

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 12

Artikel: Bitte mal klopfen!
Autor: Lorenz, Silke
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1050055>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Bitte mal klopfen!

Sie ist schnell und einfach zu lernen, und man kann sie an jedem Ort einsetzen: Die Klopfakupressur ist hochwirksam, wenn man sie konsequent und dauerhaft nutzt.

Text: Silke Lorenz



Die Anwendungsgebiete sind vielfältig: akute oder chronische Schmerzen, Sorgen, Ängste, Panik, Schuldgefühle, Wut, Stresserkrankungen, Lernblockaden, Sterbebegleitung, Trauer, Traumata oder Schlafstörungen. Für unseren Körper bedeutet all dies Stress, der uns Energie raubt, die Immuntätigkeit mindert und Verspannungen aufbaut. Deshalb steht bei Emotional Freedom Techniques, kurz EFT, die Entstressung im Mittelpunkt.

Akupunkturpunkte und Affirmationen

«Die Methode ist unter dem Dach der Energiepsychologie angesiedelt. Sie basiert auf modernsten Erkenntnissen aus Psychologie, Neurobiologie und Epigenetik und ist frei von esoterischen oder pseudowissenschaftlichen Dogmen und Praktiken. Da EFT die Klopfstimulation von entspannend wirkenden Akupunkturpunkten mit selbstwertstärkenden Affirmationen verknüpft, wird EFT oft auch als Klopfakupressur, als psychologische Variante von Akupunktur ohne Nadeln oder schlicht als Tapping-Methode (von engl. to tap = klopfen) bezeichnet», erklärt Dr. Reto Wyss. Er ist Therapeut, Trainer, Coach und Leiter des Schweizer Zentrums für EFT und Energiepsychologie in Herzogenbuchsee.

Die Anwendung von EFT ist ganz einfach: «Man klopft sanft mit der eigenen Hand auf bestimmte Punkte an den Händen, im Gesicht, auf der Brust, unter dem Arm und auf dem Kopf. Das sind zwar bekannte Akupunkturpunkte. Dennoch kommt EFT nicht aus China, sondern aus unserem eigenen Kulturkreis. Instinktiv versuchen wir, uns in bestimmten Situationen durch Berührung zu beruhigen. Wenn wir müde sind, legen wir die Hände an die Schläfen. Wenn wir Angst haben oder erschrocken sind, legen wir die Hände auf die Brust», erklärt Wyss.

Klopfsequenzen mit Bestärkungssätzen

Am Anfang einer Behandlung steht das Gespräch mit dem Patienten. Wyss filtert meist schnell ein konkretes Thema heraus, das den Patienten belastet. Dort setzt er an. Zum einen mit einer Klopfsequenz, zum anderen mit begleitenden positiven Bestärkungssätzen (Affirmation), die während des Klopfens laut

gesprochen werden. Meist sitzt der Patient dabei entspannt auf einem Stuhl. Dr. Reto Wyss leitet die betreffende Person in der Regel beim Klopfen an und gibt die zu wiederholenden Sätze vor. Ganz selten nur klopft bzw. berührt Wyss selbst einen Patienten. Denn die Person solle merken, dass sie sich selbst helfen könne und nicht abhängig von einem Therapeuten sei. «Wenn wir uns an einen Unfall oder eine sehr schmerzhaft Behandlung erinnern, erhöhen wir sofort den Stress im Körper. Durch das zeitgleiche Klopfen beruhigen wir uns aber auch rasch wieder. Oft spürt man schon innerhalb von Minuten eine Veränderung, etwa dass man ruhiger wird, tiefer atmet, positiver denkt.»

Beklopfen zum Lösen von Blockaden

Grundsätzlich geht man davon aus, dass negative Gefühle, Gedanken oder schmerzliche Erinnerungen eine Unterbrechung des Energieflusses im Körper bewirken und sich als negative Gefühle wie Angst, Schmerz oder Fehlfunktion festsetzen. Das sanfte Beklopfen bestimmter Meridianpunkte soll diese Blockaden wie auch die dadurch entstandenen Störungen lösen, damit die Energie wieder frei fließen kann. Durch die Klopfungen beschäftigt man sich mit einem belastenden Problem immer wieder. Durch das Klopfen nehme man dann ein körperliches Wohlfühl wahr. Diese beiden Informationen werden zeitgleich dem Gehirn gemeldet – und auf neuronaler Ebene kommt es zu einer Neuvernetzung. Als Folge wird das bisher belastende Problem nicht mehr als solches wahrgenommen.

«Bei EFT konzentriert man sich auf ein Thema, nimmt es an, wie es ist, ohne zu bewerten, löst sich von alten Emotionen, Erinnerungen und Situationen», beschreibt der Experte. Beispielsweise könne man Themen aus der Kindheit und Jugend, die tief sitzen und immer wieder hochkommen, annehmen, konkret benennen und beklopfen. Dann werde dieser alte Stress leichter, insgesamt erscheine alles positiver.

Wyss' Erfahrung zufolge lassen etwa chronische Schmerzen bereits nach, wenn man drei Wochen lang dreimal täglich zwei Runden klopft. Medikamente könnten reduziert werden. «Wir akzeptieren das, was

Kleine Übung für den Alltag

Ob langes Sitzen am Schreibtisch, ob emotionale Belastung: Die meisten wissen, wie schnell sich die Nackenmuskulatur verspannt und somit Kopf, Schultern und Rücken in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind.

Therapeutin und Trainerin Marit Steinkopf (Berlin) empfiehlt hierzu eine kleine Übung.

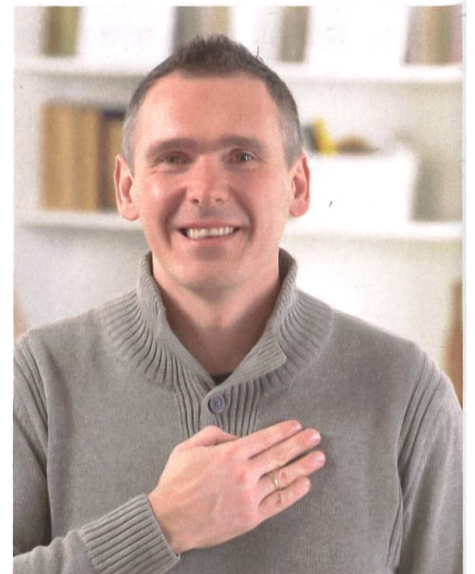
Beginnen Sie, Ihre Handkante mit allen Fingern zu klopfen. Dazu sprechen Sie den Satz: *«Auch wenn ich meinen Kopf nicht frei nach rechts und links bewegen kann, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.»* Anschliessend klopfen Sie an folgenden Stellen und wiederholen dabei den Satz in leichten Abwandlungen/mit folgenden Elementen:

Augenbraue innen	→	<i>diese Einschränkung im Nacken</i>
Augen aussen (Schläfe)	→	<i>dieser steife Nacken</i>
unter dem Auge (Jochbein)	→	<i>ich kann den Kopf nicht frei bewegen</i>
unter der Nase	→	<i>etwas sitzt mir im Nacken</i>
unter der Lippe	→	<i>irgendetwas ist blockiert</i>
Schlüsselbein (Brustkorb)	→	<i>diese eingeschränkte Beweglichkeit</i>
unter dem Arm	→	<i>dieses Blockiertsein</i>
Kopf (Scheitelpunkt)	→	<i>dieser verspannte Nacken</i>

Wiederholen Sie die Klopfsequenz und kontrollieren Sie danach die Beweglichkeit Ihres Kopfes. Womöglich wiederholen Sie den Vorgang ein weiteres Mal, mit abgeänderten Sätzen:

«Auch wenn ich meinen Kopf noch nicht ganz frei bewegen kann ... diese restliche Einschränkung ... dieser kleine Rest eingeschränkter Beweglichkeit...»

Beispiele zum Klopfen der Meridianpunkte





da ist. Wir nehmen es an, ohne es als dumm oder ungünstig zu bewerten. Beim EFT sind wir im Hier und Jetzt. Mit dem Klopfen können wir Belastungen und Stress auf null bringen, das ist eine grosse Stärke dieser Methode.»

Pioniere der Methode

Der Pionier aller Klopfakupressur-Techniken war Dr. Roger Callahan. Aus dessen Konzept entwickelte in den 1990er-Jahren der Amerikaner Gary Craig, dessen Leidenschaft seit jeher das Gebiet der psychologischen Persönlichkeitsverbesserung war, die EFT-Methode. Drei Wirkmechanismen sind bei Craig von zentraler Bedeutung: die stressabbauende Klopf-Stimulation von hochsensiblen Akupunkturpunkten auf allen 14 grossen Energiemeridianen, die bewusste mentale Konzentration auf die belastende oder schmerzende Symptomatik sowie die Nutzung von Affirmationen, um die Selbstliebe und Selbstakzeptanz zu erhöhen.

«Craig's einfach zu erlernende Methode und die Grundlagenforschungen im Bereich der Energiepsychologie des US-Psychologen Dr. Fred Gallo sind der Grundstein dafür, dass heutzutage Therapeuten welt-

weit solche meridianorientierten Verfahren einsetzen», berichtet Dr. Reto Wyss, der gemeinsam mit Craig und anderen Trainern die Weiterentwicklung von EFT begleitet und verbindliche Trainingsstandards entwickelt hat.

Forschung und Praxis

In den vergangenen Jahren hat sich die Forschungslage enorm verbessert. Weltweit gibt es mehr als 320 wissenschaftliche Arbeiten zum Thema Klopfakupressur. Auch an der Medizinischen Hochschule in Hannover erschien 2020 eine Studie. Vor allem aber ist EFT bzw. die Klopfakupressur in Amerika und Australien Thema vieler Arbeiten. David Feinstein beispielsweise trägt massgeblich zur Forschung bei. Wie viele andere Methoden ist auch EFT nicht ganz unumstritten. Letztlich muss jeder für sich selbst ausprobieren, ob EFT hilfreich ist oder nicht.

Die Klopfakupressur kann Menschen bei den verschiedensten Themen begleiten, ob bei psychischen Problemen, ob bei einer Chemotherapie oder schlicht in nervenaufreibenden Alltagssituationen. Aber auch bei demenziellen Erkrankungen: «Das Klopfen wirkt stimulierend und entspannend u.a. auf die bei Demenz betroffenen Gehirnareale und unterstützt damit sowohl den Erkrankten als auch die Angehörigen, Ärzte und das Pflegepersonal. Entspannte gemeinsame Momente können so (wieder) erlebt werden. Das Klopfen kann in den einzelnen Stadien der demenziellen Erkrankungen ganz unterschiedlich eingesetzt werden. Es ist immer wieder sehr berührend, welche positiven Ergebnisse – manchmal auch nur für den Moment – erreicht werden können», sagt Marit Steinkopf, Vorsitzende des Verbandes für Klopfakupressur e.V., aus Berlin.

Weitere Infos:
emofree.ch
klopfakupressur.org
eft-berlin.de
energypsych.org

Buchtip:
 «Klopfakupressur. Die Toolbox»
 von Fred Gallo, VAK Verlags
 GmbH, 2023

