

Die Kraft des Vulkans nutzen – Somatischer Fokus in der Kinder- und Jugendlichen-Therapie

Dr. Silvia Zanotta



Inhalt

1. Bedingungen für Heilung
2. Hypnosomatische Ego-State-Therapie mit Kindern/Jugendlichen
3. Selbstregulation und Resilienz
4. Somatische Zugangsmöglichkeiten
5. Hohe Aktivierung (Angst, Hyperaktivität, Aggression) vs. wenig Energie (Depression, Demotivation, somatische Beschwerden)

→ Fallbeispiele, Übungen, Demo



Integration:
Selbstregulation
Kontrolle
Klarheit
In die Gegenwart holen



Wichtige Fragen



- Äussere Sicherheit? Unterstützende Bezugspersonen?
- Ressourcen des Kindes / Jugendlichen?
- Anstehende Entwicklungsaufgaben?
- Entwicklungsstufe? Introspektionsfähigkeit, Selbstreflexion? Verbalisierungsfähigkeit?

Wichtige Fragen



- Systemische Faktoren?
Bei Kindern: wenn möglich, Eltern ins Boot holen!
- Behandlungsauftrag? → unterschiedliche Ziele klären
- Jugendliche: Scham und Beschämungsängste?

→ Therapieraum schützen



Jugendliche

- Jugendliche brauchen ein authentisches Gegenüber, eine Persönlichkeit mit Ecken und Kanten.
- Den überlebenswichtigen Schutzpanzer würdigen, stärken, evtl. alternative Schutzmauern entwickeln.
- Lebensumstände, vorhandene Ressourcen, Mentalisierungsfähigkeit, anstehende Entwicklungsaufgaben berücksichtigen.
- Alltagsbewältigung vor Traumatherapie!
- Literatur: Heidi Zorzi (2019): Psychotherapie mit komplex traumatisierten Jugendlichen. Ein Integrativer Ansatz für die Praxis. Klett-Cotta



Defizite, frühkindlicher Traumata ausgleichen



- Sich selber beruhigen und regulieren können
- Selbstwirksamkeit, Selbstakzeptanz erleben
- Eigene Bedürfnisse erkennen, durchsetzen
- Eigene Grenzen spüren, verteidigen, schützen
- Situationsadäquat konstruktiv handeln, sich handlungsfähig erleben
- Gute Beziehungen zu andern eingehen und aufrechterhalten

Für Heilung nötig:



- Positives Ziel, Hoffnung
- **Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit**
- Verbindung zum Körper
- Verbindung zu Ressourcen
- Positives Umfeld, soziales Netz
- Selbstregulation, Selbstwirksamkeit
- Übersicht → Psychoedukation



Bedingungen für Bezugspersonen

Bezugspersonen sollten folgende Bedingungen erfüllen (5 V):

- Verlässlich
- Vertraut
- Verfügbar
- Verständnisvoll
- Voller Liebe



Oskar Jenni, 2024

Wichtige Ressourcen bei Kindern und Jugendlichen:

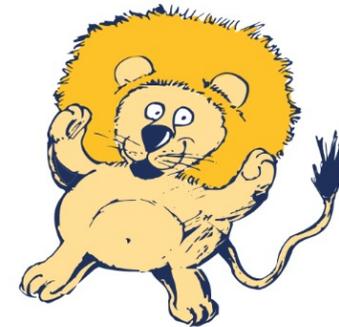
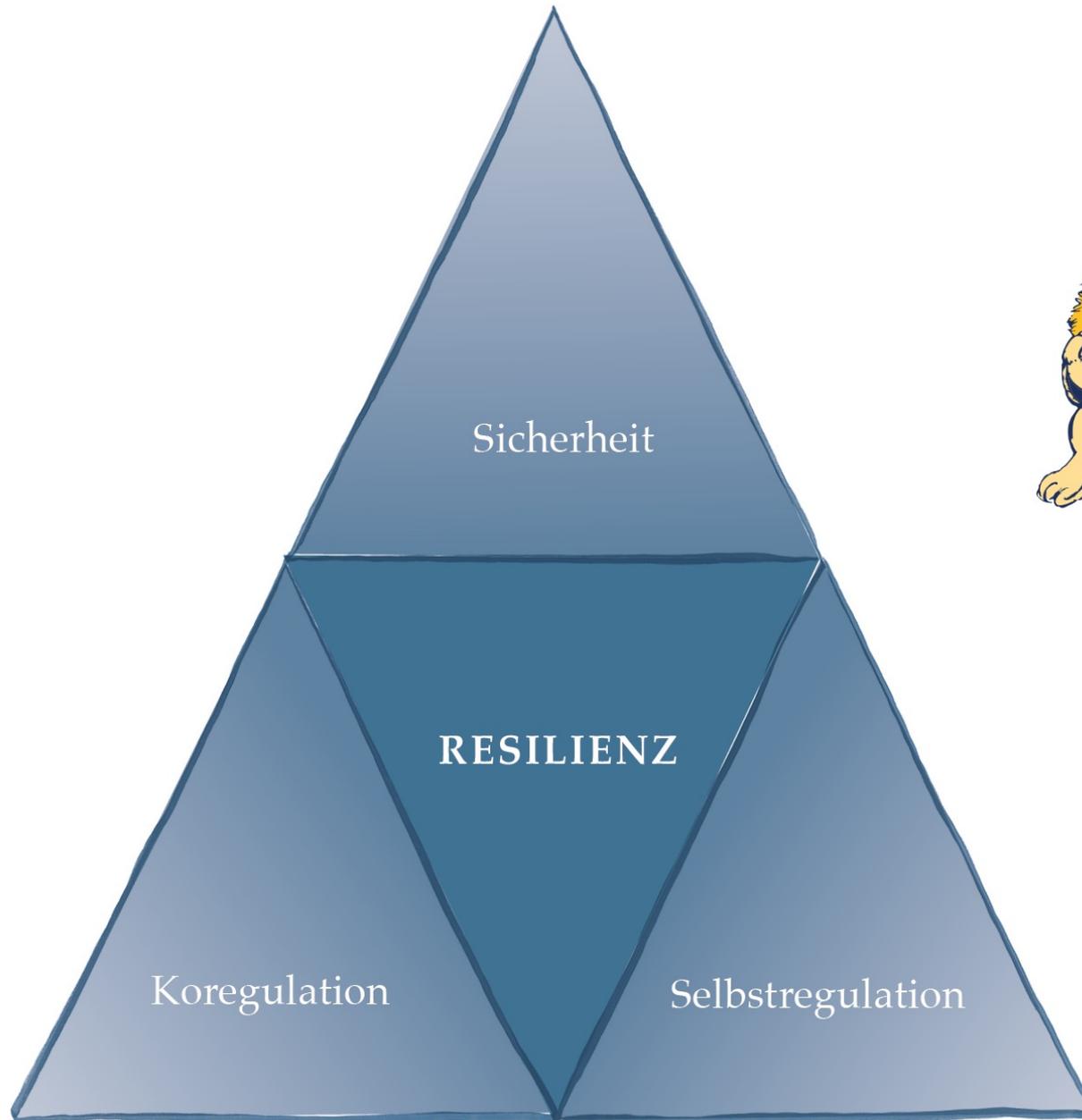
- Verlässliche äussere Ressourcen: ein Erwachsener der sich kümmert (Lehrer, Patin), Natur, Freunde, Haustiere, Sport – äussere Sicherheit zuerst!)
- Verlässliche innere Ressourcen (Helfer- und Heiler-Ego States, archetypische Ego States)
- Verlässliche Ressourcen im Körper, Stabilität im Körper
- Grenzen → Geborgenheit



Resilienz

- Herausforderungen (mässiger, voraussehbarer Stress) ermöglichen Lernen, Entwicklung und führen zu Resilienz.
- Fehlt Resilienz, kann Trauma durch korrigierende Erfahrungen (**somatisch, limbisch, kognitiv!**) geheilt werden.
- Diese korrigierenden Erfahrungen wirken auch im Gehirn: Sie schaffen neue neuronale Verbindungen, welche bei genügend Wiederholung wachsen.





Sicherheit in der Therapie

- Sicherheit in der Beziehung (Authentizität)
- Sicherheit im Therapieraum
- Schutzmechanismen würdigen
- Beobachter-Perspektive einführen
- Verstehen (Psychoedukation)
- Nach-Entwicklung ermöglichen
- Von Ohnmacht zu Stärke



Ressourcen-Tier kennen lernen



- Um Erlaubnis fragen: Darf ich mit ... sprechen?
- Tier direkt ansprechen: Ich habe von (Kl.) .. gehört, dass du ganz .. (z.B. stark) bist? Wann und wo bist du vorne / aktiv?
- Bewegung? Haltung? Laute? Kann er/sie (Kl.) nachahmen?
- Mag er/sie dich? Was würdest du dir von ihm/ihr wünschen?
- Was vermisst du? Was brauchst du, um noch stärker zu werden, dich noch besser zu fühlen?
- Wo in seinem/ihrem Körper spürt er/sie dich? Wo ist die Verbindung?

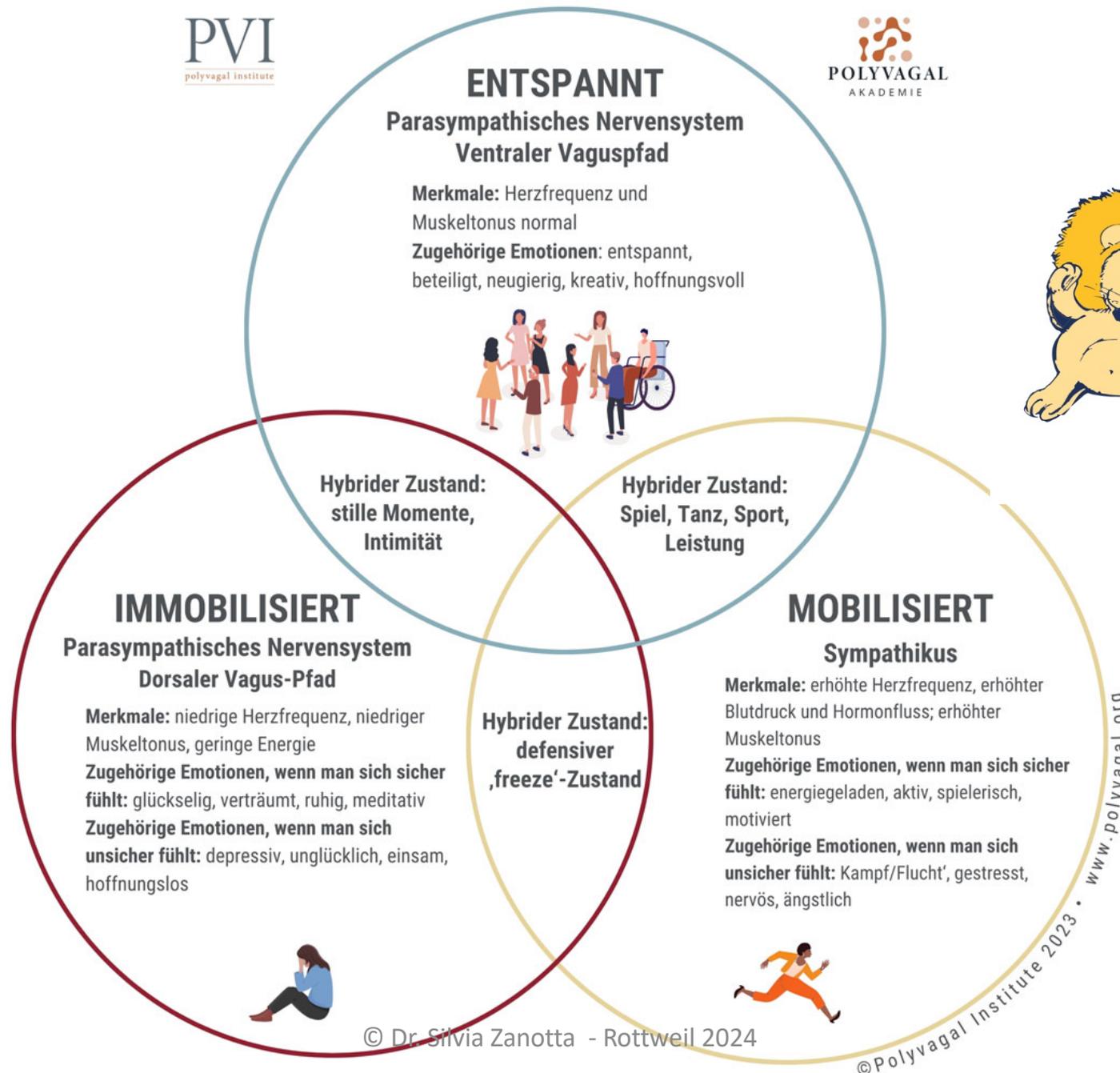
Kraft(tier) auftanken: Nur du weißt, wo!



Psychoedukation



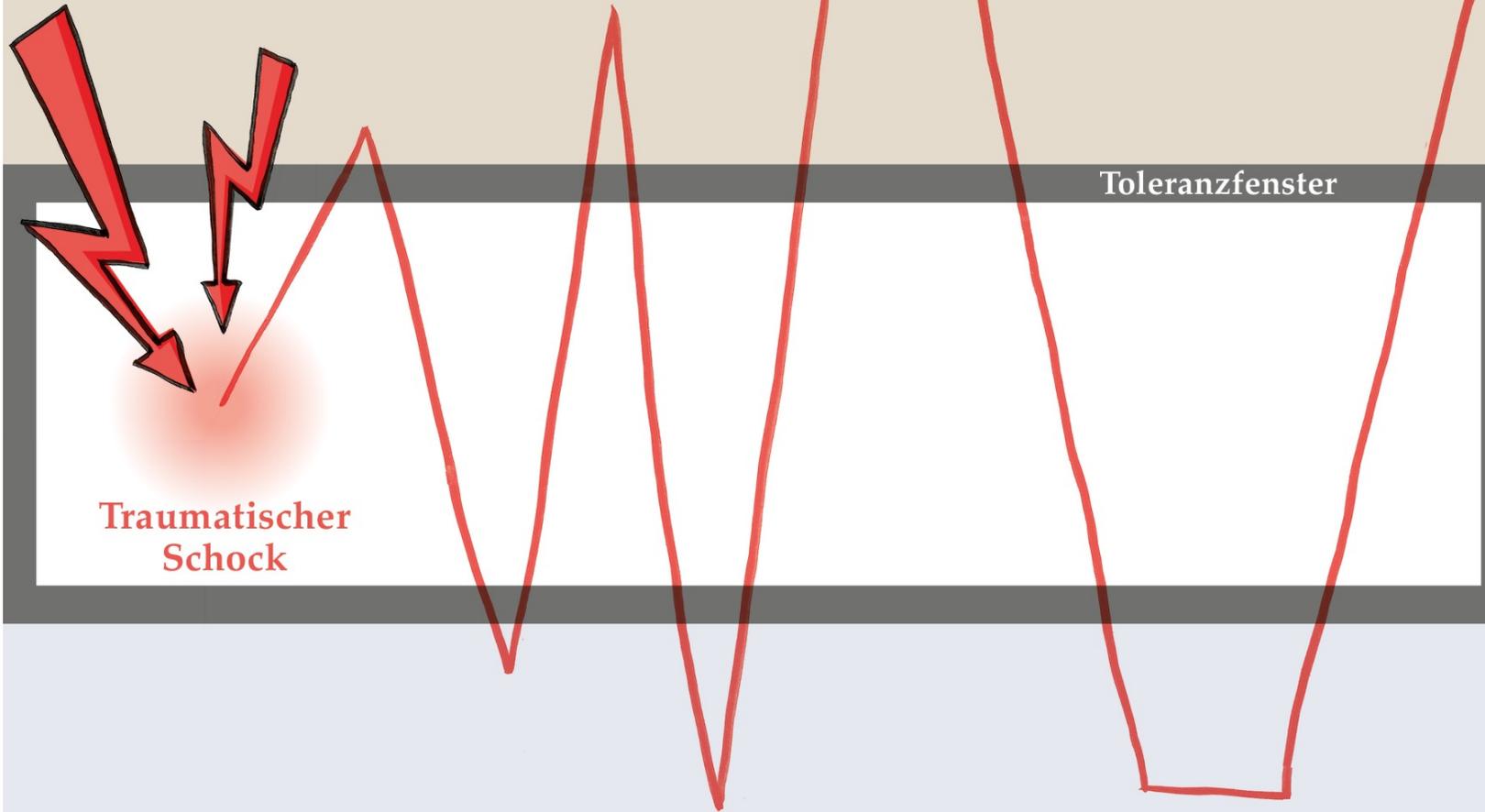
Die Zustände des autonomen Nervensystems von Dr. Stephen Porges Polyvagal Theorie



Dysreguliertes NS

Auf «An»
steckengeblieben

- Hyperaktivität
- Panik
- Wut
- Erhöhte Wachsamkeit
- Euphorie / Manie



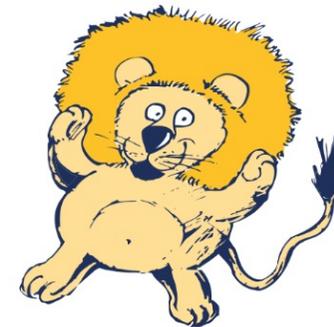
Auf «Aus»
steckengeblieben

- Depression
- Abschalten
- Gleichgültigkeit
- Erschöpfung

Anzeichen von Flucht/Kampf



- Flucht: Weglaufen, Verstecken, Lügen
- Angst, Panik
- Aggression: Wut, Hass, Um-sich-Schlagen, Beissen, Impulsivität
- Hyperaktivität
- Suchttendenzen
- Hypervigilanz



Anzeichen von Erstarrung Kollaps

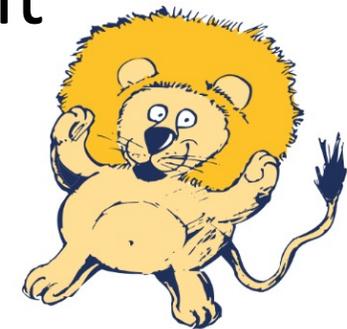


- Schwierigkeiten zu Sprechen, spricht ohne Emotionen, spricht von sich in 3. Person
- Körperhaltung: zusammengefallen, sehr flache Atmung, Augen nicht fokussiert, bleich
- Berichtet über Taubheitsgefühle, „nicht ganz da sein“, spürt „nichts“, starr oder verkrampft, wirkt abwesend, ohne Mimik, wie gelähmt, „eingefroren“

Auslöser von Flucht, Kampf, Freeze, Kollaps



- Bei Kontrollverlust
- Wenn Selbstregulation und Sicherheit unterbrochen
z.B. Medizinische Eingriffe



Es braucht: Wiederherstellung von Sicherheit, sozialen Kontakt, Verbindung

Kindliche Verteidigungs-Strategien

- Kampf
- Flucht
- Erstarren
- Unterwerfen
- „Bindungsschrei“, Hilferuf
- Kontrolle
- Scham

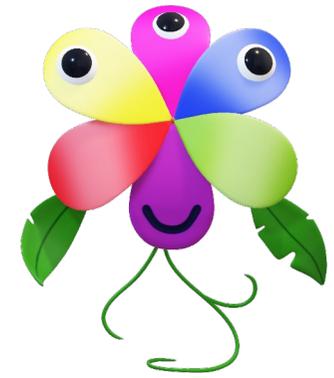


Gleichgewicht/Ausgleich



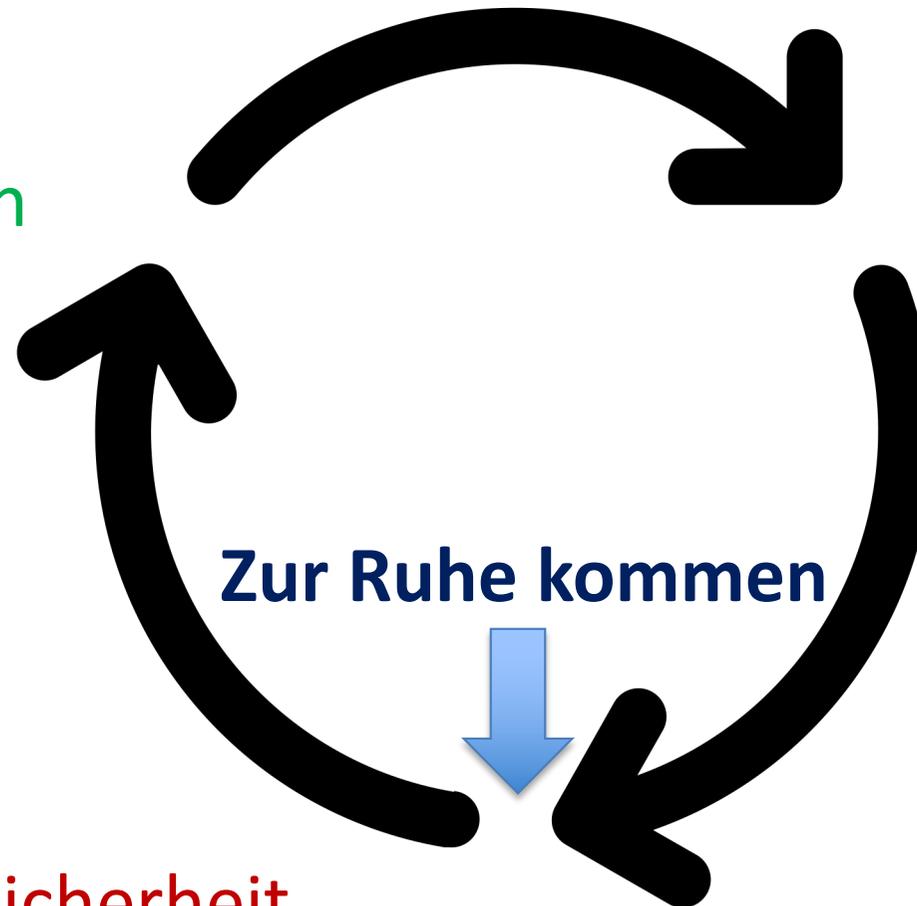
- Balance ist wichtig:
- Bei viel Trauma → Vergnügen, aber nicht zu viel!!! Vertrauen, Sicherheit und Struktur müssen aufgebaut werden.
- Unangenehmes darf nicht zu lange dauern:
→ Gefahr der Retraumatisierung!
- Korrigierende positive Erfahrungen sind wichtiger als Problemfokussierung.

Zyklen vollenden (Alé Duarte)



Aktion
Ausprobieren

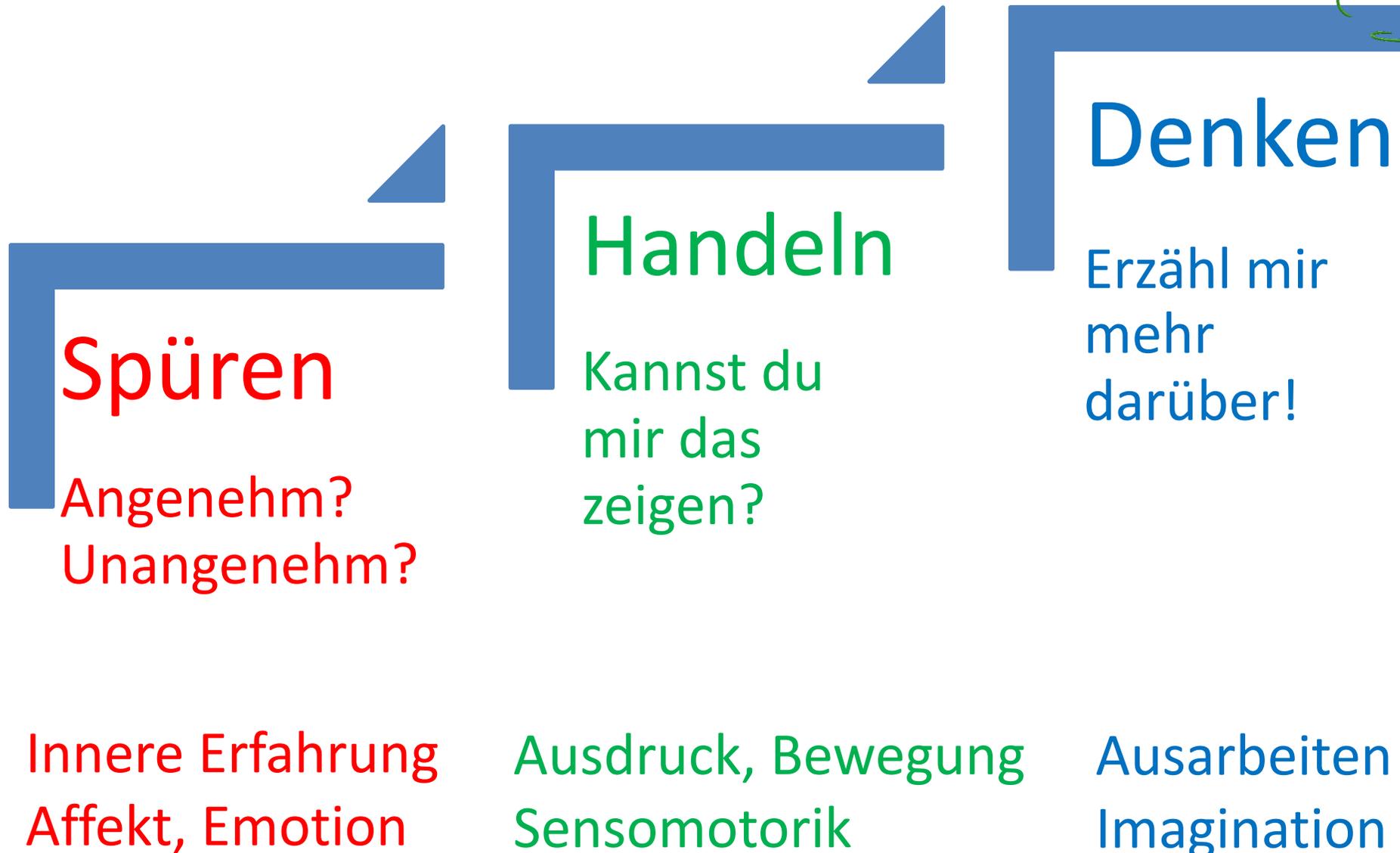
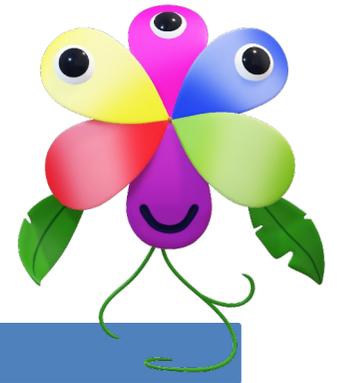
Inter-Aktion
Gemeinsam



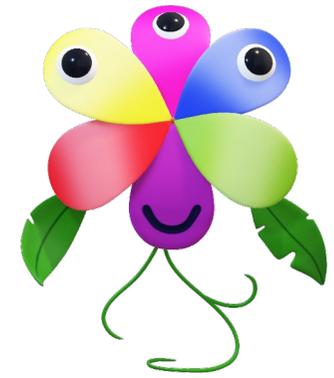
Bereitschaft
Neugier, Unsicherheit

Integration
Ergebnis, Fazit

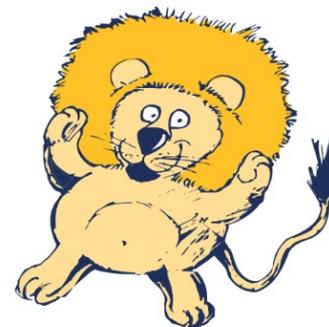
Prozesse vertiefen (Alé Duarte)



Differenzieren – Vertiefen

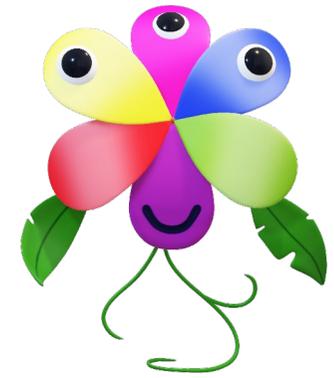


- Wenn ich auf etwas fokussiere, verändert es sich!
- Ausdrücken, Zeigen, Benennen führen zu differenzierter Wahrnehmung
- Kinder passen sich sehr schnell an Veränderungen an. Sie bemerken Fortschritte oft nicht, wenn man sie nicht darauf hinweist.
- Weniger ist mehr
- Eins nach dem andern
- Timing!



Alé Duarte

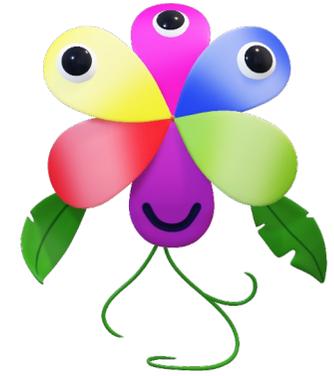
Top Down – Bottom Up



- Sag mir mehr darüber!:
 - Schreiben, Erklären, Nachdenken, neue Ideen, Interpretationen, Bedeutung
- Zeig mir!:
 - Zeichnen, Gesten, Bewegung, Rollenspiel, Darstellung im Raum
- Angenehm/Unangenehm?:
 - Spüren, Nach-Aussen-Orientieren, Polarität beschreiben, Empfindungen explorieren

Alé Duarte

Parallele Zyklen



- TherapeutIn sollte immer auch eigene Zyklen beachten
- Es gibt kein richtig oder falsch, es geht nur darum, wahrzunehmen
- Es ist z.B. wichtig, wahrzunehmen, wenn man in einer andern Zyklusphase / Energie ist als das Kind



Alé Duarte

Selbstregulation, Toleranzfester

Selbstregulationstraining:

Beruhigend: Vagus-Stimulation:

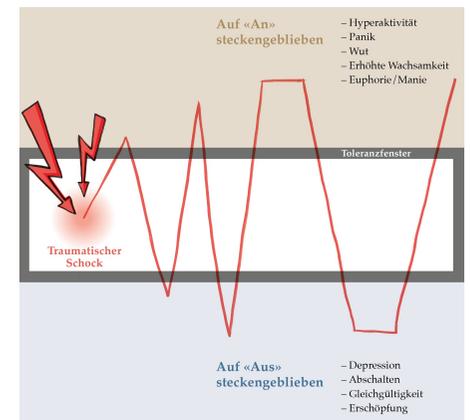
- Verlängertes Ausatmen
- Summen und Singen, Seufzen
- Wuu-Ton
- Berührung (CT-Afferenzen)



Aktivierend:

- Bewusste Bewegung
- Mikrobewegungsimpulse aufgreifen / imaginieren

Selbstregulation, Toleranzfester



- Vergrößerung des Toleranzfensters durch Interozeption, Körperbewusstsein, präsent bleiben → Wie ist das? Wo spürst Du das?
- Akzeptanz, nicht Vermeidung (Polaritäten!)
- Zuerst WARHNEHMEN
- Dann AUSDRÜCKEN
- BESCHREIBEN! → präfrontaler Kortex wird aktiviert → INTEGRATION

Selbstregulation = Resilienz

- Psycho-Edukation
- Überkreuzen/Klopfen
- Achtsamkeit, Körperempfindungen
- Spielen
- Gestalten, Zeichnen
- Geschichten erzählen
- Erden
- Gegenbilder/ -gedanken entwickeln



Erden



- Mit kleinen Kindern: Choo Choo Stampfen
- (Zauber-)-Baum spielen
- Mit Jugendlichen: Atem-Übung mit Post-It oder Überkreuzen (Brain-Gym)
- Gestalten z.B. Lichtschale, Rollenspiel, Sandspiel, Geschichten
- Seifenblasen pusten
- Verbinden: Therapie-Buch



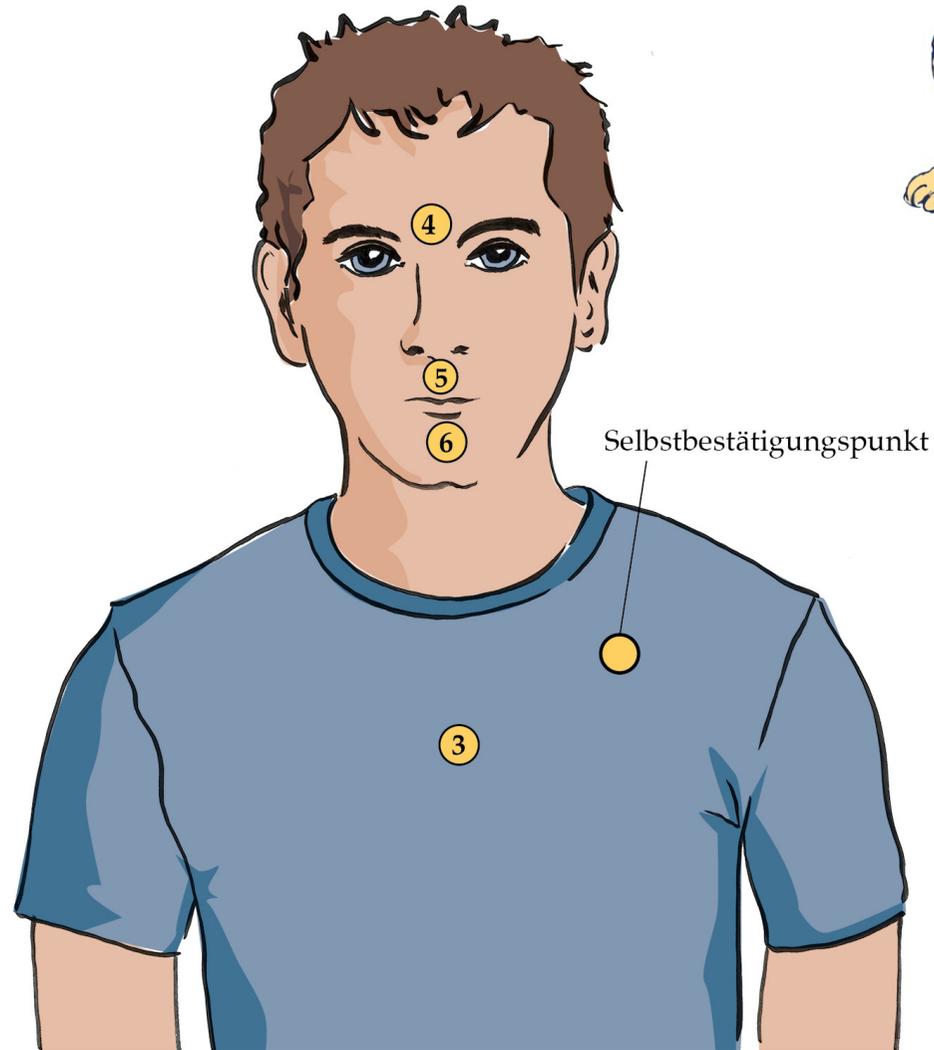
Den ventralen Vagus aktivieren:

- Atmen (3;6 oder 4;6)
- Gähnen
- Humor: Komisch reden
- Die Zunge lang ziehen
- Hampeln, Hibbeln
- Pferdellippen
- Summen



Maggie Kline

Selbstakzeptanz-Sätze



Mein „Problem“



Problem-Tier kennen lernen

- Erlaubnis: Darf ich mit ... Sprechen?
- Direkt zu Tier: Ich habe von ... (Kl.) gehört, dass du immer da bist, wenn... (Problemsituation z.B. Angst)?
- Wann und wo bist du da/aktiv?
- Bewegung? Haltung? Laute? Kann er/sie (Kl.) dich nachahmen?
- Mag er/sie dich? Was würdest du dir von ihm/ihr wünschen?
- Was vermisst du? Was brauchst du, was du noch nicht hast, um dich noch besser zu fühlen?
- Wo in seinem/ihrem Körper spürt er/sie dich? Wo ist die Verbindung?

Kommunikation der Ego-States

Explorieren:

- Kennen sie sich? (Co-Bewusstheit)
- Mögen sie sich?
- Wäre es nicht toll, ein Team zu werden, auch wenn das jetzt noch viel zu früh ist? Zusammen zu spannen, gemocht zu werden?
- Was würden sie sich voneinander wünschen?
- Wie könnten sie einander helfen?
- Woran würde das .. (Kl.) merken?

Korrigierende Erfahrung



- **Ressourcen** im Körper finden (implizites Körpergedächtnis!)
- **Re-Regulation** der Reaktionen des NS auf Trigger → ventral-vagale Rythmen aktivieren (der sicherste Weg aus dem Trauma!) → Ko-Regulation → Selbstregulation
- **„Reparatur“** und Wiederverbinden: Sichere Bindungen herstellen auf allen Ebenen



Haltung / Zustand verändern

- Körperhaltung beeinflusst Gefühlszustand
- Körperhaltung beeinflusst Hormonhaushalt
- Bewusste Körperhaltung führt zu Selbstregulation (Stärke, Gelassenheit, Wohl)
- Positive/negative Körperhaltung wird durch Spiegelneuronen auch von Umgebung wahrgenommen/übernommen

Siehe auch <http://blogs.hbr.org/video/2011/04/boost-power-through-body-langu.html>

Kinder mit Kopf- oder Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Albträumen, Angst:

Regulierung des Nervensystems unterstützen:

- Wenig Energie wecken, z.B. mit lustigen Bällen spielen
- Auf Ressourcen fokussieren
- Nach aussen orientieren
- Atemtechniken
- Berühren, Erden, Halt geben



Ressourcen-Ego States finden, sichere Orte, innere Helfer, korrigierende Erfahrungen ermöglichen

Maggie Kline

Kinder mit Angst, Albträumen, Schlafproblemen



- Gestalten:
Beispiel:
Zeichne ein Bild
Zeichne das gegenteilige Bild
→ Wenn Du nun das Bild anguckst (zuerst Ressourcen-Bild), wie ist das? Was spürst du?
→ Zeichne einen Ausweg oder einen sicheren Ort! (Fluchtmöglichkeit)
- Verändere Träume, aktiviere mächtige Helfer, effektive Verteidigungs-Strategien



Selbstregulation Kind ist müde, schlaff

Müde, schwach (mögliche Ursachen?):

- Spielerisch gegen langsamen, konstanten Widerstand drücken (Wand, Hände) → Körperempfindungen explorieren (Was spürst du im Körper, wie ist es wenn deine Muskeln so stossen, wehren? Ja, bewege deine Muskeln, spür, wie stark die sind!)
- Starkes Tier / Lieblingstier nachahmen
- Lustige Energie aktivierende Spiele wie Räuber und Gendarm → Füße, Hände auf Boden spüren
- TherapeutIn legt sanft Hände auf Füße des Kindes

Ale Duarte, 2015



Selbstregulation bei Bauchschmerzen

- Schmerz beschreiben lassen: Hat er Grösse, Form, Farbe? Mit Aufmerksamkeit auf Grösse, Form, Farbe etc. bleiben, bis Schmerz sich auflöst
- Zuerst Selbstregulation TherapeutIn, sich erden, Dann Hand sanft auf den Bauch des Kindes legen. Wie fühlt sich meine Hand auf deinem Bauch an? Wie ist es? Warten bis die Wärme der Hand den Bauch weicher werden lässt

Ale Duarte, 2015



Selbstregulation bei Kopfschmerzen

- Therapeut legt unterstützend Hände auf Schulter₁₁ des Kindes (seitlich) → Kind soll sich dabei frei bewegen können!
- Nach Empfindungen im Bauch fragen: Wie ist es im Bauch, wenn der Kopf schmerzt? Wenn Kind dort was fühlt, weiter wie bei Bauchschmerzen.
- Sanft eine Hand an Hinterkopf des Kindes legen, damit Kind Unterstützung erfährt. Abwarten, Reaktionen beobachten
- Kopf nicht mit beiden Händen halten. Immer wieder inne halten, Pause

Ale Duarte, 2015

44



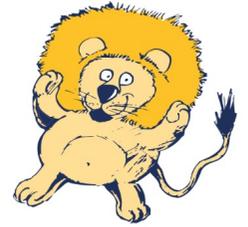
Aggressive oder hyperaktive Kinder:

Regulierung des Nervensystems unterstützen:

- Als Therapeut zuerst EIGENE Energie nach unten regulieren
- Aggression annehmend pacen
- Diese Kinder nach INNEN orientieren
- Überkreuzen, den Körper abklopfen
- Seilziehen, kämpfen → VERLANGSAMEN, PAUSEN
- Erden
- Lebkuchenfigur zeichnen

Ressourcen Ego States finden, sicherer Ort, innere Helfer,
Korrektive Erfahrungen

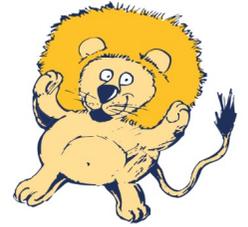
Maggie Kline



Selbstregulation Kind ist aggressiv

Aggressiv, Bully (mögliche Ursachen?)

- Nahe zum Kind gehen und Augenkontakt halten, präsent und fest und klar bleiben. Therapeut soll das Kind spüren lassen, dass er Situation halten kann.
- Kontakt intensivieren durch Berühren von Arm / Schulter. Kind soll TherapeutIn wenn möglich anschauen, mit ihr reden. Warten, bis sich das Kind beruhigt, Lösungen vorschlagen, um Energie und Frustrationen zu «entladen» / befreien.
- Gruppenspiele, die Flucht oder Kampfaktionen stimulieren wie Tauziehen, Versteckspielen etc., bis die Energie sich »entladen« kann. Ale Duarte, 2015



Selbstregulation Kind ist aggressiv

- Erdende Übungen ausprobieren. Die Hände auf die Füße des Kindes legen und fragen, wie das ist, wie sich das anfühlt. Wenn die Energie sich löst (Vibriieren, Zittern, Hitze etc.), beruhigend erklären, dass das normal ist, nun die Energie abfließen kann.
→ siehe Folie «Erden»!
- Spielerisch und langsam gegen konstanten Widerstand drücken (Wand, Hände) → Körperempfindungen explorieren (Was spürst du im Körper, wie ist es wenn deine Muskeln so stossen, sich wehren? Ja, bewege deine Muskeln, spür, wie stark die sind!)

Ale Duarte, 2015



Neuere Literatur

- Bohnet Kati (2021): Die Reise des Schmetterlings. Stressregulation für Kinder. Auer
- Delahooke Mona (2023): Brain-Body Parenting. Föhliche und resiliente Kinder erziehen statt Verhalten zu beeinflussen. Probst.
- Hintringer Sandra (2021): Der Vagus Nerv – unser innerer Therapeut. Irisiana
- Pfeiffer Antonia (2022): Emotionale Erinnerung – Klopfen als Schlüssel für Lösungen. Auer
- Zorzi Heidi (2019): Psychotherapie mit komplex traumatisierten Jugendlichen. Klett-Cotta

Ego State-Therapie Schweiz



www.egostatetherapie.ch

info@egostatetherapie.ch



Silvia Zanotta
Wieder ganz werden
Traumaheilung mit
Ego-State-Therapie
und Körperwissen



CARL-AUER