

Online-Messe Leben und Tod, Bremen 8. und 9. Mai 2020

Ulla Kalberg

Sprache – der Worte – der Berührung Anklopfen, wo Sprache zu viel wäre oder nicht genügt

Zunächst ein konkretes Erlebnis.

Manchmal arbeite ich mit Menschen in einer Einrichtung – das kann in einem Altenheim sein, in einem Krankenhaus oder auf einer Palliativstation. Wenn gerade Mitarbeiter des Hauses mit der Person beschäftigt sind oder das Zimmer betreten, während ich dort bin, ziehe ich mich zurück und setze danach meine Arbeit fort.

Bei einer Patientin in den letzten Tagen ihres Lebens bemerkte ich, dass eine Ärztin das Zimmer betrat, und war schon bereit, den Raum zu verlassen. Die Ärztin gab mir Zeichen, dass sie nur nach der Patientin sehen wollte. Ich fuhr damit fort, behutsam die aus der TCM in den Meridian-Klopftechniken genutzten Punkte am Kopf und Oberkörper sanft, aber doch spürbar zu massieren. Ohne Worte. Aber sehr präsent für diesen Menschen. Dessen kleine Reaktionen nutzend, um meine Berührungen anzupassen: an diesem Punkt noch etwas länger massieren, etwas fester oder noch zarter. Die Ärztin beobachtete uns eine Weile. Dann sagte sie leise: „Das tut so gut – das hätte ich auch gern.“ Sie hatte die Ruhe gespürt, das Ausbalancieren, das durch Meridian-Klopftechniken entsteht.

Ja, es heißt „Klopftechniken“.

Aber gerade bei schwachen Menschen oder auch Babys ist Massieren die geeignetere Form, die Punkte anzusprechen.

In dieser Situation habe ich ohne Worte gearbeitet. Wo Menschen es brauchen, kehrt so Ruhe ein, bei sich ankommen.

Gleichzeitig ist es eine achtsame und respektvolle Form der Zuwendung, die außerdem durch die vorgegebene Grundstruktur eine gesunde Abgrenzung enthält – für die begleitende Person ebenso wie für den Menschen, der es empfängt.

Klopfen oder Massieren ohne Worte ist auch da das Mittel der Wahl, wo sich eine starke Emotion zeigt.

In solchen Momenten braucht man keine Anregungen, die mit jedem Wort im Kopf als weitere Bilder entstehen würden. Wir agieren nicht aus in den Klopftechniken. Stattdessen stabilisieren wir, lassen Ruhe einkehren und gehen von diesem Platz aus weiter.

Sehr schnell lernen Menschen die große Sicherheit, die diese Techniken geben. Und genau das ist es, weshalb sie so gut als Selbsthilfe geeignet sind.

Wo ein Mensch – in fast jeder Situation und Rolle – aufgewühlt ist, kann er sich dieses Stabilisieren selbst geben. In einer persönlichen Angst, Unruhe oder auch Verärgerung, in seiner bzw. ihrer Berufstätigkeit (hier hat sich ein zum Klopfen zweckentfremdeter Gang zu Toilette schon für viele bewährt!) und auch in Palliativ-, Trauer- oder Sterbebegleitung.

In dieser Art der Arbeit schadet es gar nicht, wenn andere Menschen diesen Akt der Selbstfürsorge bei Ihnen erleben. Im Gegenteil, Sie können so zum Vorbild werden.

Wenn Sie mit Angehörigen zu tun haben, kann es – sofern Sie die Offenheit spüren – auch für diese eine große Hilfe sein, wenn Sie ihnen einfach nur das Massieren oder Klopfen der Punkte zeigen. So können sie in hilflosen Momenten etwas tun, für den Patienten und auch für sich selbst.

Für andere berufliche oder öffentliche Situationen gibt es sehr diskrete Klopftechniken, die ich Ihnen gern zeigen werde – diese Techniken lassen sich übrigens auch ausgezeichnet am Telefon vermitteln, wie es derzeit sinnvoller ist. Mit diesen diskreten Varianten bemerkt noch nicht einmal die Person Ihnen gegenüber, dass Sie sich gerade stärken in einem für Sie kritischen Augenblick.

Und dann gibt es die vielen Situationen in der Beratungsarbeit, wo Worte allein nur sehr begrenzt Wirkung zeigen. Auch wenn dem so wunderbare und amüsante Beschreibungen wie von Carl Rogers und Viktor Frankl über Klientensitzungen gegenüberstehen.

Bei Rogers war es eine Frau, die eine Sitzung lang nur selbst sprach und sich dann beglückt bedankte, dass er sie so gut beraten habe.

Und Frankl's Klientin sprach eine Sprache, die er fast nicht verstand, so dass er sie zu einem Kollegen mit entsprechenden Kenntnissen empfahl, bei dem sie aber nie ankam. Als er ihr einige Zeit später zufällig begegnete, war auch sie zutiefst dankbar, weil „durch seinen profunden Rat“ ihr Problem gelöst worden sei.

Sprache kann also ganz unerwartete Wirkungen haben.

Häufig ist es jedoch so, dass mit Worten nur unser Bewusstsein angesprochen wird, was ungefähr 10 bis 15 Prozent unseres Handelns bestimmt. Da der größte Teil unseres Tuns, unserer Reaktionen allerdings unbewusst geschieht, ist die Gefahr groß, mit Worten nur auf der verstandesmäßigen Oberfläche unseres Seins zu bleiben.

Beziehen wir jedoch unseren Körper mit ein, lässt sich viel effektiver ganzheitliche Entlastung erreichen. Denn in jedem von uns haben sich über die Jahre und Jahrzehnte unendlich viele emotionale Momente ereignet – etwas das uns begegnet ist und unsere eigenen Reaktionen darauf. Unser Körper, den wir als Träger unseres Unbewussten sehen dürfen, hat diese emotionalen Eindrücke gespeichert, nicht selten als Verspannungen.

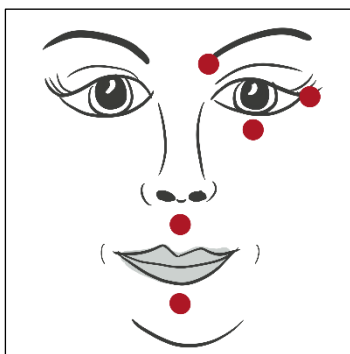
Wo immer sich Spannung nicht durch gegenläufige Entspannung auflösen konnte, chronifiziert sich das Problem – sowohl körperlich als auch emotional. Wenn wir es nicht irgendwann im Leben doch geschafft haben, mit geeigneten ganzheitlichen Mitteln diese Belastungen abzugeben, tragen wir sie noch bis zum Lebensende in uns.

Unabhängig davon ob wir selbst oder unsere Klienten alte oder auch akute Stress-Situationen in uns tragen, wir wollen mehr erreichen, als uns in der Gedankenschleife aufzuhalten.

Echte Veränderungen der Befindlichkeit erreichen Sie am besten durch die Kombination von Worten mit dem Klopfen ausgewählter Akupunktur-Punkte.

Damit Sie auch bei dieser Online-Messe „Leben und Tod“ die Chance haben, etwas Nützliches, Lebenspraktisches mitzunehmen, beschreibe ich Ihnen hier eine erste Variante der Meridian-Klopftechniken für Ihren Alltag.

Wir beginnen mit dem Klopfen ganz oben auf dem Kopf, auf der höchsten Stelle mit allen Fingerkuppen einer Hand.



Danach klopfen Sie – egal auf welcher Seite oder auch beidseitig – die in meinem Logo rot gezeichneten Punkte im Gesicht.

Dann die Spitzen Ihrer beiden Schlüsselbeine auf beiden Seiten oben am Brustbein. Scheuen Sie sich nicht, mal bei Google nachzusehen, wo das ist.

Und der unterste Punkt – auch mit den Fingerspitzen zu klopfen – liegt seitlich am Brustkorb etwa 10 cm unterhalb der Achsel – bei Kindern übrigens sehr beliebt aus den Tarzan-Filmen.

/4

Während Sie diese Punkte klopfen, erzählen Sie sich – am besten hörbar -, vor allem aber ungeschönt, was Sie in diesem Moment belastet, anstrengt, wütend oder traurig macht.

Besonders wirksam ist dieses Klopf-Selbstgespräch, wenn Sie von Ihren eigenen Wahrnehmungen, Verhaltensweisen und Reaktionen sprechen.

Hörbar zu sprechen, sofern es die Situation Ihnen erlaubt, ist deshalb von Bedeutung, weil es die Verbindung von Kopf und Körper und damit die ganzheitliche Wirkung verstärkt. Aber besser Sie sprechen es ganz leise vor sich hin als es gar nicht zu tun.

Ich wünsche Ihnen von Herzen gute erste Entdeckungen mit dieser Arbeit.

Probieren Sie es erst bei sich selbst aus.

Und mit Ihren meist schnell spürbaren positiven Eindrücken können Sie die Punkte für das Klopfen ohne Worte auch anderen Menschen zeigen oder es anderen Menschen geben.

Jeweils ganz uneitel, behutsam und mit größtem Respekt ganz im Sinne von Papst Franziskus, der sagt, es geht in der **Kunst der Begleitung** darum zu **„lernen, vor dem heiligen Boden des anderen sich die Sandalen von den Füßen zu streifen.“**

Die Kombination von Anklopfen am Körper und dem Gebrauch wohlbedachter Worte auf der Basis fundiert gelernter Meridian-Klopftechniken bei den jeweils besten Lehrern, die ich weltweit finden konnte, ist das Wirksamste, was ich in meiner Arbeit mit Menschen entdecken durfte. (Sie können auf meiner Website nachlesen - *und sehen Sie, nicht nur heute ist Telearbeit äußerst nützlich!*) Wir arbeiten mit verlässlichen, stärkenden Schritten, mit Ruhe und großer Wertschätzung.

Ich habe vor langer Zeit die reine Beratungsarbeit mit Worten erlebt und erinnere mich an viele Sitzungen mit diesem Klienten oder dieser Klientin, wo sich so oft Worte und Klagen wiederholten. Im bloßen Gespräch über den „Kopf“ hinauszukommen zum ganzen Menschen ist sehr schwierig.

Allerdings kannte ich aus der körperbezogenen Arbeit nach Elsa Gindler, der Sensory Awareness von Charlotte Selver und der Funktionellen Entspannung nach Marianne Fuchs längst effektiver wirkende Methoden. Mit diesen Techniken habe ich in jahrelangen Lern- und Anwendungsprozessen und der Mitarbeit an Veröffentlichungen enorm viel gelernt. Dafür bin ich sehr dankbar.

Das gesamte Hintergrundwissen aus all diesen Bereichen ist mir sehr dienlich. Dennoch fiel es mir nicht schwer, nach ebenso gründlicher Ausbildung von diesen Methoden weiterzugehen, so dass ich jetzt ausschließlich mit Meridian-Klopftechniken arbeite.



Ulla Kalberg

Diplom- und Gesundheitspädagogin
Herderstraße 19 49078 Osnabrück
Tel. + 49 (0) 541 – 43 1234

ulla.kalberg@meridian-klopftechniken.de
www.meridian-klopftechniken.de