

Eine spielerische Klopfsequenz bei Unlust

Im letzten Kinderkurs stellte Horst weitere Klopfpunkte vor (Ergänzungspunkte im Level 2): Beininnenseite über Fußknöchel, Handgelenkinnenseite und »Kronenpunkt«. Da gerade über Abneigung bei Kindern gegenüber Hausaufgaben gesprochen worden war, kam Horst spontan eine »Abneigungs-Klopfsequenz mit gymnastischer Einlage« in den Sinn, bei der alle Meridiane beklopft werden, wenn man noch den Kinnpunkt hinzufügt. Das Klopfen geht dann wie folgt:

1) *Einstimmung auf das Problem:* Das Kind ist bereits – wenn Thema Hausaufgaben angesprochen oder davor sitzend – ganz auf Abneigung eingestimmt.

2) *Klopfen der beiden Beininnenseiten oberhalb Knöchel* (dabei ist eine Rumpfbeuge nötig) und z.B. die Worte dabei: »Auch wenn ich jetzt nicht weglaufen kann und meine Beine wie gefesselt sind wegen dieser blöden Hausaufgaben, ich bin ein(e) tolle(r) ... [hier Namen einsetzen], ist doch klar, dass ich lieber was anderes machen möchte, z.B. herumrennen, aber ich mache die Hausaufgaben einfach, umso eher sind meine Beine wieder frei.«

3) *Dann Handgelenkinnenseiten mit beiden Armen überkreuz klopfen, z.B.:* »Auch wenn ich jetzt nicht das tun kann, was ich möchte und meine Arme und Hände wie gefesselt sind, wenn ich vor den Hausaufgaben sitze, ich bin ein(e) tolle(r) ... [hier Namen einsetzen], ist doch klar, dass ich lieber was anderes tun möchte, z.B. spielen, aber ich mache die Hausaufgaben einfach, umso eher sind meine Arme und Hände wieder frei.«

4) *Dann Kinnpunkt klopfen, z.B.:* »Auch wenn ich jetzt nicht mit Freunden reden kann wegen dieser blöden Hausaufgaben, ich bin ein(e) tolle(r) ... [hier Namen einsetzen], ist doch klar, dass ich lieber was anderes machen möchte, z.B. telefonieren oder mit Freunden Quatsch machen, aber ich mache die Hausaufgaben einfach, umso eher ist mein Mund wieder frei.«

5) *Dann als wiederholte Sequenz mit Erinnerungssätzen:*
Fesselpunkt: »Dieses nicht Weglaufen-können ... dieses Angebunden-Sein wegen dieser blöden Hausaufgaben, für die ich gar keine Lust habe ...«

Handgelenkpunkt: »Dieses Gefesseltsein ... nicht das tun können, was ich will wegen der Hausaufgaben ...«

Kinnpunkt: »Diese blöden Hausaufgaben, die mich am Leben hindern«

»Kronenpunkt« klopfen z.B.: »Ich gebe mir die Chance, öffne meinen Kopf für das Lernen, damit ich schnell wieder fertig bin – und vielleicht überrascht es mich sogar, wie schnell es mit den Hausaufgaben geht, wenn ich meinen Kopf offen und frei habe, und vielleicht kann ich sogar ein wenig Freude empfinden, wie gut mein Kopf funktioniert und ich es doch kann.«

6) Wenn nötig, *weitere Klopfunden* anschließen.

Dieses Klopfen kann natürlich auch für andere »Unlustheiten«, lästige Verpflichtungen (wenn man meint, sie nicht verdrängen oder verhindern zu können, wenn man meint, man MUSS es machen, aber eigentlich nicht wil) auch bei Erwachsenen angewendet werden. Versuchen Sie es doch einmal. Und lassen Sie uns wissen, wie es mit dieser Art Klopfen bei diesem Themenbereich vorangeht.

