

THERAPEUTEN UND SELBSTANWENDER



Marita Stahl
Meridian-Energie-Therapeutin,
Harxheim

Stark und angstfrei

Klientin verheiratet, Mutter einer Tochter, Mitte 40, berufstätig, ich nenne sie Frau A..

Frau A. lernte das Meridian-Klopfen auf einem meiner Workshops kennen und ist seither eine begeisterte Selbstanwenderin dieser Methode. Sie kommt in lockerer Folge in meine Praxis, um mit mir gemeinsam Themen zu bearbeiten, mit denen sie alleine „hängt“. Das Thema und der Wunsch nach Verbesserung war diesmal: „Ich lasse mich von anderen immer wieder so hetzen, ich möchte in bestimmten beruflichen sowie privaten Situationen gelassener reagieren.“

Mit dieser Formulierung klopfte sie zu Hause, hatte aber nicht wirklichen Erfolg damit. Im gemeinsamen Gespräch erkannte Frau A. für sich: „Wenn ich mehr Stärke hätte, könnte mich niemand hetzen und gewiss wäre ich auch gelassener.“

Frau A. hat das Meridianklopfen bisher eingesetzt, um ihre Probleme herunterzuklopfen, diese wollte sie ja loswerden. Ich wählte in dieser Sitzung eine für sie neue Variante, um mit dem Klopfen das Ziel, das sie erreichen wollte, h o c h zu klopfen, statt die Ängste aufzulösen.

Sie wählte eine bestimmte Situation in ihrem Job. Ich bat sie, nachdem wir die Zielformulierung gefunden hatten, sich vorzustellen, wie sie ihr Ziel, stark und gelassen zu sein, bereits erreicht hat. „Überbieten Sie ruhig ein wenig, seien sie euphorisch und genießen Sie es, sich bereits erfolgreich zu sehen.“, ermunterte ich sie, während sie den heilenden Punkt massierte.

Behandlungssatz: „Ich spüre eine neue Stärke in mir selbst, erlaube mir, gelassener zu sein, liebe und akzeptiere mein ganzes Tun.“
Erinnerungssatz: „Diese neue Stärke in mir selbst, diese neue ...“

Frau A. fühlte sich wohl mit dieser Formulierung und war überzeugt, dass sie auf der Bewertungsskala bereits bei „Hoch“ angekommen war. Ich überprüfte ihre Aussage mit dem kinesiologischen Schaukeltest. Sie war von dem negativen Ergebnis des Testes überrascht. Entgegen ihrer Erwartung, dass sich ihr Zielgedanke bereits als positive Reaktion sichtbar wird, sagte ihr Körper etwas anderes. Hier war ganz offensichtlich ein Saboteur am Werk, ein unbewusster Glaubenssatz der ihr den gewünsch-

ten Erfolg verweigerte. Nun galt es herauszufinden, wer oder was ist der Erfolgsverhinderer?

Wir überprüften die Formulierung. Ja doch, Frau A. fand sie immer noch gut. Mir fiel aber auf, sie sprach die Affirmationen mit wenig Pepp in der Stimme so dahin. Um ihr inneres Heilsystem, ihr inneres Heinzelmännchen davon zu überzeugen, für sie tätig zu werden, erklärte ich ihr: „Könnten Sie ein bisschen mehr Enthusiasmus und Nachdruck in ihrer Stimme haben? Ihr innerer Freund fühlt sich womöglich gar nicht angesprochen von Ihrer Anweisung.“ Zwei weitere Klopfdrunden, Überprüfung: minimale Verbesserung. Es gelang ihr einfach nicht, sowohl den Behandlungssatz, als auch den Erinnerungssatz mit der nötigen Begeisterung zu sprechen. Da es ihr leicht fiel, zu visualisieren, bat ich sie, sich ein kleines Theater vorzustellen, der Zuschauerraum gefüllt mit netten, freundlichen Menschen, die gespannt darauf warten, dass sie jetzt die Bühne betritt und ihnen den Satz: „Ich spüre eine neue Stärke in mir selbst, erlaube mir, gelassener zu sein, liebe und akzeptiere mein ganzes Tun“ mit Überzeugungskraft, Schwung und Freude ausspricht.

Alleine der Gedanke, sich gerade dies vorzustellen, rief die größten Widerstände in Frau A. hervor.

„Nein, das will ich mir nicht vorstellen, das ist mir sehr unangenehm. Ich mag es überhaupt nicht, im Mittelpunkt zu stehen, ich werde dann nervös und aufgeregt sein und am meisten ärgert mich, dass dabei auch noch meine Stimme zittert.“, sagte sie, jetzt sogar mit überraschend viel Überzeugungskraft in der Stimme.

Ich bat sie, sich zu erinnern, wann und wo sie denn in einer Situation war, in der sie diese beschriebenen, unangenehmen Gefühle erlebt hat. Sie erinnerte sich an ihre (mit Note „gut“) bestandene Gesellenprüfung, als sie ihre Urkunde überreicht bekam. Sie musste alleine nach vorne gehen, alle haben sie angeschaut. Ich ließ sie klopfen:

„Obwohl ich damals, als ich die Urkunde für meine Gesellenprüfung bekam, sehr aufgeregt war, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“

„Diese Aufregung damals, als ich meine Urkunde bekam, diese Aufregung ...“

Während des Klopfens bemerkte ich, dass die Atmung von Frau A. schneller wurde und ihre Stimme zu zittern begann. Die Situation von damals war jetzt wieder real und sie erlebte diese unangenehme Aufregung erneut.

Sie klopfte:

„Obwohl ich mich darüber ärgere, dass meine Stimme zittert, sobald ich aufgeregt bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“

„Dieser Ärger, dass meine Stimme zittert, sobald ich aufgeregt bin, dieser Ärger ...“

„Dieses unangenehme Gefühl in meinem ganzen Körper, wenn ich im Mittelpunkt stehe und alle auf mich schauen“

„Diese Angst davor, im Mittelpunkt zu stehen, diese Angst ...“

Während der nächsten Klopfdrunden bemerkte ich, dass ihre Stimme nun ruhig und die Atmung wieder normal würde. Ich ließ sie das Erlebnis noch einmal visualisieren und siehe da, „so schlimm war das ja eigentlich gar nicht, als ich da nach vorne musste und alle haben auf mich geschaut“, sagte sie und musste sogar über sich selbst lachen.

Sie stellte sich wieder die Theater-szene vor, dies gelang ihr jetzt ganz mühelos. Ich bat sie bei diesem Bild zu bleiben und die Affirmation: „Ich spüre eine neue wunderbare Stärke in mir selbst, erlaube mir gelassener zu sein, liebe und akzeptiere mein ganzes Tun“ zu klopfen und dann: „Diese wunderbare neue Stärke und Gelassenheit in mir selbst, diese ...“.

Sie sprach nun mit kräftiger Stimme vollkommen überzeugend und ein Strahlen in ihren Augen war nicht zu übersehen.

Ich überprüfte erneut mit dem kinesiologischen Test und siehe da, ihr Körper neigte sich nun deutlich sichtbar nach vorne. Die Botschaft ist im Unterbewusstsein angekommen, angenehm und kann jetzt in die Verwirklichung gehen. Als Hausaufgabe empfahl ich ihr „Diese wunderbare neue Stärke und Gelassenheit in mir selbst“ als Affirmation für das Thymusklopfen zu benutzen und gespannt und aufmerksam auf kommende Resultate zu achten.

An diesem Beispiel wird einmal mehr deutlich, dass die Anwendung von Meridianklopfen nicht immer nebenwirkungsfrei ist, und manchmal können wir zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Das Ziel von Frau A. war, mehr Stärke zu erreichen, um adäquat und gelassen auf bestimmte Alltagsergebnisse zu reagieren. Auf dem Weg dorthin haben wir so ganz nebenbei die Angst, im Mittelpunkt zu stehen, aufgedeckt. Diese spezielle Angst musste jedoch zuvor aufgelöst werden, um nicht mehr als Saboteur dem eigentlichen Ziel von Frau A., mehr Stärke und Gelassenheit zu erreichen, im Wege zu stehen.