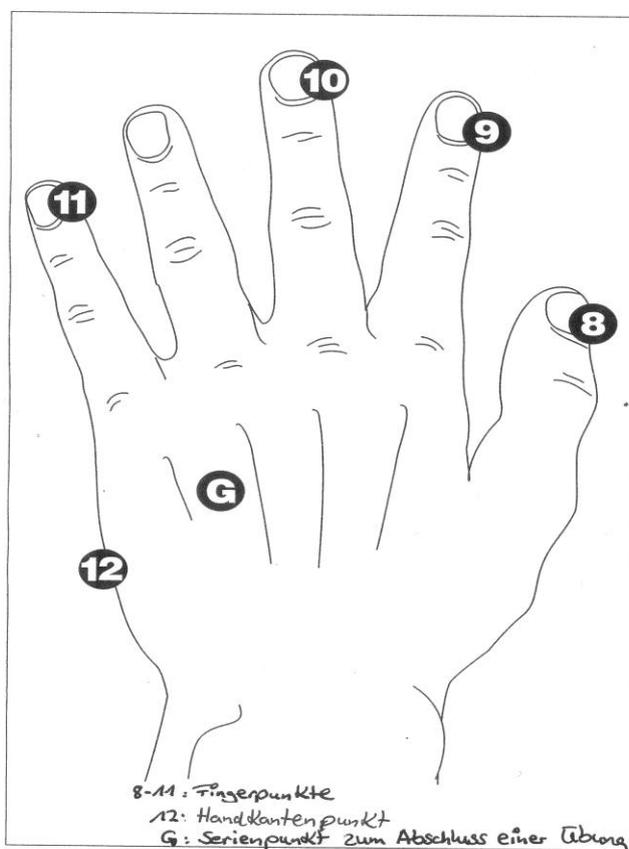
Man klopft anfangs mittelschnell, also 1 – 2 Mal in der Sekunde und mittelstark, also deutlich fühlbar aber niemals schmerzhaft, etwa 20 – 30 mal pro Punkt. Die richtige Stärke und Schnelligkeit des Klopfens erkennt man dann daran, dass die eigene Atmung gleichsam „anspringt“. Sie wird tiefer und freier. Der Grund ist, dass wir alle, gemessen am physiologischen Bedürfnis, die Atmung etwas zu flach halten. Das Tieferwerden der Atmung zeigt also eine vegetative Normalisierung an.

Diese Veränderung in der Atmung geschieht von selbst, es ist nicht erforderlich, irgendwie willentlich Einfluss auf die Atmung zu nehmen. Dass die Atmung so zuverlässig eine Veränderung im eigenen Nervensystem anzeigt, beruht darauf, dass die emotionalen Systeme in sehr enger Verbindung zu den Körperfunktionen stehen, die Veränderungen im vegetativen Nervensystem sind offenbar die ersten wahrnehmbaren Anzeichen der Veränderung, die durch das Klopfen auftritt. Viele Anwender beobachten auch eine Veränderung in der Muskelspannung, verspannte Muskeln lockern sich, ein aufmerksamer Beobachter mit gutem Körpergefühl kann auch eine Veränderung im Herzschlag wahrnehmen mit einem gleichmäßiger und langsamer werdenden Rhythmus des Herzens. Das sicherste und

einfachste Erkennungszeichen, dass der richtige Punkt, der richtige Rhythmus und die richtige Klopfstärke gefunden sind, ist allerdings die Atmung.

Ziel der Klopftechnik ist es, Einfluss auf die emotionale Selbstorganisation zu nehmen, das bedeutet konkret, **negative Emotionen abbauen, positive Emotionen unterstützen**. Auch hier wird wie bei der Atmung das Herstellen normaler Zustände unterstützt, es wird nichts Künstliches geschaffen.

Nach meiner Erfahrung ist es sinnvoll, **vier Grundübungen** der Klopftechnik zu kennen und sie sich nacheinander anzueignen, sie bauen aufeinander auf.



## 5. Die vier Grundübungen.

### 5.1 Die Selbstakzeptanzübung.

Was ist Selbstakzeptanz?

Sehr häufig richten sich negative Emotionen auf bestimmte Aspekte der eigenen Person, z. B. wirft man sich vor, dass man unter einer bestimmten beruflichen Situation emotional leidet. Man möchte von sich verlangen, nicht darunter zu leiden und greift sich an für diese scheinbare Schwäche.

Es könnte beispielsweise sein, dass ich auf das Verhalten eines bestimmten Mitarbeiters oder Patienten mit ungewöhnlich heftigem Zorn reagiere, so heftig, dass mich der Zorn an der Problemlösung hindert. Ich habe aber ein Recht darauf, ein Mensch mit Eigenschaften zu sein und dazu darf gehören, dass ich auf ein bestimmtes Verhalten empört reagiere. Das sollte mich allerdings nach kurzer Abkühlung nicht an kreativer Problemlösung hindern.

Sich selbst eine emotionale Reaktion mehr als angemessen verübeln, hieße, es fehlt an Selbstakzeptanz.

Der Begriff meint, dem eigenen Selbst, den eigenen Reaktionen, freundlich gegenüber zu stehen. Die eigene emotionale Energie wird dann darauf verwendet, diesen Bereichen der eigenen Person bei ihrer Entwicklung zu *helfen* und nicht die eigene Energie im Kampf *gegen* diese Selbstanteile zu verschleißeln. Selbstakzeptanz beruht nicht auf mangelnder Selbstkritik, sondern sie ist konstruktiv: Ich weiß, dass ich nicht perfekt bin, ich weiß, dass das normal ist und gerade deshalb kann ich aus mir selbst das Beste machen.

Die Selbstakzeptanz ist deshalb der erste Schritt, nicht nur im Erlernen der Klopftechnik, sondern auch im Vorgang der emotionalen Selbstorganisation.

Die **Selbstakzeptanz-Übung** der Klopftechnik baut negative Emotionen gegen die eigene Person ab.

An beiden Handkanten (Punkt 12 auf der Abbildung) gibt es den **Handkantenpunkt**, der eine besondere Wirksamkeit für die Selbstakzeptanz hat, also für das Annehmen von allem was zur eigenen Persönlichkeit dazu gehört. Die Selbstakzeptanzübung ist sehr einfach und kann mehrfach am Tag durchgeführt werden. Der Selbstakzeptanzpunkt an der linken oder rechten Handkante wird mit der anderen Hand geklopft.

Die Wirkung der Selbstakzeptanz-Übung wird verstärkt, indem man an das emotionale, innere Problem denkt, also an den innerlich abgelehnten Teil der eigenen Person. Dieses daran Denken ist wie ein Scheinwerfer: Es fokussiert die Wirkung der Übung auf jenen Punkt, der Akzeptanz nötig hat.

Eine weitere Möglichkeit der Verstärkung sind leise ausgesprochene **Selbstakzeptanz-Sätze**. Sie enthalten das *Akzeptieren* und das *emotionale Problem*. Am häufigsten verwendet werden Formulierungen wie: „Ich akzeptiere mich von ganzem Herzen, trotz (abgelehnter Selbstakzeptanz)“.

Spricht man einen solchen Satz einige Male leise aus, während man den Punkt 20 – 30 Mal klopft, dann erkennt man den Effekt, also die Antwort der eigenen emotionalen Systeme daran, dass sich die Atmung löst und die gefühlte Belastung, der Zorn auf sich selbst, spürbar zurückgeht. Die Übung kann dann z. B. mit einem tiefen Atemzug abgeschlossen werden.

## **5.2 Die Positiv-Übung. Ressourcenorganisation mit der Klopftechnik.**

Einige Zentimeter unterhalb der Halsgrube, in der Abbildung Punkt 7a, gibt es einen Bereich, der den Zugang zu positiven Lebensgefühlen fördert. Am einfachsten wird die Übung so durchgeführt, dass dieser Punkt langsam geklopft wird und dabei wird an eines der positiven Gefühle gedacht, was einem gerade einfällt: Freude, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Glück, Neugier, Glaube, Hoffnung, Liebe, Vertrauen. Im Klopfen kann zu diesen positiven Lebensgefühlen eine Verbindung entstehen, es können Erinnerungen an solche Situationen auftauchen, sowohl in Gedanken und Bildern, wie auch als Körpererinnerungen. Nach Abschluss dieser Übung langsam und kräftig ein- und ausatmen. Diese Positivübung kann mehrfach am Tage gemacht werden.

Die Übung kann auch als Einschlafhilfe verwendet werden. Wenn zu viele Problemgedanken dem Einschlafen oder Wiedereinschlafen im Wege stehen, dann kann im Bett liegend oder vor dem zu Bett gehen das Klopfen des Ressourcenpunktes nützen. Man wird beobachten, dass sich als Erstes wie immer die Atmung löst und sich dann die Gedanken und Gefühle eher in die positive Richtung bewegen, was natürlich das Einschlafen erleichtert.

## **5.3 Hintergrundklopfen.**

Mittlerweile hat sich gezeigt, dass Klopfen, auch wenn es nicht auf etwas Bestimmtes gerichtet wird, die Gefühlsverarbeitung fördert. Man kann deshalb, während man mit anderen Dingen beschäftigt ist, unauffällig einige geeignete Punkte klopfen. Dies geht am einfachsten mit dem Finger-Tapping: Die Punkte seitlich an den langen Fingern (8-11) werden mit der anderen Hand aufwärts und abwärts geklopft (der Ringfinger auch), während man spricht, nachdenkt, liest, sich unterhält. Die Unauffälligkeit der Übung ermöglicht die Anwendung praktisch an jedem Ort und zu jeder Zeit.

Der Therapeut kann das zwischen den Stunden machen, der Analytiker, der hinter der Couch sitzt, auch in der Stunde.

Noch unkomplizierter kann das Hintergrundklopfen ausgeführt werden, indem man die Fingerpunkte nicht mit der anderen Hand klopft, sondern mit dem Daumen der gleichen Hand, also mit dem Daumen den Zeigefingerpunkt, den Mittelfingerpunkt, den Ringfingerpunkt und den Kleinfingerpunkt. Dieses Fingertapping kann auch der Teilnehmer einer Konferenz, einer Teamsitzung, eines Meetings anwenden, ohne aufzufallen, ebenso der Lehrer in der Klasse.

In dieser Variante kann das Hintergrundklopfen ebenfalls als Einschlafhilfe verwendet werden. Man liegt im Bett in der Haltung, in der man gewohnt ist einzuschlafen. Wenn dann das Einschlafen oder Wiedereinschlafen dadurch hinausgezögert ist, dass sich die Gedanken und Gefühle mit einem Problemthema beschäftigen, dann kann das Hintergrundklopfen nützen. Man merkt als Erstes, wie sich die vorher leicht angespannte Atmung löst, dann lösen sich die Gedanken vom Problemthema und der Schlaf kann sich ausbreiten. Die Methode ist eher für leichtere als für schwere Schlafstörungen geeignet.

#### **5.4 Die Zwölf-Punkte-Übung.**

Diese Übung ist sehr gut geeignet, starke und komplizierte innere Belastungsknoten aufzulösen. Der Ausdruck „Knoten“ beschreibt dabei Gebilde aus mehreren Gefühlsreaktionen, die sich so miteinander verknotet haben, dass sie ihre Form nicht mehr verändern, sich also nicht lösen, umformen, kreativ weiterentwickeln können. Man erkennt sie daran, dass in der Beschäftigung mit ihnen nichts Neues entsteht, eher ein grübelndes Kreiseln, der kreative Prozess stockt.

Die besondere Wirkung der Zwölf-Punkte-Übung rührt daher, dass sie mehrere Klopfpunkte aktiviert und bei jedem Punkt den Effekt genau auf den Gefühlsknoten richtet. Sie ist in der Durchführung etwas komplizierter, hält man sich an die hier empfohlene Reihenfolge im Erlernen der Übungen, dann haben die anderen Grundübungen aber bereits die nötige Vertrautheit mit der Methode hergestellt.

Die Zwölf-Punkte-Übung ist so wirksam, dass sie sehr gut auch zur Selbstbehandlung eingesetzt werden kann, beispielsweise für Flugangst.

#### **5.4.1 Einstimmung.**

Die Selbstakzeptanzübung mit dem Handkantenpunkt (Punkt 12 auf der Abbildung) ist sehr gut als Anfang der 12-Punkte-Übung geeignet. Sie aktivieren ihn, indem Sie ihn rhythmisch klopfen mit einem oder mehreren Fingern der anderen Hand. Beginnen Sie diesen Punkt zu klopfen etwa in dem Rhythmus, in dem Ihr Herz schlägt und verlangsamen Sie dann den Klopfrythmus so lange, bis Sie merken, dass das Nervensystem sich umstellt. Sie merken das an der Atmung, die von selbst, ohne dass Sie irgendetwas aktiv tun, langsamer und tiefer wird. Diese Umstellung des Nervensystems ist das Ziel. Die Einstimmung wird intensiver, wenn Sie den Selbstakzeptanzsatz (siehe Selbstakzeptanzübung) dazu nehmen und den Selbstakzeptanzsatz während der Einstimmung zwei- bis dreimal leise aber deutlich aussprechen.

Seien Sie kreativ in der Aktivierung dieses und aller anderen Klopfpunkte. Wenn es besser funktioniert, dann klopfen Sie diesen Punkt nicht, sondern drücken ihn oder massieren ihn. Wichtig ist nicht, wie Sie es genau machen, sondern der Effekt: das Nervensystem stellt sich um in den rhythmischen, geordneten, also normalen Zustand, die Atmung zeigt es an.

Variieren Sie auch den Selbstakzeptanzsatz, wenn Sie bei der Durchführung das Gefühl haben, eine andere Formulierung passe besser zu Ihnen.

#### **5.4.2 Die zwölf Punkte.**

Sie konzentrieren sich auf das Problem und klopfen nacheinander 12 Punkte durch. Die Punkte sind der Augenbrauenpunkt (1), der Punkt seitlich am Auge (2), der Punkt unter

dem Auge (3), der Punkt auf der Oberlippe (4), der Punkt auf der Unterlippe (5), der Punkt unter dem Schlüsselbein (6), der Punkt seitlich unter der Achsel (7) und anschließend die Punkte an den fünf Fingern.

Sie klopfen auf jeden dieser Punkte in dem Rhythmus, den Sie bei der Einstimmung gefunden haben und achten darauf, ob Ihr Nervensystem im Heilungsmodus ist. Sie können das daran erkennen, dass die Atmung, ohne dass Sie aktiv irgendetwas tun, ruhiger und tiefer fließt. Sie klopfen jeden Punkt 20 - 30 Mal und lenken den Effekt jedes Punktes auf den emotionalen Belastungsknoten, indem Sie das belastende Thema ansprechen und daran denken.

Diese Belastungsknoten sind stets innere unaufgelöste negative Gefühlszustände, nicht äußere, ungünstige Verhältnisse.

Meist bemerkt man im Durchgang durch die Übung bereits einen deutlichen Rückgang der gefühlten Belastung und oft beobachtet man, dass gegen Ende der Übung gleichsam „der Wind dreht“: statt des negativen Problems kommen einem positive Bilder und Gefühle in den Sinn, man lächelt von selbst.

### **5.4.3 Abschluss der Übung.**

Die Übung wird abgeschlossen, mit 1 bis 2 langsamen Augenbewegungen von links nach rechts und zurück wie beim Kurz-EMDR oder mit einem oder zwei tiefen Atemzügen.

Nach Abschluss der Übung ist es gut, sich ein paar Minuten dem eigenen Gedanken- und Gefühlsfluss zu überlassen. Man kann überprüfen, ob die emotionale Belastung zurückgegangen ist, was in der Regel der Fall ist und man kann beobachten, ob einem noch andere Teile des Problems in den Sinn kommen als Thema eines zweiten Durchgangs. Beispiel: Man hat in sich zunächst am deutlichsten eine festsitzende Angst bemerkt und beklopft. Nachdem diese Angst zurückgegangen ist, fällt einem auf, dass ein Ärger deutlicher wahrnehmbar wird. Wenn dieser Ärger mit Klopfen aufgelöst worden ist, kommt vielleicht noch ein drittes oder auch viertes Gefühl zum Vorschein, wie wenn der Knoten langsam aufgeflochten wird. Man kann also die Übung ohne Weiteres mit Pausen von ein paar Minuten mehrfach hintereinander machen, muss dies aber nicht.

## **6. Schluss.**

Die emotionalen System unseres Gehirnes sind permanent aktiv und sehr mächtig. Sie regulieren das intuitive Denken, die Aufmerksamkeit, die Energie der Person. Trotz ihrer enormen Fähigkeiten sind sie auch störbar. Deshalb ist es sinnvoll, etwas über ihre Tätigkeit zu wissen, ihnen bei der Arbeit zu helfen und sich auf diese Weise ihre Macht zu Nutzen zu machen.

## Literaturverzeichnis:

**Bohne, M. (2010):** Klopfen mit PEP. Prozessorientierte energetische Psychologie in Therapie und Coaching. Carl-Auer-Systeme-Verlag Heidelberg

**Burtscher, E., Eppler-Tschiedel, M., Gerz, W., Suntinger, A. (2001):** AK-Meridiantherapie. Synthese der Akupunkturlehre und Applied Kinesiology. Wörthsee (AKSE). Carl-Auer-Verlag Heidelberg

**Dijksterhuis, A. (2010):** Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition. Klett-Cotta Verlag

**Gallo, F. P. (2002):** Handbuch der energetischen Psychotherapie. Kirchzarten (VAK). Carl-Auer-Verlag Heidelberg

**Le Doux, J. (2001):** Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen. Deutscher Taschenbuch-Verlag

**Simons und Chabris, (1999):** Gorillas in our midst: sustained inattention blindness for dynamic events. Perception Vol. 28, Pages 1059 – 1074.