

# Sich einfach freiklopfen

Fachtherapeutin für Klopfakupressur Marlis Brehmer klärt in Vorträgen über die Hilfe zur Selbsthilfe auf

**ROSTOCK** Sich selbst durch sanftes Klopfen auf bestimmte Punkte seines Körpers in wenigen Minuten von Stress, Ärger und Ängsten zu befreien – die Rostocker Heilpraktikerin Marlis Brehmer ist so eine Fachtherapeutin für Klopfakupressur, die in Vorträgen über diese Methode aufklärt.

Auch die Therapeutin schwört auf diese Methode. Sie, der Neuling auf der Vortragsbühne, klopft sich im Vorfeld ihres Auftritts selbst Herzklopfen, Versagensängste, Lampenfieber weg, um dann freundlich-charmant plaudernd ihr Anliegen vorstellen zu können. „Wie soll ich glaubwürdig erscheinen, wenn mir vor Angst die Stimme zittert“, gibt Marlis Brehmer zu.

Und wirklich, es scheint zu funktionieren: Sorgen, Ängste, Panikattacken und Phobien, Lampenfieber und Angst vor dem Zahnarzt oder dem Fliegen, Liebeskummer und Beziehungsprobleme sollen sich durch sanftes Beklopfen



Demonstriert die Klopfakupressur: Marlis Brehmer. FOTO: HNIE

bestimmter Meridianpunkte mit den Fingerspitzen auflösen oder mildern lassen. So ist die Klopfakupressur eine

Art Akupunktur – nur ohne Nadeln.

In ihren Vorträgen berichtet Marlis Brehmer von ei-

nem Zehnjährigen, der es vor Zahnschmerzen kaum aushielt, aber auf dem Zahnarztstuhl den Mund nicht öffnen konnte. Die sanfte Klopfakupressur in Kombination mit tiefem Ein- und Ausatmen und dem Benennen des Problems, das in verschiedenen Formulierungen wie ein Mantra gesprochen oder intensiv gedacht wird, hatte dem Jungen geholfen, seine Panik zu überwinden und letztlich dem Zahnarzt die Arbeit ermöglicht.

Auch wer denkt, er sei kaum aus dem Gleichgewicht zu bringen, erlebt sicher auch Situationen, in denen der Ärger hochkriecht und mit der Faust auf den Tisch schlagen möchte. Dafür hat Brehmer zwei Notfallpunkte parat, die jeder überall und jederzeit beklopfen oder massieren kann. Die Handkante – unterhalb des kleinen Fingers – und der Brustbereich unterhalb des Halses. Dabei das tiefe Atmen nicht vergessen und das psychische Problem benennen. *hnie*