



# Klopfen Sie sich frei!

Seit zwölf Jahren hat sich die Heilpraktikerin für Psychotherapie Denisa Sandbothe (M.A. Amerikanistik, Didaktik, Psychologie) auf die energetische Psychotherapie spezialisiert. Ein wichtiger Bestandteil ist die Meridian-Klopftechnik. Mittels der seit 2012 wissenschaftlich anerkannten Therapie können seelische, geistige und körperliche Probleme durch sanftes Klopfen bestimmter Meridianpunkte effektiv behandelt werden.

TOP THÜRINGEN besuchte Denisa Sandbothe in ihrer Erfurter Praxis im Brühl und sprach mit ihr über Lebensenergie, emotionale Belastungen und ganzheitliche Beratung.

## Frau Sandbothe, was genau ist die Meridian-Klopftechnik?

Sie basiert auf dem über 5000 Jahre alten chinesischen Meridian-System. Demnach gibt es in unserem Körper Meridiane, treffender: Leitbahnen, in denen die Lebensenergie fließt und die unsere Organe miteinander verbinden. Wenn es darin eine Blockade gibt, wird der Körper krank.

Der amerikanische Psychologe Dr. Roger Callahan entdeckte in den 1980er Jahren, dass man durch sanftes Beklopfen der Meridian-Endpunkte psychische Leiden wie Ängste, Phobien und depressive Zustände lösen kann. Sein Schüler Gary Craig machte eine alltagstaugliche Methode daraus und nannte sie EFT (Emotional Freedom Techniques). Mittlerweile haben sich aus EFT ein halbes Dutzend Klopfmethoden entwickelt.

## Die Techniken sind kein Hokuspokus, 2012 hat sie die American Psychological Association als wissenschaftlich fundierte Therapie anerkannt. Aber wie funktioniert sie genau?

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass durch das Klopfen beruhigende Signale an das limbische System, dem emotionalen Teil unseres Gehirns, gesendet werden. Und dass die Amygdala, das Zentrum unserer Stressreaktion, während einer Sitzung in kürzester Zeit die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol herunterfährt. Es findet sofort eine Entkoppelung von emotionalen Überreaktionen statt.

**Sie sagten, es haben sich verschiedene Klopftechniken entwickelt. Welche wenden Sie an und was bewirken diese?** Ich arbeite seit einigen Jahren fast aus-

schließlich mit Matrix Reimprinting vom EFT Master Karl Dawson, der derzeit innovativsten Klopfmethode, die auch Elemente aus der modernen Traumaforschung, der Quanten- und Metamedizin miteinbezieht. Die Grundlage bildet das sanfte Klopfen mit zwei Fingern auf vierzehn Meridian-Endpunkte, während der Klient sich auf sein Thema fokussiert. Dabei lösen sich emotionale Belastungen. Laut diverser Studien hilft Klopfen überproportional bei Sprechängsten, posttraumatischen Belastungsstörungen, bei Stress, bei Burnout, Depressionen und bei Schlaf- oder Gewichtsproblemen, die auch meistens ein Symptom von Stress und Überbelastung sind. Durch das Klopfen werden die körpereigenen Selbstheilungskräfte in Gang gesetzt, die Organe werden besser mit

Text: Jens Hirsch  
Fotos: Mario Hochhaus

Energie versorgt, man fühlt sich fitter. Wenn wir ein Scham- oder Schuldgefühl haben, Wut oder Hass empfinden, befinden wir uns energetisch gesehen auf einem Tiefpunkt. Wir fühlen uns ganzheitlich schlecht, dann können auch körperliche Symptome dazukommen. Mit dem Klopfen kann man sich Stufe für Stufe wieder hochheben. Man fühlt sich freier, leichter, das belastende Gefühl ist aufgelöst.

## Das Klopfen gehört zu den Achtsamkeitstechniken.

Ja, weil man lernt, was man im Moment des Klopfens fühlt und wie es sich verändert. Wir klopfen ja nicht irgendetwas weg, wir lösen es. Man kommt achtsam von einem Gefühl in das andere. So kann sich Wut in Trauer verwandeln, dann ist die Traurigkeit im Vordergrund, die Wut ist schon weit weg. Wenn man dann die Trauer auflöst, löst sich alles. Ich schaue mit meinen Klienten auch danach, wo das Gefühl im Körper steckt. Und ich arbeite mit Licht, Farben und Gerüchen, sodass auch andere Areale im Gehirn stimuliert werden. Schnell lernen die Klienten so, auch im Alltag achtsamer mit ihren Gefühlen umzugehen.

Die Meridian-Klopftechnik ist ein selbstwirksames Stressmanagement-Tool, ein einfaches, alltagstaugliches, Achtsamkeit förderndes Werkzeug, das man quasi immer „zur Hand“ hat.

## Es kann also jeder diese Technik erlernen und anwenden?

Genau, es gehört zum Konzept dieser Therapie, dass man den Klienten nicht langfristig abhängig vom Therapeuten macht. Der Klient lernt wirksam, dass er selbst etwas für sich tun kann. Ich habe auch noch andere Mentaltechniken, die ich mit an die Hand gebe. Mein Beratungskonzept ist ganzheitlich ausgerichtet, es beinhaltet genauso Ernährung, Bewegung, Denkmuster und Glaubenssätze. Wir tun regelmäßig etwas für unseren Körper. Wir waschen uns täglich, aber was tun wir für unsere Emotionen? Belastende Emotionen sind genauso Verschmutzungen, die wir zwar nicht sehen, sie sind aber da. Und wir sollten etwas gegen sie tun. Wichtig ist mir hier jedoch der Hinweis, dass nur bei kleineren Problemen selbst geklopft werden sollte. Bei einem Trauma zum Beispiel sollte man einen erfahrenen Therapeuten aufsuchen.

## Kann man am Arbeitsplatz klopfen?

Absolut, selbst im Meeting kann man unter dem Tisch die Handpunkte beklopfen. Das ist sehr erleichternd. Man hat auch festgestellt, dass es Mitarbeitern besser geht, wenn sie sich in der Pause beklopfen anstatt zu rauchen. Anspannung und Stress fallen ab, positive Ausstrahlung und Kreativität nehmen zu, die Rate der Krankmeldungen geht zurück. Lebensfreude und Selbstbewusstsein kommen zurück. Sie sollten wissen, die Weltgesundheitsorganisation zählt Stress zu den größten gesundheitlichen Gefahren des 21. Jahrhunderts!

## Klopfen Sie selbst auch?

Ich klopfe nahezu täglich, weil ich es als große Bereicherung für mein Leben empfinde. Als Kind war ich schüchtern und traute mich später kaum, vor Leuten zu sprechen. Heute spreche ich bei Veranstaltungen vor 300 Menschen. Ich gehe auch in Unternehmen und führe Coaching-Seminare über Selbstwirksamkeitstechniken mit Mitarbeitern und Führungskräften durch. Ich bin der Meinung, jeder Mensch sollte klopfen können, weil es so einfach und dabei so effektiv ist.



Denisa Sandbothe  
M.A., Heilpraktikerin  
für Psychotherapie  
Brühler Str. 35, 99084 Erfurt  
Tel. (0361) 74 78 71 99  
www.psyche-geist-seele.de