



LAND BRANDENBURG

**Staatliches Schulamt
Eberswalde**

Schulpsychologische Beratung
Nebenstelle Bernau

Staatliches Schulamt Eberswalde | Zepernicker Chaussee 1 | 16321 Bernau
Schulpsychologische Beratung - Nebenstelle Bernau

Zepernicker Chaussee 1
16321 Bernau

Bearb.: Frau Purrmann

Gesch-Z.: 19.1

Hausruf: (03338) 755 105

Fax: (03338)

<http://www.schulaemter.brandenburg.de>

sylvia.purrmann@schulaemter.brandenburg.de

Frau Mutschler-Austere

P. Box Correos 43

E-07630 Campos, Mallorca

Bernau, 24. Juli 2013

Sehr geehrte Frau Austere,
noch einmal herzlichen Dank für Ihre inhaltsreichen und erfrischenden Fortbildungen.

Mit freundlichen Grüßen aus dem Brandenburger Land
Sylvia Purrmann

Tapping-Technik – ein Seminar mit Frau Austere

Vor 1 ½ Jahren erfuhr ich von unserem Landesinstitut für Schule und Medien Berlin/Brandenburg von einer Fortbildung in der Tapping-Technik. Klare Vorstellungen hatte ich nicht.

Ich informierte mich im Internet, doch verstärkten die Berichte eher eine unterschwellige Skepsis. Doch meine Neugier war groß und ich wollte wissen, was diese Technik ausmacht und für wen sie hilfreich sein kann.

Zu Beginn des Seminars verschwand die Skepsis der Methode gegenüber zunächst bei mir nicht. Das änderte sich, als wir konkret wurden und an uns selbst die Methode ausprobierten. Die Erleichterung nach dem Klopfdurchgang war körperlich und geistig zu spüren. Die geklopften negativen Emotionen waren nicht völlig verschwunden, doch änderte sich der eigene Zustand: Die Schwere des Gefühls war weg, als ob mir „eine Last von den Schultern genommen war“.

Den Fragen, die uns Teilnehmer zur Wirkungsweise bewegten, stellte sich Frau Austere überzeugt von der angewandten Methode, doch ohne sichtliche Voreingenommenheit.

Nun war es einerseits ein Erfolg für einen Moment, aber andererseits stellte sich die Frage: Was passiert danach, kommen die Emotionen wieder oder sind sie gänzlich verschwunden?

Die Emotionen kamen wieder, doch ich hatte eine Möglichkeit für mich entdeckt, schnell und effizient darauf zu reagieren.

Daraus ergab sich eine weitere Frage:

Wenn es mir und meinen Kolleginnen und Kollegen hilft, kann ich damit auch Kindern und Jugendlichen helfen, die in emotionaler Not sind?

In unserem Beruf haben wir es oft mit Situationen zu tun, in denen uns Kinder und Jugendliche mit akuten oder latenten Ängsten vorgestellt werden. Angst vor einem Fach, vor einer Klausur, vor einem Mitschüler u.a. können, wenn sie sich ausbreiten, zu schlechteren Schulleistungen bis hin zur Schulverweigerung führen.

Aufgrund der Erfahrungen im Seminar und mit dem Wissen, dass man mit dieser Technik niemandem Schaden zufügen kann, begann ich mit einem jungen Mädchen, die das Haus nicht mehr in Richtung Schule verlassen konnte, zu arbeiten. Nachdem ich ihr erklärt hatte, was ich tun wollte – denn der andere muss die Hilfe wollen – begannen wir einen Klopfsatz zu finden, den sie akzeptieren konnte und der für sie hilfreich war.

Während der Beratung empfand sie Erleichterung. Spürbar wurde das für mich vor allem daran, dass sich sowohl hör- als auch sichtbar der „Kloß im Hals“ bei ihr löste. Sie atmete tief durch und wurde immer ruhiger.

Bei der nächsten Beratung berichtete sie, dass sie wieder in die Schule ging. Es fiel ihr nicht leicht, doch wenn die Angst kam, klopfte sie und sie konnte gehen. Der Anfang war geschafft.

In einem anderen Fall ging es um eine Schülerin eines Oberstufenzentrums während eines Notfalleinsatzes. Sie und viele Schülerinnen und Schüler trauerten um eine Mitschülerin, die außerhalb der Schule einem Tötungsdelikt zum Opfer gefallen war.

Diese junge Frau wohnte in unmittelbarer Nähe des Tatorts und konnte diesen aus ihrem Fenster sehen.

Blickte sie dort hin, bekam sie Angst. Nach einem kurzen Gespräch schlug ich ihr vor, mit der Methode der Klopftechnik zu arbeiten.

Wir benötigten ca. 20 Minuten, bis sie sichtbar ruhiger wurde und wieder tief durchatmen konnte. Sie gab an, sich wieder besser zu fühlen, da sie nun eine Methode kennengelernt hatte, mit der sie diesen Ängsten begegnen konnte.

In beiden Fällen habe ich auch mit den Schülerinnen besprochen, wo sie sich weitere Hilfe holen könnten, wenn sie das Gefühl haben, dass sie nicht mehr weiterkommen.

Aufgrund meiner Erfahrung kann ich die Klopftechnik als eine Methode, sich schnell aus negativen Emotionen herauszuholen, nur empfehlen. Dadurch lösen wir sicher nicht alle Probleme, doch wir können emotionsfreier über diese nachdenken und dadurch unvoreingenommener Lösungen für uns entwickeln. Diese Technik ist auch für den Schulalltag bei der Bewältigung der täglichen Herausforderungen für unsere Kinder erfolgversprechend.

Das Erlernen und Anwenden dieser Methode gibt – neben anderen Ansätzen – ängstlichen und wütenden Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, selbst einen Weg zu finden, Blockaden zu lösen.

Frau Austere hatte ihre Fortbildungen gut strukturiert und mit dem uns zur Verfügung gestellten Handouts ein Material in die Hand gegeben, mit dem eigenes Nacharbeiten und Üben gelingt.

Sylvia Purrmann
Schulpsychologin