

Klopfsequenzen mit Affirmationen zum parallelen Einsatz bei einer EMDR oder Brainspotting Bearbeitung traumatischer Erlebnisse

Bei der Vorbereitung zu diesem Kurzvortrag habe ich überlegt, was die Klopfsequenzen nach Dr. Fred Gallo – EDxTM („Energy Diagnosis and Treatment Method“) auszeichnet und von EFT („Emotional Freedom Technique“) oder PEP („Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie“) unterscheidet – es sind einerseits die „Affirmationen“, die m. E. der „Positiven Kognition“ beim EMDR entsprechen. Die Affirmationen sollten für die/den Pat. „stimmig“ sein, ggf. werden Sie individuell angepasst (s. u. bei „N-A-E-M“). Andererseits zeichnet sich EDxTM dadurch aus, dass situativ nicht die s. g. „Hauptbehandlungspunkte“ stimuliert werden, sondern bei Bedarf – individuell angepasst – andere Meridian-Punkte auf demselben Meridian (s. u.).

Vorstellung und Demo von N-A-E-M:

N-A-E-M

Negative Affective Erasing Method

1. SUD (Subjective Units of Distress)

2.

<u>Akupressurpunkt</u>	<u>Affirmation</u>
1. Drittes Auge	
2. Unter der Nase	„Ich bin ruhig und gelassen und fühle mich wohl“
3. Unter der Unterlippe	„Ich bin wertvoll und stolz auf mich“
4. Halskuhle/Brustbein	„Ich bin wertvoll und stolz auf mich“
5. ca. 1,5/2 cm unter Punkt 4 - Thymusdrüse	

Wenn sich die Affirmation für die/den Pat. nicht „stimmig“ (authentisch) anfühlt sollten folgende Sätze vorangestellt werden:

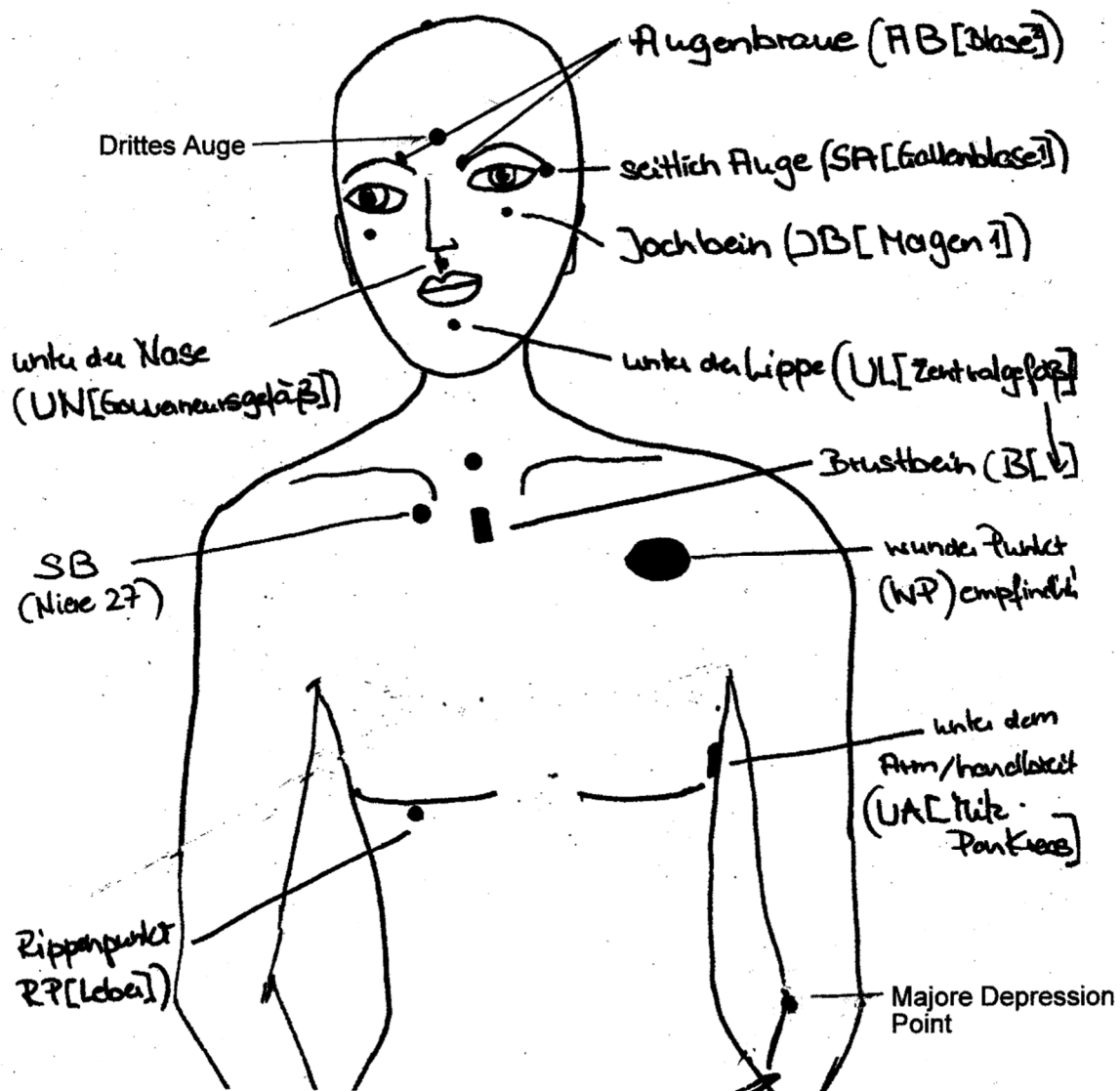
„Ich bin auf dem Weg ...“

oder

„Ein Teil von mir ist bereit auszuprobieren ...“

2.SUD/Unterschied zum SUD zu Beginn vor dem Klopfen

Als nächstes wurden die für eine Traumabearbeitung i. d. R. „wichtigsten“ Meridian-Punkte vorgestellt:



Der Meridian-Punkt „Drittes Auge“ hat lt. Hypnotherapie eine direkt entspannende Wirkung, wegen der Stimulierung des Vagusnervs und wird auch oft im Rahmen einer „Bühnen-Hypnose“ angewendet.

Der „Majore Depression Point“ ist ebenfalls sehr wichtig, da viele traumatisierte Pat. als Co-Morbidität ein depressives Syndrom entwickelt haben – dieser Punkt ist i. d. R. bei depressiven Pat. auch empfindlich.

Die Empfindlichkeit einzelner Meridian-Punkte ist ein sicherer Indikator – neben dem „Arm-test“, der hier nicht vorgestellt wird, da dies nicht im Rahmen eines Kurzvortrags möglich ist – für die Notwendigkeit diese Meridian-Punkt gemeinsam mit der entsprechenden Affirmation zu stimulieren (klopfen oder massieren).

Es folgen die einzelnen Meridian-Punkte mit den entsprechenden Affirmationen:

Bilaterale Meridiane	Behandlungspunkt	Negativ Emotion	Positiv Emotion	Affirmation
Lunge (Lu)	Daumenpunkt (DP)	Hochmut, Geringschätzung, Verachtung, Intoleranz, Vorurteil	Demut, Toleranz, Bescheidenheit	Ich bin demütig, tolerant, dankbar und bescheiden
Leber (Le)	Rippenpunkt (RP)	Frust, Ärger, Unglücklichsein, starkes Klagen	Glücklichsein, Frohmut	Ich bin fröhlich
Gallenblase (GB)	seitlich des Auges (SA)	Wut, Zorn, Jähzorn	Liebe, Vergebung	Ich wende mich mir und anderen voller Liebe zu
Milz-Pankreas (MP)	Unterarmpunkt (UA) Eine Handbreite unter der Achsel	Existenzängste, Besessenheit, übermäßiges Grübeln, Selbstwert	Vertrauen in die Zukunft, Sicherheit, Zuversicht	Ich bin sicher und habe Vertrauen in meine Zukunft
Niere (Ni)	Schlüsselbeinpunkt (SB)	Angst, sexuelle Unschlüssigkeit, Paranoia, Sorge	Ruhe, sexuelle Sicherheit	Meine sexuellen Energien sind ausgewogen
Dickdarm (Di)	Zeigefingerpunkt (ZF)	Schuld, Mangel an Initiative, Mangel an Offenheit	Selbstwert	Ich bin von Grund auf rein und gut und wert geliebt zu werden
Gouverneursgefäß (GG)	Unterhalb der Nase (UN)	Verlegenheit, Befangenheit, Unsicherheit	gesunder Stolz	Ich bin ruhig und gelassen und fühle mich wohl
Zentralgefäß (ZG)	Unterhalb der Unterlippe (UL)	Scham	gesunder Stolz	Ich bin wertvoll und stolz auf mich

Mittelinien Meridiane	Behandlungspunkt	Negativ Emotion	Positiv Emotion	Affirmation
Kreislauf/ Sexus (KS) (Perikard)	Mittelfingerpunkt (MF)	Bedauern, Reue, Eifersucht, Dickköpfigkeit, sexuelle Spannung	Loslassen der Vergangenheit, Großzügigkeit, Relaxen	Ich bin großzügig und relaxed und lasse meine Vergangenheit los
Herz (He)	Kleiner Fingerpunkt (KF)	Ärger übermäßiges Bemühen, Erregung	Liebe, Vergebung	Mein Herz ist voller Liebe und Vergebung zu mir, zu mir nahe stehenden Personen, wie ... und dann zu anderen
Magen (Ma)	Jochbein (direkt unter der Pupille der Augen) (JB)	Abscheu, Leere, Entbehrung, Übelkeit, Hunger, Enttäuschung, Bitterkeit	Zufriedenheit, Ruhe	Ich bin zufrieden und ruhig
Dreifacher Erwärmer (3E)/ Schilddrüse	Serienpunkt (auf dem Handrücken – die „Verlängerung“ zwischen dem abgespreizten kleinen Finger und dem Ringfinger	Depression, Verzweiflung, Kummer, Hoffnungslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Einsamkeit	Hoffnung, Leichtigkeit, Beschwingtheit	Ich bin voller Hoffnung leicht und beschwingt
Dünndarm (Dü)	Handkantenpunkt	Traurigkeit, Kummer, Sorge, Besessenheit, Zwanghaftigkeit	Freude	Ich bin voller Freude
Blase (B)	Augenbrauenpunkt (Beginn der Augenbraue nahe der Nasenwurzel)	Ungeduld, Ruhelosigkeit, Unruhe, Frust	Frieden, Harmonie	Ich bin friedlich und ausgeglichen

Bessel van der Kolk benutzt u. a. den „Handkantenpunkt“, um eine evtl. bestehende „neurologische Umkehrung“ (switching) zu korrigieren und er stimuliert auch die Meridian-Punkte an der Innenseite des Handgelenks (mit drei Fingern) – direkt unterhalb der Handfläche – auf dem Herzmeridian, um dissoziierte oder „überflutete“ Pat. wieder in das zur Bearbeitung essentielle s. g. "window of tolerance" (vgl. Bessel van der Kolk) zurückzuführen.

Daneben sind folgende Meridian-Punkte i. d. R. besonders wichtig:

- Milz-Pankreas (MP) plus Affirmation (s. o.) zum Thema „Sicherheit“
- Magen (Ma) bei Übelkeit – ein Zeichen, dass Endorphine beim Selbstheilungsprozess freigesetzt werden (Opiate verursachen Übelkeit) lt. Bessel van der Kolk
- Dreifacher Erwärmer/Serienpunkt auf der Handoberfläche zum Thema: „Hoffnung“ (entwickeln)

