

Teilearbeit mit Kindern und Jugendlichen in Verbindung mit EMDR

Ingo Hodum
Stadtplatz 8.
83714 Miesbach
ihodum@onlinehome.de

Gruppenübung: Achte auf deine Atmung – Ruhe in den Armen, Oberkörper, Beinen – stell dir eine Zaubertreppe vor, wie immer sie aussehen mag – ich zähle von 10 bis 0 und du gehst tiefer und tiefer und wirst entspannter und entspannter – auf der Zauberwiese - wie fühlt sich der Boden, das Gras an – was siehst zu Zauberblumen – Pflanzen – Bäume – du gehst an einen schönen Platz, z.B. Baum, Bank, etc. – gehe hin und spüre die Ruhe – es ist dein Platz. Stehe auf, du siehst einen Weg – er führt zu einem Kraftgarten – du kommst am Eingangstor an – du öffnest es und gehst hinein – du siehst in jenem Kraftgarten ganz besondere Früchte (Tees) und Pflanzen – mit besonderen Kräften - Mut, Selbstvertrauen, Stärke, Kreativität, Heilung - vor dir auf der Bank sitzt ein Teil von dir der eine bestimmte Fähigkeit brauchen könnte - (Mut, Kraft, Energie) es sieht aus wie eine Figur oder ein anderes Wesen - er geht los mit dir, streift durch Garten und Wege – holt sich die Frucht, die benötigt - einnehmen, essen- sehen Veränderung, Mimik, Gestik – nun nimmst du den Teil wieder auf, spürst die Stäre, die Veränderung, spürst wo er sitzt, wie es sich anfühlt, wie es sich ausbreitet.
(Jene Übung kann auch auf 2 Sitzungen aufgeteilt werden)

Theoretisches zur Teilearbeit:

Insgesamt gehören Teilungskonzepte mit zu den ältesten Beratungsansätzen. Schon im Schamanismus spielte ein solches Konzept eine gewisse Rolle. Der als Krank angesehene Teil eines Menschen wurde symbolisiert und daraufhin besprochen, besungen oder betanzt, um sie dann wieder in das System zu integrieren. Auch in der Arbeit mit abgespaltenen Persönlichkeitsanteilen infolge von traumatischen Erfahrungen stellt dies ein sehr gutes Konzept zur Stabilisierung dar. Auch findet sich jenes Konzept in vielen psychotherapeutischen Schulen wieder, so in der Psychoanalyse (Ich, Es, Überich), aber auch der Gestalttherapie oder als Partsparty in der Familientherapie (Satir).

Im hypnotherapeutischen Teil der Arbeit geht es darum Aspekte menschlichen Erlebens – auf einer bestimmten Bühne (Zauberland/Wiese) - nach außen zu verlagern, zu dissoziieren, ihr eine Form, ein Aussehen oder eine Farbe zu geben, um so aus einer gewissen sicheren Distanz unter anderem auch den Grad der Betroffenheit regulieren zu können.

Externalisiert werden können sowohl die Symptome auf der:

Verhaltensebene: Kontrollverlust, aggressives und dissoziales Verhalten, Einkoten/Einnässen, Zwangshandlungen

Emotionalen Ebene: Wut, Ärger, Angst, Unruhe, Hilflosigkeit oder Schmerz, zwanghaftes Denken, Sorgen machen.

Körperebene: psychosomatische Symptome, Kopf- oder Bauchschmerzen, Hautprobleme

Es ist gerade in der Arbeit mit Kinder und Jugendlichen eine gute Möglichkeit um relativ schnell und schonend einen guten kognitiven und emotionalen Zugang zu erlangen. (Entwicklung des magischen Denkens zwischen dem 2. und 5. Lebensjahr (nach Piaget).

Folie:

Die Vorteile hierbei sind:

1. Es wird eine gewisse Distanz zwischen dem Symptom und dem ich des Kindes geschaffen. Das Ich des Kindes kann hierdurch gestärkt werden
2. Hierbei ist für das Kind eine bessere Auseinandersetzung mit dem Symptom möglich.
3. Die Kontrolle über das Symptom steigt, das Gefühl diesem ausgeliefert zu sein und ebenso die Resignation nehmen ab.
4. Dem Kind kann hierbei ein besseres Verstehensmodell seiner Problematik gegeben und auch Lösungsansätze vermittelt werden.
5. Das Kind wird durch die Externalisierung seines Symptoms in seiner Verantwortung entlastet.
6. Die Motivation des Kindes zur Mitarbeit steigt.
7. Eine bessere Kommunikation über und mit dem Problem wird möglich.

EMDR ist mittlerweile eine gut etablierte psychotherapeutische Methode. Zunächst wurde diese zur Behandlung von Traumatisierungen und komplexer posttraumatischer Belastungsstörung entwickelt. Gerade in den letzten Jahren kam es zu einer Ausweitung und durchaus auch zunehmend zu einer kreativen Anwendung der EMDR Methode. So z.B. bei Angststörungen, Schmerzstörungen oder Depression. Die Stimulation kann hierbei, gerade auch bei Kindern, sowohl in Form von visueller, akustischer oder taktile Art erfolgen (bevorzugt visuell).

Gerade bei jüngeren Kindern bieten sich zur Unterstützung des Verarbeitungsprozesses auch Malen, so z.B. in Form der 4-Felder-Technik an.

EMDR kann in der Arbeit mit inneren Anteilen zur Stärkung, Aktivierung und zum Aufbau von Ressourcen innerhalb aller Behandlungsphasen des EMDR eingesetzt werden. Hierbei werden hilfreiche innere Bilder oder Körperempfindungen mit bilateraler Stimulation verstärkt. Auch gute Erinnerungen als konfliktfreie Situationen z.B. im Rahmen der Absorptionstechnik verwendet.

Gegenseitiger Nutzen von Telearbeit und EMDR:

Aus EMDR Sicht hilft der Kontakt zu den Teilen Ressourcen zu symbolisieren und einzubeziehen, die Bindung und Arbeitsbeziehung zum Therapeuten zu stärken und den therapeutischen Prozess zu intensivieren. Kinder wollen nicht immer die Augen zu machen oder auch in eine hypnotische Trance gehen.

Das Teilemodell hilft bei der Selbstregulation, fördert die Achtsamkeit, eröffnet den Zugang zu fehlender (z.B. dissoziierter) Information und bewirkt kognitive Umstrukturierungen und zwar genau dann, wenn diese gleichen Ziele des EMDR nicht im EMDR-Prozess alleine erreicht werden können (neuer und anderer Zugang über Hypno). Es ist ein anderer Zugang zu Informationen.

EMDR ist eine Methode, die die Arbeit mit Teilen zugleich sanfter, aber auch intensiver und wirkungsstärker werden lassen kann.

EMDR-Behandlung von Kindern und Jugendlichen Unterschiede und Besonderheiten
Insbesondere eine andere Vorarbeit und Einbettung der EMDR-Behandlung gegenüber dem Erwachsenen. Öfters Anwendung des Malens, gerade in Form der „Vier-Felder-Technik“

Schritte in der Arbeit mit Teilen

1. Visualisieren

- Dem Teil (Symptom, Gefühl etc.) eine Form, ein Aussehen, eine Farbe geben. Wenn das Symptom ein Bild wäre, wie würde es aussehen?
- Teil stabilisieren durch Beschreibung: Wie sieht es aus? Wie groß oder wie klein ist es?

2. Kommunikation aufbauen

- Begrüßen und Ansprechen des Teils
- Festlegen der Art der Kommunikation: Über Sprache, Zeichen, Bilder
- Wenn keine Sprache über Akustik möglich, evtl. ideomotorische Kommunikation (z.B. Finger)
- Dem Teil Fragen stellen: Ob er einen Namen habe, seit wann es ihn gebe etc. bist du Teil der für das Symptom verantwortlich ist?
- Jenen inneren Teil immer respektvoll und freundlich ansprechen

3. Aussöhnen

- Eine Akzeptanz des Symptoms herstellen
- Emotionen mit dem Teil klären
- Jeder Teil hat eine gute Absicht: Was möchtest du Gutes bewirken?
- Hast Du schon andere Hinweise gegeben, ehe du keine andere Möglichkeit mehr als das Symptom gesehen hast?
- Kann der Teil jetzt schon seine positiven Absichten mitteilen? Wenn „Nein“, was müsste passieren, was braucht es, damit er dies könnte. Was steht pos. dahinter?
- Bei stark neg. Gefühlen: Trotz Wut, Verzweiflung etc. was will der Teil für dich tun der dich häufig z.B. wütend werde lässt? Was noch ... was noch ...
- Teil fragen: Was kann der Patient tun? Verabredungen aushandeln
- Auch ist es möglich dem Teil Metaphern zu erzählen.
- Immer wieder für Antworten und Hilfen sich beim Teil bedanken.

4. Akzeptanz schaffen

- Teil das geben, was für weitere Kontakte mit dem Bewusstsein erforderlich ist.
- Prüfen der Akzeptanz: So z.B. auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen lassen. 1 gar nicht, 10 ganz gut. Wie stark kannst du den Teil akzeptieren. Könntest du ihn mehr akzeptieren, wenn er als Coach fungiert in der Veränderung und dann das Symptom zurück nimmt?

5. Lernen vom Teil

- Wo sind jetzt schon Erleichterungen in der Symptomatik möglich?
- Glaubt der Teil, dass ein symptomfreies Leben, eine vollkommene Heilung möglich ist? Wenn „Nein“, was braucht es dazu? Zeit? Muss noch eine Situation, ein Gefühl dazu gelöst werden etc.?
- Teil als Coach für: Zeitprojektionen oder auch geeignete Phantasie Reisen
- Wo sind Veränderungen notwendig? In der Familie, in der Freizeit, in der Schule/Beruf? Was genau soll verändert werden? Veränderungen abklären, verhandeln etc.
- Auch eine Bearbeitung, z.B. Gefühl Wut, über eine Zeit-/Lebenslinie ist möglich. Hier alle Techniken möglich (Reimprint, Change History etc.)
- Gibt es Situationen, Erlebnisse aus der Vergangenheit welche aufgearbeitet werden sollten in Bezug auf lebensbestimmende Glaubenssätze?
- Gibt es Zukunftserwartungen (katastrophale), die verändert werden sollten (wann, wo, wie, mit wem)?

6. Zukunftsorientierung

- Zielbild: Bild entstehen lassen, wie alles gut ist, mit jener neu gewonnenen Energie, in einer Situation, die früher vielleicht schwierig war. Evtl. auch in einer Zeitlinie ablegen.
- Mit pos. Gefühl und neuer Energie in einer Progression in Situationen gehen, nahe und ferne Zukunft, die früher problematisch waren.
- Auch möglich den Teil zu befragen, wie soll die Zukunft gestaltet werden.

7. Kontakt aushandeln

- Wann kann ich dich wieder sehen?
- An welchem Ort, Platz?
- Rahmen festlegen: Der Teil kann gebeten werden zu allen relevanten Fragen bezüglich Stress, Problemen, etc. zu äußern.

8. Selbständige Arbeit organisieren

- Patient unterstützen ggf. die begonnene Telearbeit selbständig fortzuführen: Soll der Patient (Markus) dich die nächsten Wochen noch regelmäßig besuchen (z.B. wegen Rückfallgefahr)? Wie oft? In welcher Form? An welchem Ort?

Filme Telearbeit und EMDR

Joshua 1 – Hypno

- Atmung, Zaubergarten (10 bis 0), Lieblingsplatz/Zauberland (VAKOG)
- Ruhig und entspannt, Zitronenfaust aufladen
- Weg – Kreuzung
- Kreuzung – Freund und Helfer
- Begrüßen, beschreiben (Klein, T-Shirt), weiter gehen
- Wutmacher treffen, beschreiben (schwarze Hose, rote Augen)
- Warum macht er dies? Gefahren, beschützen
- Überlegt ob auf andere Art beschützen kann
- Hätte Freund und Helfer eine Idee was Wutmacher brauchen könnte
- Bräuchte ein gutes Gefühl
- Gehen zum Eingang des Zaubergartens
- Wutmännchen innerlich verändert
- Sitzt im Kopf, geben eines neuen Platzes
- Freund und Helfer zeigen und bringen ihn zu einem neuen Platz
- Riesiges Klettergerüst
- Beschreibung des Spielplatzes
- Besuch von einem Freund
- Verabschiedung, Weg zurück
- Unterstützung auch unter der Woche seitens der Helfer
- Reorientierung

Joshua 2 - EMDR

- Lieblingsplatz, Zitronenfaust aufladen, Ruhe in der Hand
- Freund und Helfer treffen
- Weg los, Richtung Kreuzung
- Kreuzung, Weg zu Spielplatz, dort Zwerg/Kobold treffen
- Brauche kein weiteres Gefühl und damit Frucht
- Gemeinsames Spiel
- Progression: Regenbogen von dort zur Schule und ins Klassenzimmer
- Wann kommt Kobold/Zwerg? Bei viel zu schreiben
- Wutmännchen wird größer, Farbe verändert sich
- Zitronenfaust, was passiert?
- Er wird ruhiger und schrumpft
- Weiter schreiben, Kog: „Das krieg ich hin“
- Auffinden von pos. Erleben
- Von Pause zurück und viel in Deutsch schreiben
- Wutmännchen schläft
- Keine Zitronenfaust notwendig, Kog: „Das krieg ich hin“
- Körper spüren, Arme und finger
- Zurück: Regenbogen, Klassenzimmer, Spielplatz (zu Freund und Helfer)
- Verabschieden: zurück Kreuzung und Lieblingsplatz

- Verabschieden
- Stolz, Deutsch

Joshua 3 – Hypno

- Atmung, Zaubertreppe (10 bis 0), Lieblingsplatz
- Zitronenfaust laden (2:0)
- Weg weiter, Kreuzung, Weg Freund und Helfer
- Kobold besuchen am Spielplatz und Freund und Helfer
- Wie sieht aus?
- Vor was will Kobold ihn beschützen?
 - . Nicht so viel Ärger bekommt
 - Vor Mathe und Deutsch, rechnen und schreiben
 - Gefahren
 - Das keine Angst habe (Mathe u. Deutsch)
- Zusammen Spaß haben
- Bedanken, verabschieden, Reorientierung

Joshua 4 – EMDR

- Was kann er alles und habe alles schon geschafft (Alphabet, Englisch 1-12)
- Zum Spielplatz gehen und alle begrüßen
- Sag dem Kobold was du alles kannst und schau ob er sich verändert
- „Du musst nicht mehr so viel ausflippen“ hat er gesagt.
- Aussehen unverändert, 1x ihm sagen reicht
- Verabschieden zurück, Reorientierung

Joshua 5 – Hypno u. EMDR

- Zauberwiese, Lieblingsplatz, Zitronenfaust laden
- Freund und Helfer treffen
- Weg zu Kobold und dessen Freund und Helfer
- Wie sieht heute aus? (Klein, fröhlich), begrüßen
- Spüren wie es ihm gut geht
- Spielen zu 4

Gespräch: 1. Mathe eine 1, 2. Englisch Probe 1-2, 3. Englisch 1 – 12, Hälfte von 1x1

- Bild: Mathe Lehrer gibt die 1 raus (Kopf, Freude)
- Bild: Englisch Lehrer 1 bis 2 raus (Kopf, Freude)
- Bild: 1x1 in Mathe schafft (Kopf, Arme, Füße)
- Bild: Lehrer die Zahlen von 1 bis 12 sagen
- Alle Bilder auf einmal
- Zurück Spielplatz
- Gefühl über die Hand geben und sagen
- Reaktion vom Kobold: Lieb und gefreut
- Reorientierung: Spüren alles geschafft zu haben (Kopf und Stolz)