

# Klopfen gegen Stress

Stress in der Kindheit hinterlässt Spuren,  
die im Erwachsenenalter krank machen.  
Traumatherapeutin Ewi Schmidt sorgt für Abhilfe.

VON MICHAELA WERTHMÜLLER

**S**ie essen Ihr Frühstück im Stehen? Haben das Gefühl, Familie und Arbeit gar nicht mehr unter einen Hut zu bekommen und nur noch durchs Leben zu hetzen? Leistungs- und Zeitdruck in der Arbeit, das Gefühl, den Kopf im Alltag zu verlieren und nicht mehr zu wissen, wo man anfangen soll: Wer kennt das nicht? Energielosigkeit und Erschöpfung scheinen mittlerweile für viele zum ganz normalen Alltag zu gehören.

Gelegentlicher Stress an und für sich ist ja nichts Schlechtes – im Gegenteil. Doch wenn der Körper dauerhaft in Alarmbereitschaft steht, bringt uns das aus dem Gleichgewicht und macht einen schlussendlich krank.

Erschreckend sind auch hierzulande die Zahlen: Ein Drittel der Österreicher soll unter Dauerstress stehen. Vor allem 30–50-jährige Berufstätige klagen

über Dauerstress, der langfristig krank macht. Sogar Schulkinder beschwerten sich immer öfter, dass sie die Schule fertigmacht.

#### Nicht ohne Spuren.

Laut neuesten Forschungsergebnissen in der Stressforschung prägen bereits unsere frühesten Kindheits-erlebnisse den späteren Stresspegel im Erwachsenenalter. Sei es Angst, Stress oder Trauer: Sogar stressige Erlebnisse in der Schwangerschaft beeinträchtigen die Entwicklung der kindlichen Nervenbahnen und erhöhen den Stressfaktor im späteren Erwachsenenleben. Werden Kinder in jungen Jahren erhöhtem Druck ausgesetzt, türmt sich eine Last auf, die spätere Schäden vorprogrammiert und krank machen kann. Denn ein Dauerbeschuss des Stresshormons Cortisol beeinträchtigt die Informationsverarbeitung des Gehirns.

#### Schutz gegen Stress

- ... (mindestens) eine verlässliche Bezugsperson
- ... sichere Bindung
- ... Entlastung der Mutter (insbesondere bei Alleinerziehenden)
- ... Unterstützung durch Großfamilie
- ... aktives, kontaktfreudiges Temperament
- ... soziale Förderung und Interaktion
- ... Fürsorge

\* Medical Tribune von Dr. Elisabeth Nolde

Das bestätigt auch die Wiener Traumatherapeutin Ewi Schmidt. „Was in der Kindheit erlebt wird, prägt die Strukturen unseres Gehirns und damit die Art und Weise, wie wir in unserem späteren Leben die Welt wahrnehmen und unsere Entscheidungen in ihr treffen.“

Neurologische Forschungen hätten gezeigt, dass negative Ereignisse in der Kindheit tiefe Spuren im Gehirn hinterlassen würden, die die betroffene Person in der Folge in ihrer Handlungsfreiheit mitunter

ORF T

MO,  
10. 11. 2014,  
ca. 10.40 Uhr,  
Radio Tirol

Radio Tirol am  
Vormittag

FETT WEGVERDAUEN

**Cynarix** REZEPTFREI

macht das  
gute Leben  
leichter!



NATÜRLICH VERDAUEN MIT DER POWERARTISCHOCKE

Cynarix FORTE DRAGEES

Cynarix DRAGEES

Cynarix LIQUID

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren  
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels  
zur Linderung von Verdauungsbeschwerden beruht ausschließlich auf langjähriger Erfahrung.

FOTO: BUENOS DIAS



„Stress – Frei – Leben“-  
Gründerin Ewi Schmidt  
klopft Stress weg



extrem einschränken könnten. Prägende Erlebnisse der Kindheit, wie beispielsweise Krankheiten oder Trennung von den Eltern führen zu einschränkenden Strukturen im Gehirn. „Das Resultat ist ein sogenannter Grundstress“, so Schmidt. „In Kombination mit dem Alltagsstress durch Beruf, Familie und andere Verpflichtungen führt dieser schnell zu einem unerträglichen chronischen Stresspegel.“ Ein Mensch, der viele negative Erfahrungen gemacht habe, könne im Alltag nicht so viel Stress aushalten wie ein anderer mit weniger schwerwiegenden Erfahrungen, erläutert die Psychotherapeutin. „Sein ‚Stressfass‘ ist sozusagen schon fast voll, bevor er überhaupt beginnt, sich mit dem Alltagsstress auseinanderzusetzen.“

**Sich freiklopfen.** Und genau hier setzt die von Ewi Schmidt entwickelte Methode „Stress – Frei – Leben“ (SFL) an. Mit speziellen Klopfakupressurtechniken

## Was in der Kindheit erlebt wird, prägt die Strukturen des Gehirns

löst sie alte Muster und psychische Blockaden und kann so Stress, Ärger, Ängste und Frustrationen sanft beseitigen. Dazu sitzt der Klient bequem auf einem Sofa, vor sich ein Polster, auf dem er seine Hände ablegt. Schmidt testet sanft mit einem sogenannten kinesiologischen Muskeltest, bei dem sie durch die Muskelspannung Blockaden erkennen und lokalisieren kann. Nachdem die Gründerin und Leiterin des Instituts „Stress – Frei – Leben“ die Blockaden festgestellt hat, werden diese durch sanfte Klopftechniken, die jeder Klient an sich selbst durchführt, aufgelöst.

„Die Anwendung dieser Techniken ist dabei vollkommen ungefährlich und führt nicht zu einem Wiedererleben negativer Erfahrungen“,

erläutert Schmidt. Denn es werde niemals mit den zugrundeliegenden Ereignissen und Erfahrungen gearbeitet, sondern immer nur mit dem Stress, der dadurch im Energiesystem einer Person entstanden sei. „Meist ist es gar

nicht nötig, diese Erfahrungen beim Namen zu nennen“, meint Schmidt.

Zum Abschluss erhält jeder, der zu der Expertin kommt, eine einfache Anleitung, um auch zu Hause die Klopftechniken durchführen zu können. ■

## Wobei kann „Stress – Frei – Leben“ helfen?

- Schulstress
- Lernprobleme
- Stress im Job
- Schlafstörungen
- Unruhe
- Beziehungsstress
- Lebenskrisen oder belastende Ereignisse
- Persönliche Weiterentwicklung

Mehr Informationen finden Sie unter: [www.stress-frei-leben.at](http://www.stress-frei-leben.at)