

Achtsamkeit, Hypnotherapie und Imagination für Kinder und Jugendliche sowie Therapeut*innen: bewährte Übungen aus der Praxis

- 9. Kindertagung Würzburg
- 02.11.2019
- Anette Fahle & Dr. Ursula Geisler



Imaginative Verfahren - Literatur

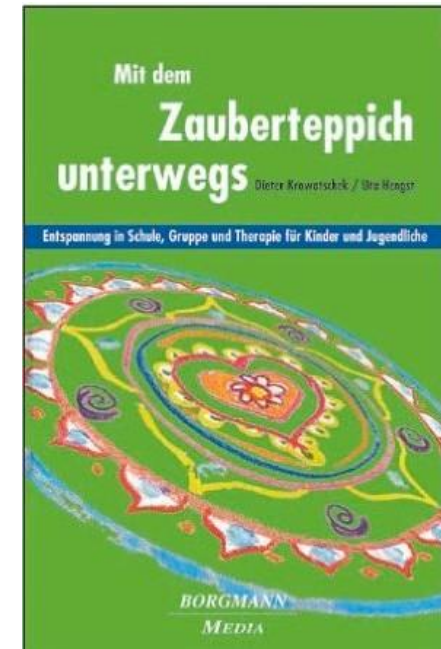
Klassiker unter den Entspannungsgeschichten, enthält Elemente aus AT, für 5-12-Jährige



Hundegeschichten zum Entspannen für 5-12-Jährige



Breites Altersspektrum: vom Kindergartenkind bis Jugendlichen, Einzel- und Gruppenübungen

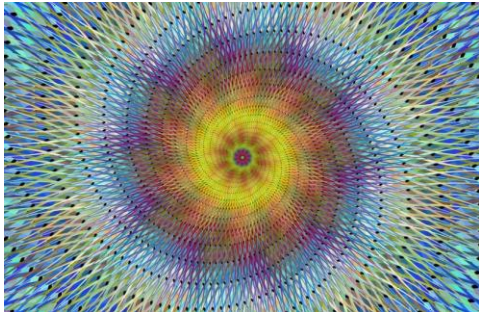


Was ist Hypnose?



- Herkunft: griech. Hypnos, der Schlaf
- Hypnose ist kein Schlaf, Gehirnwellen zeigen lebhaftere Wachsamkeit
- Trancezustand ist eine Alltagserfahrung, kennt jeder, erleben wir mehrmals täglich
- (z. B. beim Tagträumen, in ein Buch versunken sein, intensives Erlebnis)
- jeder Mensch erlebt die hypnotischen Phänomene in seiner Weise

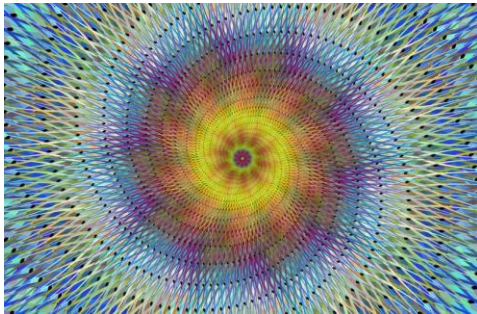
Arbeitsdefinition in Anlehnung an Revenstorf (1993):



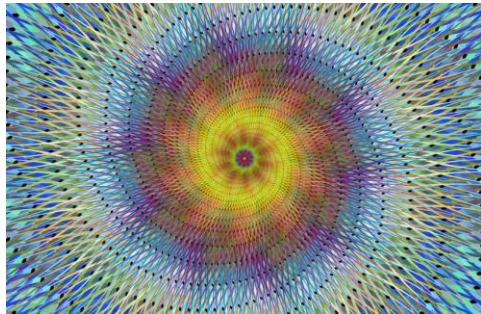
- Hypnose kann als eine besondere Form der Vorstellungsübung gesehen werden
- die Empfänglichkeit für Suggestionen und die Zugänglichkeit von bildhaften Vorstellungen ist erhöht

Ziele der Hypnose

(Revenstorf, 1993)

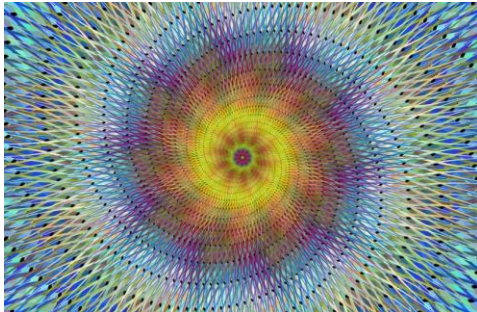


- Unterbrechung gewohnter Muster (z.B. dysfunktionale Denkmuster)
- Veränderung physiologischer Prozesse
- Anregung einer szenischen Vorstellung
- Auslösung innerer Suchprozesse (z.B. Problemlösung)



- Nachträgliche Bearbeitung negativer Erfahrungen
- Erschließen von Ressourcen (z.B. Erinnern von Situationen der Zufriedenheit)
- Transformation von Störungen und Symptomen (Signalfunktion von Symptomen wird herausgearbeitet)

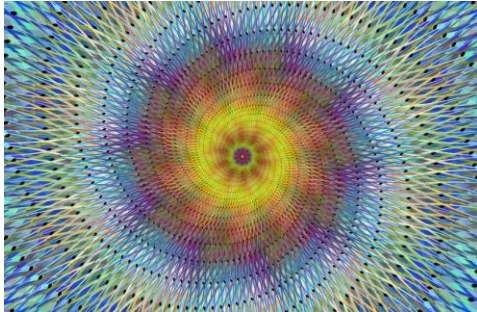
Wirkungsweise von Hypnose



Veränderungen auf

- kognitiver
- somatischer
- emotionaler
- Verhaltensebene

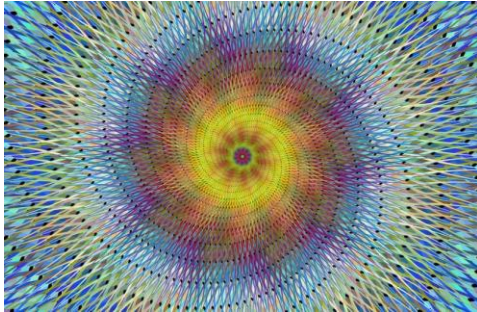
Wirkungsweise von Hypnose



Veränderungen auf kognitiver Ebene

- Denken assoziativer, metaphorischer und bildlicher
- rationale, lineare und kausale Logik des Alltagsdenkens wird verlassen
- kognitive Umstrukturierung leichter möglich
- Entwicklung von neuen Sichtweisen

Nach Revenstorf (2017)

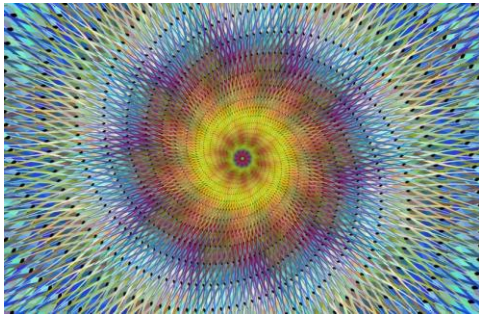


- die Teile des präfrontalen Cortex, die für die Handlungsplanung und -evaluation zuständig sind
- und der Precuneus (Teilbereich Großhirn/im Hinterkopf/übernimmt Aufgaben beim Lernprozess) der für die Selbstwahrnehmung zuständig ist, sind unter Hypnose stärker aktiviert bzw. deaktiviert



- Es entfallen bei der Aufnahme von Suggestionen bzw. bei der Betrachtung von Erinnerungen oder inneren Bildern viele Beschränkungen des gewohnten Denkens

Veränderungen auf somatischer Ebene



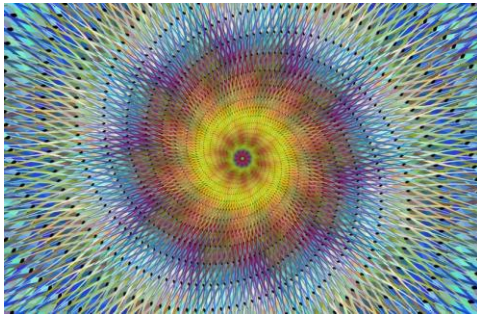
- erhöhte Bereitschaft von trophotropen Reaktionsweisen (Phasen der Energiespeicherung und Erholung),
- kann sich günstig auf das Immunsystem auswirken und u.a. wirksam sein gegen Allergien, Schmerz, Asthma sowie bei Wundheilung

Veränderungen auf emotionaler Ebene

- Hypnose arbeitet mit Vorstellungsbildern

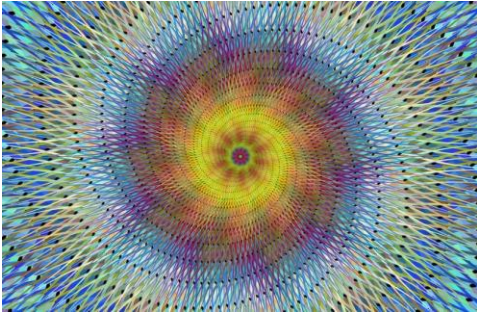
(„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“)

- Emotionen sind deshalb besonders leicht zugänglich



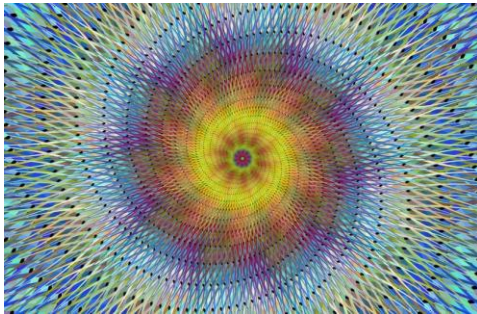
Veränderungen des Verhaltens

- Vermeidungsverhalten bei Ängsten
- Gewohnheiten: z.B. Rauchen,
- Essverhalten, Nägelkauen,



Forschung zur Wirksamkeit

- Auswertung von 5 (von 391) Metaanalysen (Häuser, Hagl et. al., 2016):
- Hypnose u.a. wirksame Methode bei medizinischen Eingriffen und Reizdarmbeschwerden
- Suggestionen (z.B. Sicherheit, Beistand und Wohlergehen) sind effektiv:
- z.B. „es wird alles gut gehen“ anstatt „Sie brauchen keine Angst haben“



Milton H. Erickson (1901-1980)

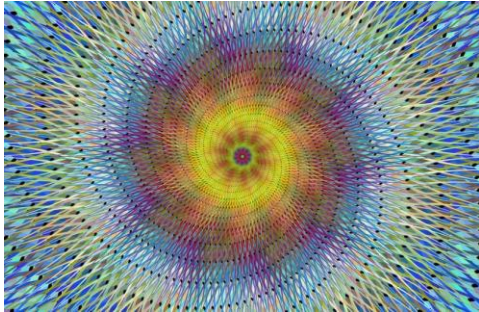
Begründer der modernen Hypnotherapie



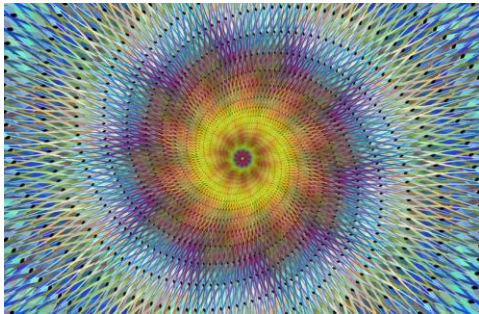


- An Kinderlähmung erkrankt, war für ihn die einzige Ablenkung das Beobachten und Wahrnehmen von Geräuschen anderer
- Er bemerkte: Sein Schaukelstuhl bewegte sich allein durch die Vorstellung
- er brachte sich als Legastheniker die Buchstaben bei, indem er diese mental visualisierte

Hypnotherapie „Psychotherapie in Trance“



- “It is really amazing what people can do. Only they don't know what they can do.” (Milton Erickson)



- Mensch wird befähigt, seine Selbstwirksamkeit zu erhöhen
- Mobilisierung von Selbstheilungskräften
- Die natürliche Fähigkeit eines jeden Menschen in Trance zu gehen wird für die therapeutische Arbeit genutzt

Prinzip der Utilisation (Nutzbarmachung vorhandener Tendenzen):



- Der Therapeut als „Chamäleon“
(nach Revenstorf)
- Bei jedem Menschen ist ein individuelles Vorgehen notwendig
- Diagnosen begrenzen die Wahrnehmung und das Denken



- *„Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden, kannst du etwas Schönes bauen.“*
(Erich Kästner)
- Fähigkeit, aus Problemen das Beste zu machen, Schwierigkeiten werden für die Erreichung der Ziele genutzt
- Schwächen werden in Stärken umgewandelt
- Wer möchte das nicht können?

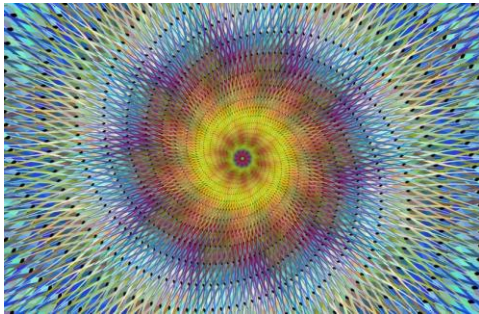
Beispiel aus der Praxis:



- Psychotischer Pat., welcher glaubte Jesus zu sein:
- „Ich habe gehört, sie haben Kompetenzen als Handwerker“
- Durch Arbeitstherapie und Schreinerarbeiten wird er auf das normale Leben vorbereitet
- Probleme werden lösungsorientiert und mit mehr Leichtigkeit und Humor angepackt

Hypnotherapie

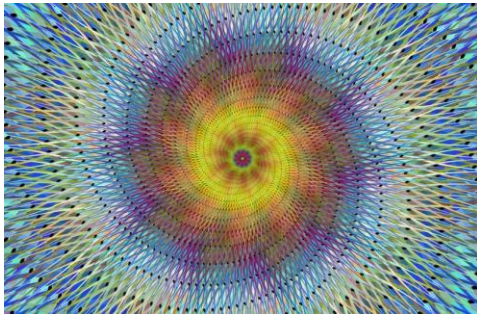
Anwendung für die Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen



Kind mit ADS

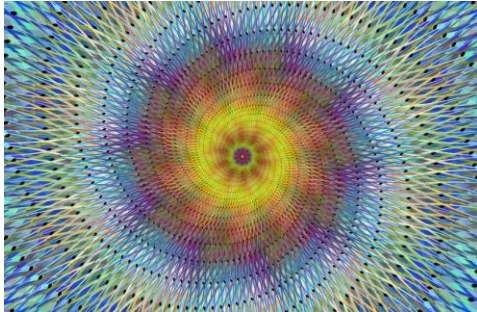
(träumt im Unterricht,
„beamt sich weg“)

Utilisation:

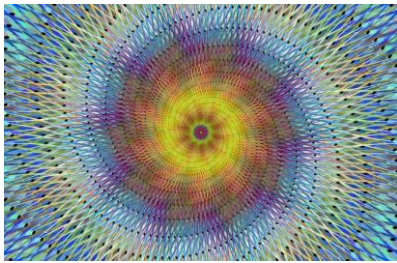


- „Wer im richtigen Moment abschalten kann, kann sich auch im richtigen Moment wieder einschalten“
- „Du hast Fantasie“
- „Du kannst das, was zu lernen ist, intensiv träumen“ (z.B. Strophe Zauberlehrling)

Kind mit ADS

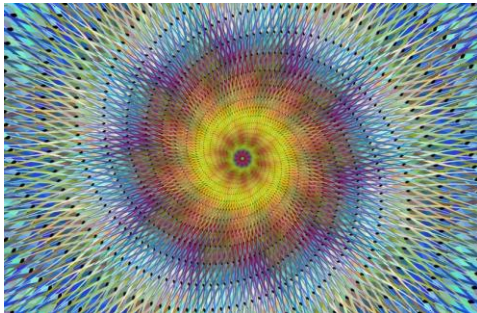


- „Hast du schon mal erlebt, dass du deinen Namen bei einer Unterhaltung gehört hast und plötzlich mit all deiner Aufmerksamkeit bei dem Gespräch warst?“
- „Du kannst dich im Unterricht mehrmals täglich in das relevante Thema beamen“



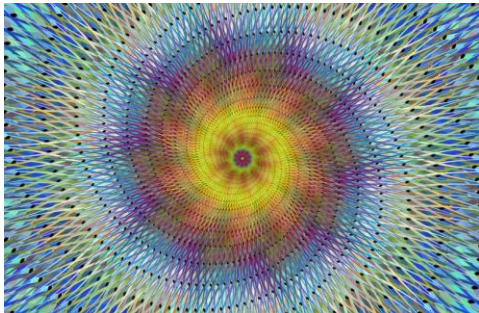
- „Du kannst träumen im Unterricht...
genau im richtigen Moment aus deinen Träumen auftauchen.... Kannst das hören, was wichtig ist... z.B. einen bestimmten Merksatz. *Es kann leicht sein, das Wichtigste an einem Thema zu erkennen.* Wenn du dann ... vielleicht während des Tages im Bus etc. zu träumen beginnst, *kann dieser wichtige Satz immer wieder auftauchen* und du kannst in das Thema eintauchen und es weiter träumen.“

Unruhiges, leicht ablenkbares Kind



- Kind mit Lernschwierigkeiten, das gut in Leichtathletik ist; hier werden Kompetenzen herausgearbeitet:
- z.B. schnelle Reaktion, im richtigen Moment loslaufen, Kraft, Durchhaltevermögen, Ausdauer,
- Fähigkeit trotz unangenehmer Gefühle weiterzulaufen

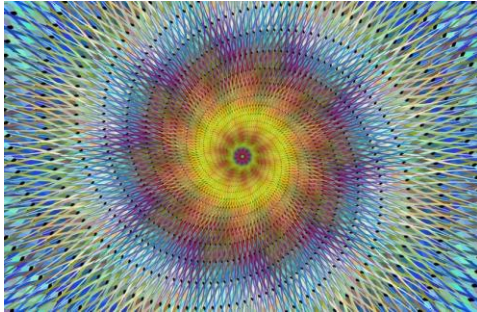
Wie könnte eine Trance für das Mädchen aussehen?



- Schau den Smiley auf deinem Daumen an ...die Farben ... jetzt erinnere dich an einen besonders guten Lauf ... an all das, was da war...

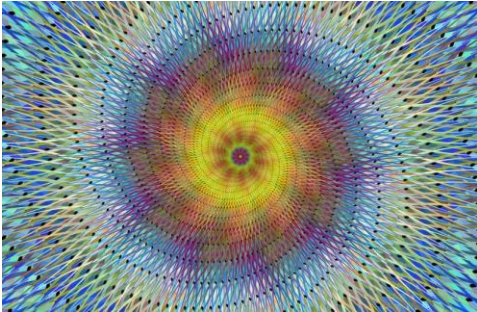
erinnere dich, wie du im richtigen Moment anhalten und loslaufen kannst ... deine Muskeln machen genau das, was du möchtest ...

Erinnerst du dich daran wie du es geschafft hast trotz Müdigkeit all deine Kräfte einzuteilen durchzuhalten.....ins Ziel zu laufen?...jetzt denke an den Unterricht...kurz vor dem Moment wo du müde wirst.....*du bist schneller als die Lehrerin....*

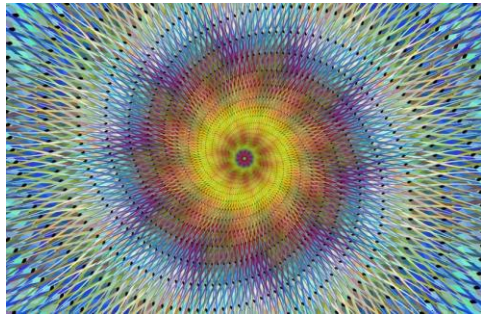


wenn du am Ende in der Stunde merkst, du möchtest aufstehen.... es ist wie das letzte Stück von einem Lauf.... *Du weißt, dass du es mit deinen Kräften schaffen kannst...vielleicht nochmal melden.... ins Pausenziel laufen.“*

Partner-Übung:



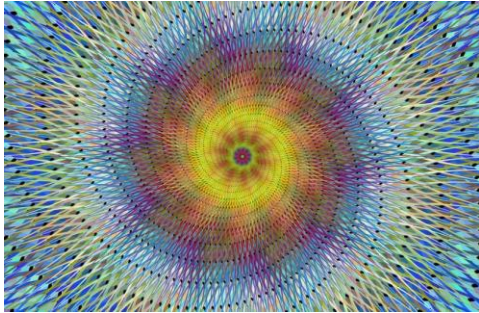
- Ein kleines Problem schildern
- Partner*in überlegt, wie das
utilisiert werden könnte



- Schülern, welchen gesagt wurde, wie Lernprozesse das Gehirn verändern, so dass späteres Lernen sich verbessert und man klüger wird, schnitten besser in Mathematik ab.

(Blackwell LS, Trzesniewski KH, Dweck CS.:Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: a longitudinal study and an intervention. Child Dev. 2007 Jan-Feb;78(1):246-63.)

- In der Therapie können dem Kind diese Prozesse verdeutlicht werden (z.B. Bilder von Synapsen, welche sich neu bilden zeigen) und das Kind so motiviert werden, dass sich Lernen lohnt.



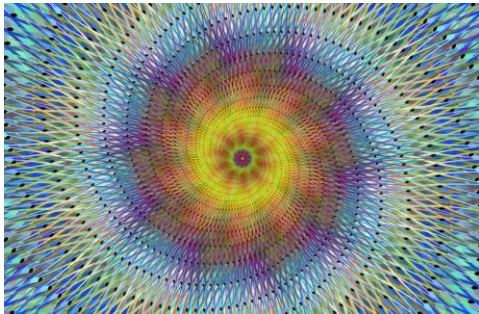
„Weißt Du eigentlich, was
Wundervolles passiert, wann
immer Du etwas Neues
ausprobierst? *Dein Gehirn ist
plastisch und verändert sich
ständig, wenn Du etwas machst,
bilden sich an den Synapsen
stärkere Verbindungen zwischen
diesen Nervenzellen....*stell dir
vor, wie die Synapsen stärker
werden ... welche Farbe haben
sie?“



- Was möchtest du lernen?
Stell dir vor wie du Neues lernst?
- In welcher Form und Farbe bilden sich die Synapsen aus?

Übung:

Was möchtest du lernen?



- **Induktion** z.B. Fixationstechnik (Daumenkino: Film läuft ab mit Lernsituation)
- Stell dir vor wie du es lernst! (**Anregung einer Vorstellung**) Wie verändert sich dein Gehirn? z.B. kleine Wesen verbinden die Nervenfasern, bauen Rezeptoren/**Suggestion**: Lernen kann mehr und mehr Spaß machen



- **Posthypnotische Suggestionen:** z.B. die Umbauprozesse können sich im Schlaf fortsetzen
- **Reorientierung** (laufe langsam die Treppenstufen hoch ...
Schritt für Schritt wirst du wacher)

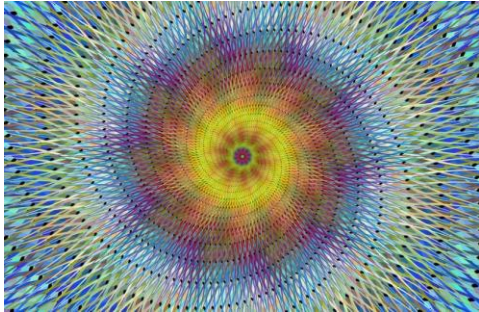
Hypnotherapie im Alltag



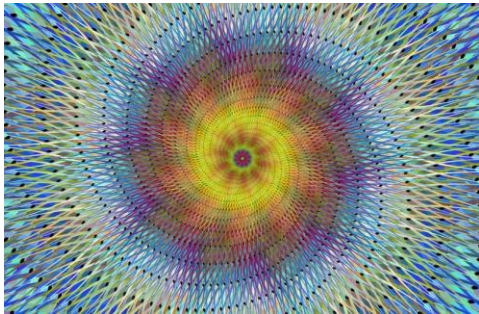
- Es ist sehr wichtig, im Alltag auf die Sprache zu achten
- Viele Suggestionen (leider häufig negative) werden z.B. von Eltern gegeben

Hypnotherapie im Alltag

- Wie wirkt der Satz?
- „Ich konnte das auch nicht, bist wie ich, hast halt kein Talent“.



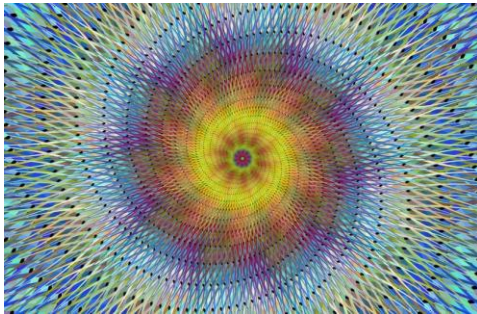
Hypnotherapie im Alltag



- Wie wirkt der Satz?
- „Wenn die Zeit kommt, wirst du es lernen, wir alle nutzen das ganze Potential unserer mentalen Fähigkeiten nur eingeschränkt, du kannst jetzt anfangen, das Potential, welches in dir steckt, zu nutzen, einfach ausprobieren und interessiert beobachten, wie viel Übung du brauchst, um dich zu verbessern.“

Hypnotherapie im Alltag

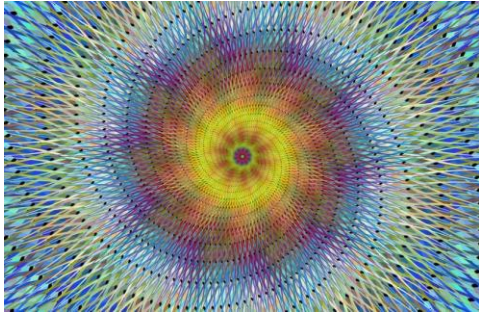
Indirektheit



- „Die indirekten Formen von Suggestionen ... evozieren unabhängig von unserem bewussten Willen automatisch unbewusste Suchvorgänge und innere Prozesse.“

(Erickson, M. H. & Rossi E.L.,2016)

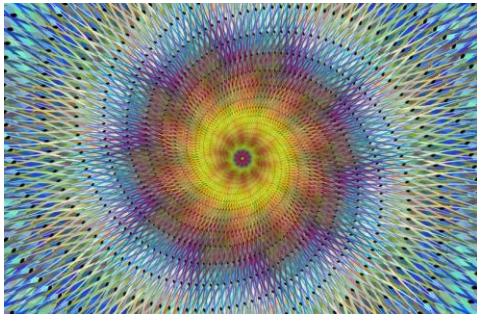
Hypnotherapie im Alltag



- indirekte Techniken setzen beim Gegenüber Lösungsstrategien in Gang
- jeder Mensch fühlt sich mehr kompetent und selbstwirksam, wenn er selbst auf die Lösung eines Problems gekommen ist

Hypnotherapie im Alltag

Einstreutechnik:



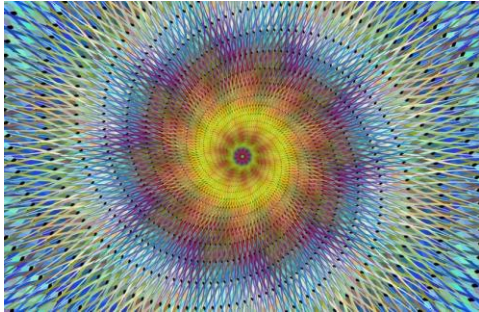
- ganz nebenbei werden positive Suggestionen eingestreut
- auf indirekte Art und Weise



Botschaften in eine Geschichte einstreuen

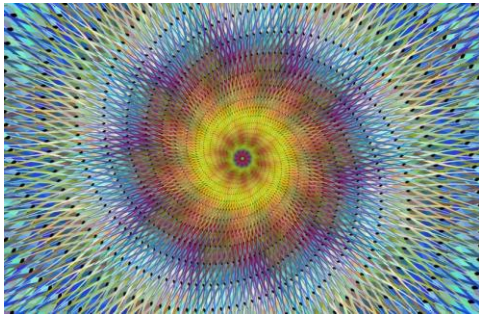
- Es war einmal ein Bär, mit einem wunderschönen Fell. Es war ganz weich und glänzend. Er war ein lieber und freundlicher Bär. Er liebte es wirklich sehr schnell zu laufen, über lange Strecken. *Es kann so schön sein, sich zu spüren...mehr und mehr kraft voll zu spüren.* Im Fluss spielte er gerne mit seinen Freunden, immer wieder ins Wasser tauchen, ganz tief abtauchen..*ins wohlfühlen* und *immer tiefer sinken lassen*, Fische fangen, etwas schaffen, ganz konzentriert. Das Schönste für ihn war, nach einem anstrengendem Lauf oder einem langen Tag, sich einfach ins Gras zu legen, die Sonne auf dem Pelz spüren, genüsslich vor sich hin zu brummen, *einzuatmen die gute Luft und auszuatmen*, wohligh warm, zu merken wie die Hände ganz allmählich warm werden, die Füße, immer ruhiger werden, ruhig und gelassen, einfach daliegen und spüren, die warme Sonne, diese Ruhe, einfach genießen, ein und ausatmen, tiefe ruhige Atemzüge.

Hypnotherapie im Alltag



- Statt: „Du lernst jetzt!, wird beiläufig erwähnt:
- „Jeder gute Fußballer weiß, wann die richtige Zeit ist loszurennen, um den Ball optimal zu treffen...“
- beim Schauen von Sportsendungen wird erwähnt, wie interessant es sei zu sehen, wie die Sportler, sich die geplanten Bewegungen ganz genau vorzustellen ...

Hypnotherapie im Alltag



- Wie Samen, die man ausstreut, ohne genau zu wissen, welche Samen keimen werden.
- Dabei kann grundsätzlich nichts falsch gemacht werden, denn wenn die fokussierte Assoziation hilfreich ist, wird der Mensch diese auf seine Art und Weise nutzen.

Hypnotherapie im Alltag



- Welche Botschaften möchtest du einstreuen?
- z.B. Gestalte deine Kühlschrankschrankmagnete

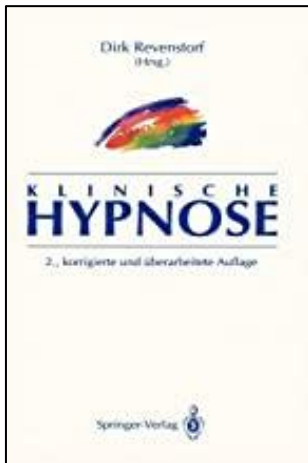
Von Tieren lernen besser aufzupassen?



- In der Natur gibt es viele interessante Dinge....weißt du wie das Delfine machen?

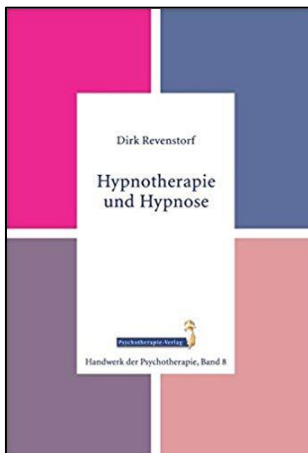
...Sie schlafen stets nur mit dem halben Gehirn. Die andere Gehirnhälfte bleibt wach. Dann wird getauscht, so kommt jede Hälfte mal zur Ruhe. ... vielleicht magst du das auch mal ausprobieren?

- Eine Hälfte träumt, die Andere ist wach ...



Literatur:

- **Revenstorf D. (Hg.) (1993).
Klinische Hypnose . Springer**



- **Revenstorf D. (2017).
Handwerk der Psychotherapie,
Band 8: Hypnotherapie und
Hypnose. Psychotherapie-
Verlag**



- **Weitere Literaturempfehlungen für Hypnose:**
- Signer-Fischer, (2019) „Hypnotherapie-effizient und kreativ“, Carl-Auer-Systeme
- Signer-Fischer, Gysin, Stein (2009) „der kleine Lederbeutel mit allem drin“, Carl-Auer-Systeme
- Olness, Kohen (2001) „Lehrbuch der Kinderhypnose und –hypnotherapie“, Carl-Auer-Systeme
- Holtz, Mrochen: „Einführung in die Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen“ (2005), Carl- Auer-Systeme
- Ideen für Bücher in denn Körperprozesse (z.B. Organe, Funktionsweise etc.) für Kinder anschaulich dargestellt werden:



Ideen für Bücher in denen Körperprozesse (z.B. Organe, Funktionsweise etc.) für Kinder anschaulich dargestellt werden :

- Kinder- und Jugendliche: „**Der menschliche Körper für clevere Kids**“.2019.DK.
- Für Kinder ab ca. 4 Jahre. Buch mit 100 Klappen: „**Dein Körper**“. Usborne Verlag
- Für Kinder ab 4 Jahre mit sehr netten Bildern zu Bauch-Halsschmerzen/Verdauung und Atmung: „**In meinem Körper ist was los**“ . 2018. Loewe.
- Kinder- und Jugendliche: „**Der menschliche Körper**“ , Skelett , Muskel, Organe.2006. Ravensburger.