

| GESUNDHEIT |

Hilfe durch Klopfakupressur

DIE HEILPRAKTIKERIN DENISA SANDBOTHE
mit markierten Meridian-Endpunkten

DIE MERIDIAN-KLOPFTECHNIK ist eine noch relativ junge Therapieform zur Behandlung von Blockaden und belastenden Gefühlen, basierend auf der alten Technik der chinesischen Heilmedizin. Das tam.tam-Stadtmagazin besuchte die Heilpraktikerin für Psychotherapie Denisa Sandbothe, um einmal Näheres über die Anwendung der Klopfakupressur zu erfahren.

Seit über 5000 Jahren sind in der chinesischen Medizin die körpereigenen Meridiane bekannt. Treffender kann man sie als Leitbahnen bezeichnen, die den gesamten Körper durchziehen, am Ende mit einem Organ verbunden sind und durch die unsere Lebensenergie fließt. Sind diese blockiert, hat das Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Abhilfe schafft eine Stimulation der Endpunkte dieser Meridiane – das bekannteste Beispiel hierfür ist die uralte Heilmethode der Akupunktur, deren Erfolge kaum jemand anzweifeln wird.

Relativ neu hingegen ist die Methode der Akupressur. Im Gegensatz zur Behandlung mit feinen Nadeln werden hier die Endpunkte der Meridiane abgeklopft. »Erst 1979 wurde diese Praktik durch einen Zufallsfund entdeckt«, erklärt **Denisa Sandbothe**, welche auf energetische Psychotherapie spezialisiert ist und in ihrer Praxis die Klopfakupressur anwendet. »Der amerikanische Psychologe Dr. Roger Callahan hat während einer Therapiesitzung herausgefunden, dass man bereits durch Beklopfen der Meridian-Endpunkte Ängste und Phobien lösen kann. In seinem Fall heilte er eine Patientin, die an einer Wasserphobie einhergehend mit starker Übelkeit litt. Nachdem er ihr vorschlug, die Meridian-Endpunkte für den Magen – welche ihm aus der Akupunktur bekannt waren – für wenige Minuten abzuklopfen, war die Phobie dauerhaft verschwunden. Sowohl Callahan als auch seine Patientin waren erstaunt und erleichtert zugleich.« Anschließend dauerte

es noch einige Zeit, bis die Klopftechnik alltagstauglich wurde. »Zunächst entwickelte Callahan einen recht komplizierten Klopfalgorithmus. Mittlerweile hat sich die Klopfakupressur aber in verschiedene Anwendungsformen weiterentwickelt und durch Erfahrungswerte vereinfacht.«

Doch wie funktioniert das Klopfen genau? »In der Methode, welche ich anwende, wird mit zwei Fingern sanft auf vierzehn Meridian-Endpunkte geklopft, vor allem an Kopf, Hand und Schlüsselbein. Meine Patienten hingegen konzentrieren sich auf ihr vorherrschendes Problem. Durch das Klopfen werden beruhigende Signale an das limbische System, den emotionalen Teil unseres Gehirns, gesendet. Somit kommen starke Überreaktionen, welche durch das Problem ausgelöst werden, in kürzester Zeit zum Erliegen. Damit einhergehend wird die Blockade gelöst.«

Die Klopfakupressur wurde 2012 als wissenschaftliche Therapieform anerkannt, die positiven Auswirkungen bei einer Stimulation der Meridiane durch das Klopfen sind messbar. So verwundern auch die Reaktionen derer nicht, die sich einer Klopfakupressur unterzogen haben – nahezu jeder berichtet von erfolgreich verlaufenen, schnell anschlagnenden Therapien. Ganz besonders wirksam hat sich das Klopfen bei Stress und Burnout, Sprechängsten, Depressionen sowie bei Schlaf- und Gewichtsproblemen erwiesen. Auch weitere Behandlungen sind möglich: Trauer, Panikattacken, suchtartiges Verhalten, Schuld- und Schamgefühle – geklopft

werden kann bei Blockaden aller Art. Aber auch für Denisa Sandbothe gilt: »Ein schwerwiegendes Trauma bedarf einer tiefergehenden Analyse. In einem solchen Fall muss begleitend ein geschulter Therapeut aufgesucht werden.«

Doch das Klopfen bietet noch einen weiteren Vorteil: »Klopfakupressur ist vor allem eine wunderbare Selbstanwendungstechnik. Als Beispiel möchte ich das Gefühl von beruflichem Stress nennen, denn das kann man auf die Schnelle selbst behandeln«, so Denisa Sandbothe. »Es ist dafür gar nicht notwendig, alle Klopfpunkte abzuarbeiten. In Situationen wie einem Meeting ist es deshalb möglich, unter dem Tisch einen Meridian-Endpunkt an der Hand abzuklopfen. Keiner der Anwesenden bekommt etwas mit, persönlich hilft es einem aber ungemein. Geschult wird beim Klopfen nämlich auch Selbstbewusstsein sowie positives Denken. Das hat Auswirkungen auf die persönliche Ausstrahlung – und das Ganze binnen kürzester Zeit.« (mst)

Haben Sie auch Interesse an der Klopftherapie? Dann schauen Sie auf der Homepage von Denisa Sandbothe unter www.psyche-geistseele.de vorbei. Dort finden Sie alle Informationen zu anstehenden Workshops sowie den Kontakt zu ihrer Praxis.

➔ **Praxis für Energetische Psychotherapie Denisa Sandbothe**
Brühler Straße 35, 99084 Erfurt