



Hypnotherapie als eine Art der Arbeit mit Gefühlen und deren Modifikation

10. Kindertagung

Rottweil

Hypnotherapie in der Behandlung von Traumafolgestörungen

Dipl.-Psych. Gholamreza Yeganeh
Psychologischer Psychotherapeut & Supervisor
Erwachsene, Kinder & Jugendliche

Herzogstr 20
63263 Neu-Isenburg
Tel: 017621167329

Patient in Trance




Hypnotherapie bei Transformation von Symptomen

1






Geschichte der Hypnose (Epochen & Zeitgeist)

- **Naturvölkern:**
 - schamanische Heilrituale
 - Tempelschlaf in Ägypten (Göttin Isis)
- **Die vorwissenschaftliche Epoche:**

Mystisches Weltbild & kultischreligiöse Erklärungsmodelle zu Symptomen und Genesung

 - Frühes Christentum: die Heilungen von Jesus
 - Dunkles Mittelalter: Heilkunst als Teufelswerk
 - Exorzismus (18. Jahrhundert): Pfarrer Johann Joseph Gassner (1727-1779) der seine Erfolge bei Teufelsaustreibungen
 - Im Orient z.B. Ibn Sina - Avicenna (980-1037)
- **Die wissenschaftliche Epoche:**

Naturwissenschaftlich-physikalischen Erklärungsmodelle zu Symptomen und Genesung

 - Arzt in Wien - Franz Anton Mesmer (1734-1815):
 - Er widerlegt die Austreibungspraktiken (Exorzismus) von Gassners

2

2

Ausbildung – Schamanischen - Antike Zeit

- Schamanische Heilrituale
- Reizdeprivation oder Reizentzug
- Jenseitsreisen und Grenz-(überschreitende) Erfahrungen in Todesnähe
- schamanischen Traditionen, steinzeitlicher Ur-Menschen und neuzeitlicher Naturvölker
- In voller Absicht in einen Zustand der Trance oder rituellen Ekstase
- In der schamanischen Trance: die Möglichkeit einer der Himmels-, Unterwelt- und/oder Jenseitsreise, oder aber „übernatürliche“ Geistwesen ergreifen vom Schamanen Besitz und verändern seinen Bewusstseinszustand
- Die rituelle Ekstase - mit oder ohne Drogen
- Ritual, Mythos und Wahrheitsglaube (oder Glaubensgewissheit)



Zu den physiologischen Techniken gehören z.B. der Verzicht auf Schlaf, Essen, Sex und sogar Wasser, das sich Aussetzen extremer Kälte, oder die Hitze einer Schwitzhütte. Ein besonders wichtiges Instrument des Schamanen ist die Schamanentrommel. Die rhythmische Stimulation (auch das Tanzen gehört dazu) ist dabei ein machtvolleres Mittel auf dem Weg zu einem **veränderten Bewusstseinszustand**.



Suggestionstechniken:
vom ältesten bekannten Volk, den Sumerern vor 4000 Jahren vor Christus genutzt wurde

3

Hypnotherapie

als eine Art der Arbeit mit Gefühlen und deren Modifikation

- In der Therapie wird dem Patienten geholfen, seine Gefühle im Hier und Jetzt zu erkunden und die Möglichkeit zu haben, negative Gefühle zu modifizieren.
- Ebenso wird erforscht, wie es sich anfühlt, stark, wütend, angstfrei, sicher oder aggressiv zu sein, sowie sich selbst bestimmt und frei zu fühlen.
- In der Hypnotherapie wird versucht, diese Aspekte bei Patienten zu fördern, die sie schon lange nicht mehr bewusst wahrgenommen haben und sie spürbar zu machen.
- Mit bestimmten inneren Erfahrungen zu arbeiten
- Es werden Ressourcen aktiviert, die in ihm/ihr selbst verborgen sind.
- Der Patient muss nicht kämpfen und es geschieht, ohne willenlos zu sein. Es geht von allein.
- Patient lernt z.B. durch Selbsthypnose seine eigenen Gefühle und Körperempfindungen, sowie Entscheidungen zu modifizieren.

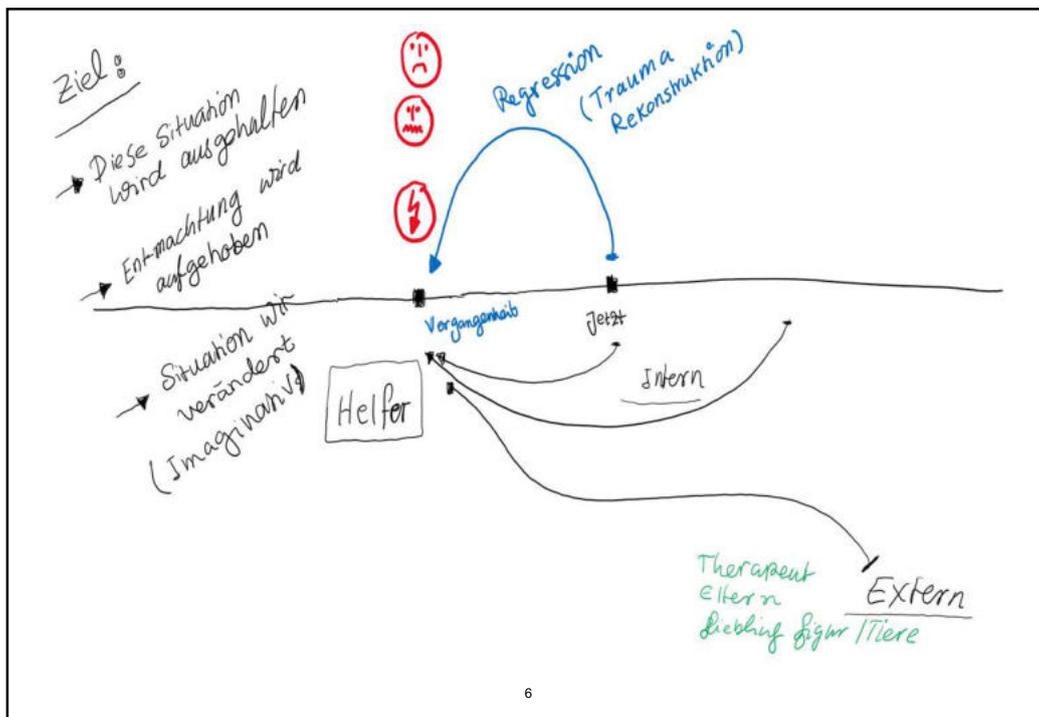
4

4

Ziele der Hypnose:

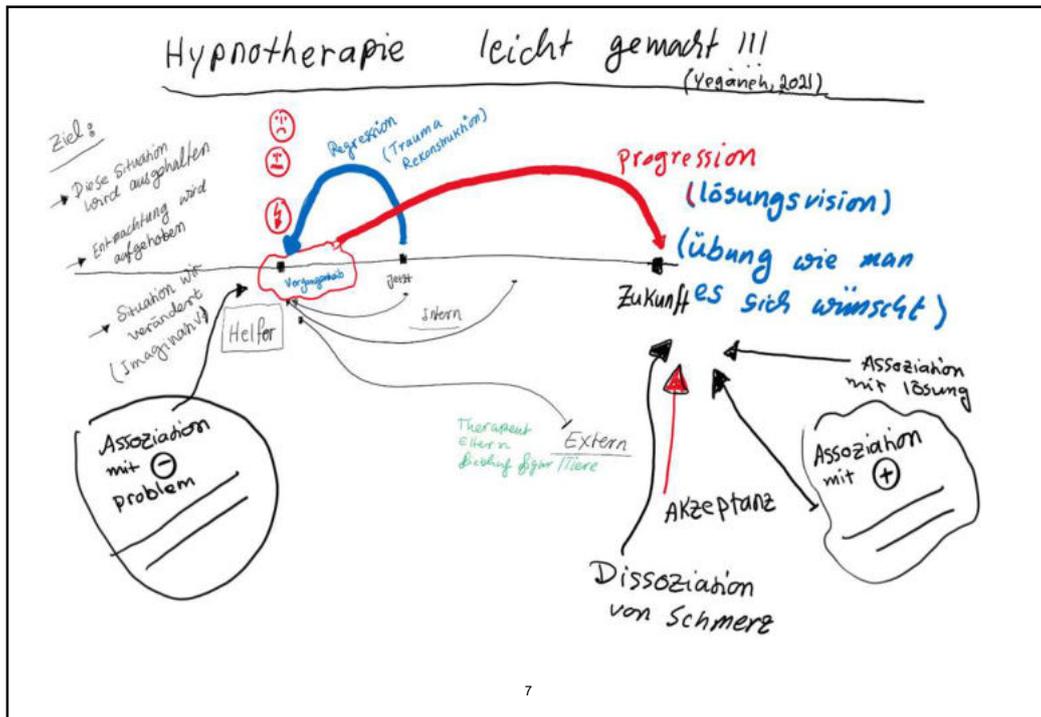
- 1) Veränderung physiologischer Prozesse:
- 2) Transformation von Wahrnehmungen und Symptomen (z.B. Analgesie);
- 3) Anregung einer szenischen Vorstellung (zur Bahnung von Verhalten)
- 4) Dissoziation und Assoziation:
- 5) Regression und Progression
- 6) Evokation (Hervorrufen) innerer Suchprozesse (kreative Problemlösung)

5

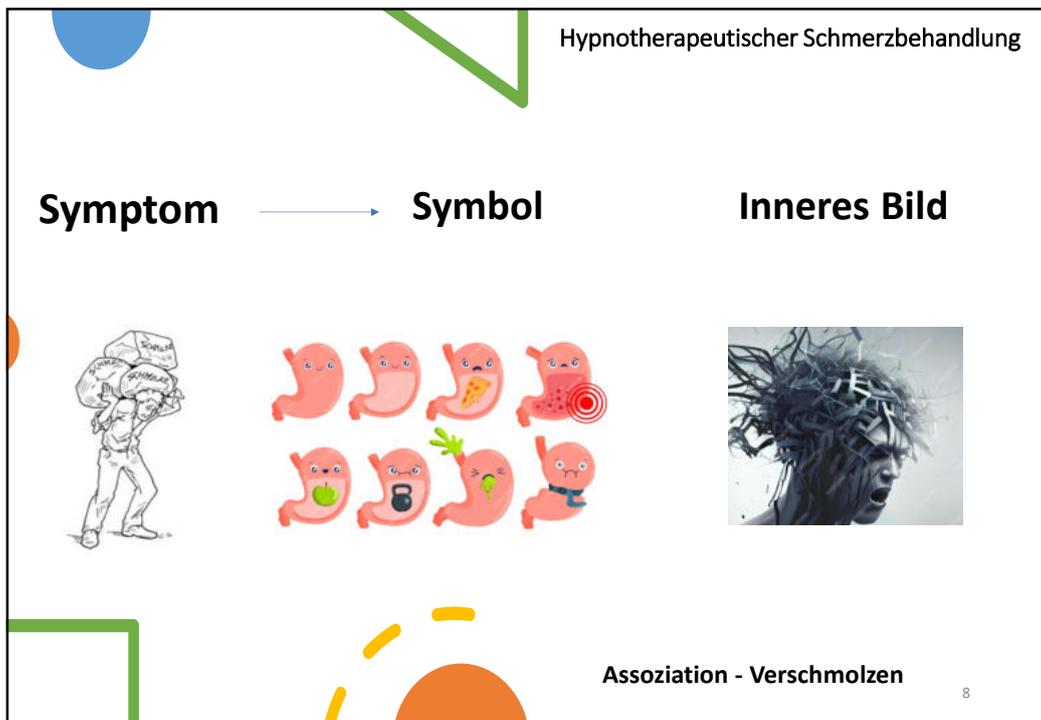


6

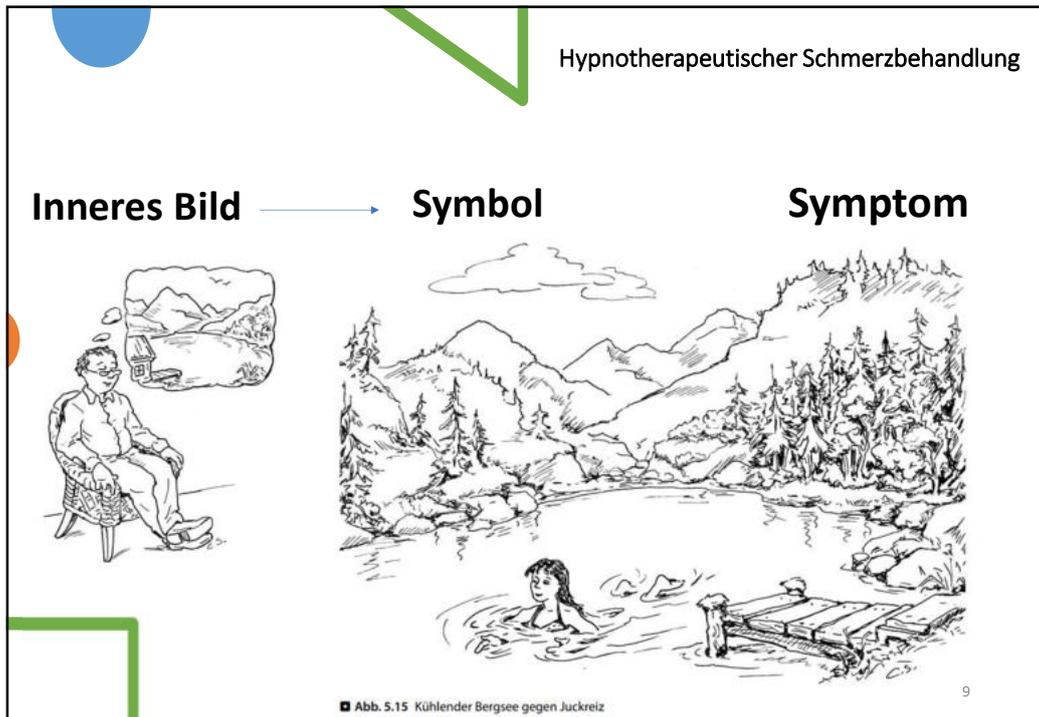
6



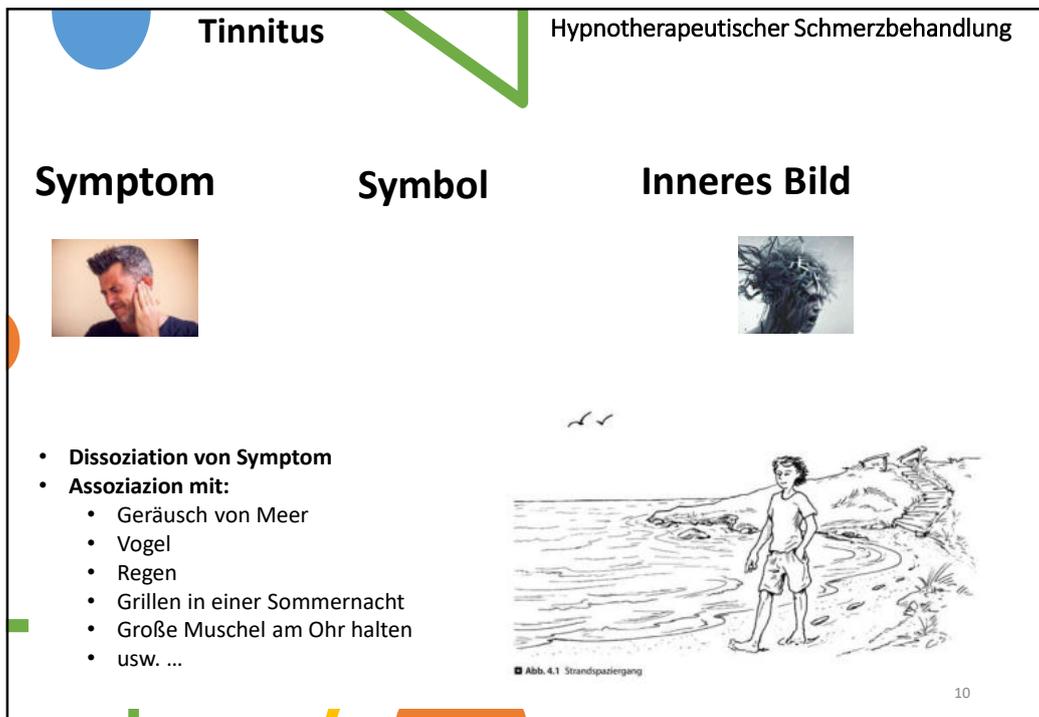
7



8



9



10

<u>Selbsthypnose</u>		Hypnose beim Zahnarzt
Symptom	Realität	Inneres Bild
	  	  

11

Hypnose

(Musterunterbrechung | Erzählen einer kurzen Geschichte über Krafttiere | Zeichnung des Krafttieres | Beschreibung der Details und Namensgebung | Visualisierung)

Revenstorf D., Peter B. (2015). *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*

Hypnotische Intervention:
Symptompersonifizierung und Einführen eines speziellen Helferwesens

Therapeutische Schritte

1. Symptombeschreibung
2. Symptompersonifizierung
3. Beschreibung, Namensgebung
4. Einfügen einer »Helfergestalt« mit genauer Beschreibung
5. Interaktion zwischen Symptompersonifizierung und Helfergestalt
6. Integrieren weiterer Helferfiguren
7. Imagination und Vertiefung der Lösungssituation

12

Hypnose

2-7

Symptompersonifizierung und Einführen eines speziellen Helferwesens

(Musterunterbrechung | Erzählen einer kurzen Geschichte über Krafttiere | Zeichnung des Krafttieres | Beschreibung der Details und Namensgebung | Visualisierung)

Revenstorf D., Peter B. (2015). *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*

1. Symptombeschreibung, 2. Symptompersonifizierung, 3. Beschreibung, Namensgebung
4. Einfügen einer »Helfergestalt« mit genauer Beschreibung, 5. Interaktion zwischen Symptompersonifizierung und Helfergestalt, 6. Integrieren weiterer Helferfiguren, 7. Imagination und Vertiefung der Lösungssituation

Zu Schritt 1: Symptombeschreibung

Das Kind wird gebeten, seine somatischen Beschwerden genau hinsichtlich Lokalisation und Symptomatik zu beschreiben (anamnestisches Gespräch). Bei Jugendlichen wird nun eine Trance induziert, bei Kindern reicht die Visualisierung mit offenen Augen.

Zu Schritt 2: Symptompersonifizierung

Das Kind soll nun diesen Beschwerden (z. B. Bauch- oder Kopfschmerz) eine »Gestalt« geben.

13

13

Hypnose

3-7

(Musterunterbrechung | Erzählen einer kurzen Geschichte über Krafttiere | Zeichnung des Krafttieres | Beschreibung der Details und Namensgebung | Visualisierung)

Revenstorf D., Peter B. (2015). *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*

1. Symptombeschreibung, 2. Symptompersonifizierung, 3. Beschreibung, Namensgebung
4. Einfügen einer »Helfergestalt« mit genauer Beschreibung, 5. Interaktion zwischen Symptompersonifizierung und Helfergestalt, 6. Integrieren weiterer Helferfiguren, 7. Imagination und Vertiefung der Lösungssituation

Zu Schritt 3: Beschreibung, Namensgebung

Nun werden verschiedene Details, Modalitäten und Sinnesqualitäten wie Größe, Aussehen, Farbe, Form, Konsistenz, Geräusch, Stimme etc. abgefragt:

»Wenn Dein Kopfweh ein Wesen wäre, wenn es eine Gestalt hätte, wie würde es dann aussehen? Beschreibe die Gestalt so genau wie möglich, was auch immer Du zuerst siehst. Welche Größe hat sie? Welche Farbe? Kannst Du etwas hören? Hat diese Gestalt eine Stimme? Ist es eine hohe oder tiefe, eine männliche oder weibliche Stimme, sind es mehrere Stimmen oder eine? Wo befindet sich diese Gestalt jetzt? (Vor oder hinter dem Kind oder noch im Kind). Wohin blickt die Gestalt, falls sie Augen hat? Vielleicht hat sie auch einen Geruch? Was tut sie jetzt? Kannst Du ihr einen Namen geben?

«Durch diese symbolische Darstellung des Symptoms wird es einerseits »greifbar« und fassbar – durch die Namensgebung »handhabbar« (wie im Märchen des Rumpelstilzchens – wer den Namen kennt, kann den Bann brechen); andererseits ermöglicht die Symptomdarstellung eine Dissoziation bzw. eine »Beobachterperspektive«

14

14

Hypnose

4-7

(Musterunterbrechung | Erzählen einer kurzen Geschichte über Krafttiere | Zeichnung des Krafttieres | Beschreibung der Details und Namensgebung | Visualisierung mit geschlossenen Augen)

Revenstorf D., Peter B. (2015). *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*

1. Symptombeschreibung, 2. Symptompersonifizierung, 3. Beschreibung, Namensgebung
4. Einfügen einer »Helfergestalt« mit genauer Beschreibung, 5. Interaktion zwischen Symptompersonifizierung und Helfergestalt, 6. Integrieren weiterer Helferfiguren, 7. Imagination und Vertiefung der Lösungssituation

Zu Schritt 4: Einfügen einer »Helfergestalt« mit genauer Beschreibung In diesem 4. Schritt wird eine »Helfergestalt« eingefügt:

»Gibt es jemanden oder etwas, was Dir in dieser Situation jetzt helfen kann? Ein Wesen oder vielleicht ein Tier?« Die genauen Eigenschaften dieses Tieres oder Wesens einschließlich der akustischen Besonderheiten und insbesondere der räumlichen Position werden wieder solange nachgefragt, bis es in allen Details vorstellbar und »anwesend« ist:

»Wo befindet sich das Helferwesen? Wo im Vergleich dazu befindet sich die »Symptomdarstellung« (den Namen nennen, den das Kind der Gestalt gegeben hat)? Wohin blickt das Helferwesen? Was tut es?«Selbstverständlich erhält auch diese Helfergestalt einen Namen. Sie wird in die vorher beschriebene Imagination »eingeschleust«, sodass es zu einer relativen Positionierung von Symptomgestalt und Helfersymbol kommt.

15

15

Hypnose

5-7

(Musterunterbrechung | Erzählen einer kurzen Geschichte über Krafttiere | Zeichnung des Krafttieres | Beschreibung der Details und Namensgebung | Visualisierung mit geschlossenen Augen)

Revenstorf D., Peter B. (2015). *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*

1. Symptombeschreibung, 2. Symptompersonifizierung, 3. Beschreibung, Namensgebung
4. Einfügen einer »Helfergestalt« mit genauer Beschreibung, 5. Interaktion zwischen Symptompersonifizierung und Helfergestalt, 6. Integrieren weiterer Helferfiguren, 7. Imagination und Vertiefung der Lösungssituation

Zu Schritt 5: Interaktion zwischen Symptompersonifizierung und Helfergestalt.

Es werden diesen Prozess unterstützende Fragen wie

»Was passiert nun mit der Symptomgestalt (Name der Gestalt)? Wie reagiert sie, was tut sie?

Was macht daraufhin die Helferfigur?« gestellt.

Die Interaktion zwischen den beiden Akteuren wird hinterfragt.

Daraus entwickelt sich eine eigene Dynamik, die verschiedenen Wesen beginnen in der Phantasie des Kindes zu agieren

(»Was tun die Gestalten jetzt?«), es entsteht eine Geschichte.

16

16

Hypnose

6-7

(Musterunterbrechung | Erzählen einer kurzen Geschichte über Krafttiere |
Zeichnung des Krafttieres | Beschreibung der Details und Namensgebung | Visualisierung mit geschlossenen Augen)

Revenstorf D., Peter B. (2015). *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*

1. Symptombeschreibung, 2. Symptompersonifizierung, 3. Beschreibung, Namensgebung
4. Einfügen einer »Helfergestalt« mit genauer Beschreibung, 5. Interaktion zwischen Symptompersonifizierung und Helfergestalt, 6. Integrieren weiterer Helferfiguren, 7. Imagination und Vertiefung der Lösungssituation

Zu Schritt 6: Integrieren weiterer Helferfiguren.

Das Kind wird im nächsten Schritt solange gefragt, ob es weitere Hilfsmittel (Wesen, Tiere etc.) braucht und einfügen möchte, bis die Interaktion an einem Punkt angelangt ist, an dem sich das Kind wohlfühlt. Die Symptompersonifizierung ist zumeist verschwunden oder in einer Position, in der man sie gut belassen kann.

17

17

Hypnose

7-7

(Musterunterbrechung | Erzählen einer kurzen Geschichte über Krafttiere |
Zeichnung des Krafttieres | Beschreibung der Details und Namensgebung | Visualisierung mit geschlossenen Augen)

Revenstorf D., Peter B. (2015). *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*

1. Symptombeschreibung, 2. Symptompersonifizierung, 3. Beschreibung, Namensgebung
4. Einfügen einer »Helfergestalt« mit genauer Beschreibung, 5. Interaktion zwischen Symptompersonifizierung und Helfergestalt, 6. Integrieren weiterer Helferfiguren, 7. Imagination und Vertiefung der Lösungssituation

Zu Schritt 7: Imagination und Vertiefung der Lösungssituation.

Im letzten Schritt wird bei Jugendlichen die Lösungssituation nochmals in Trance imaginiert.

Die Lösungsszene wird in allen Details und in allen Sinnesmodalitäten angesprochen, wobei das Wohlfühl des Kindes in all seinen Ausprägungen (»Wo im Körper spürst Du das besonders, wie fühlt sich das an, möchtest Du diesem Gefühl einen Namen geben oder eine bestimmte Farbe?«) betont wird.

Bestimmte Passagen der vom Kind entwickelten Lösungsszene werden wiederholt und mit Suggestionen vertieft: »Und es kann gut tun, ein so kraftvolles Wesen (Namen des Wesens) zu spüren, einen so guten Freund zu haben, der einem immer zur Seite steht, wenn man ihn braucht.«

18

18

Therapie - Diagnostischen Phase

Imagination als diagnostisches »Instrument«

Imagination in der Verhaltenstherapie (T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding, 2015)

- Arbeit mit traumatischen Erfahrungen häufig zunächst durch starke Angst, durch Schuld- und Schamgefühle (»Ich bin selbst dran schuld, ich hab ja mitgemacht, das ist mir so peinlich, kann da nicht ‚hinsehen‘«) und auch durch vermeidende Meta-Kognitionen (»Wenn ich mich mit dem Trauma beschäftige, werde ich verrückt«) behindert.
- Zur Vermeidung einer Retraumatisierung ist deshalb in der diagnostischen Phase sorgfältig darauf zu achten, den Patienten zunächst in einer dissoziativen Weise an die traumatische Erfahrung heranzuführen; d. h. er soll sich die Episode mit deutlichem Abstand von außen ansehen und sie als vergangenes Ereignis aus einer Perspektive des Hier und Heute betrachten.
- Dies kann durch einfache Dissoziierung geschehen, indem der Patient angeleitet wird, aus einer sicheren Distanz beispielsweise in einem Sessel in einiger Entfernung zunächst durch eine beschlagene Glaswand das Ereignis an sich vorüberziehen und dabei in seinen verschiedenen Modalitäten langsam deutlicher werden zu lassen.
- Bei fragmentierter Erinnerung kann die Vorstellung herangezogen werden, beim Blättern in einer noch unsortierten Fotosammlung Momentaufnahmen von Teilen des Vorgangs zu begegnen. Bei besonders schwerer Traumatisierung verwendet man besser die Methode der doppelten Dissoziierung: Dabei lässt man den Patienten beispielsweise in der Mitte eines großen leeren Kinosaals Platz nehmen und auf die leere Leinwand schauen; dann soll er sich in der Vorstellung in den Projektorraum begeben und sich von dort oben sehen, wie er unten sitzt und einen Film über das Geschehen betrachtet (vgl. Bandler 1987, S. 57).
- Kleiderschrank-Metapher

19

19

Therapie - Stabilisierung und der Symptomkontrolle

Imagination in der Verhaltenstherapie (T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding, 2015)

- Hier lernt der Patient, das unkontrollierte und spontane Erinnern der traumatischen Erfahrung und das exzessive Grübeln zu stoppen bzw. zu begrenzen und sich durch konkretes Wahrnehmen – sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken – im »Hier und Jetzt« zu verankern. Hier werden Techniken der Reiz- und Reaktionskontrolle, der Aufmerksamkeitslenkung und des Gedankenstopps angewendet. Kognitive und imaginative Kontrollstrategien werden ebenfalls eingeübt. Durch Imagination von Ressourcen wie beispielsweise »Ort der Ruhe und Kraft« (Beitel 1999), »innerer Tresor« (Reddemann 2013),
- Euthyme Verfahren wird das Gefühl von Sicherheit, Eigenkontrolle und Autonomie beim Patienten gestärkt.
- Hier sei als imaginative Kontrollstrategie die Tresorübung nach Reddemann(2013, S. 51) beschrieben, bei der es darum geht, belastende Erinnerungen erst einmal wegzuschließen und an dem gewählten Ort aufzubewahren. Zu einem späteren Zeitpunkt können sie dann aus dem Tresor hervorgeholt und gezielt bearbeitet werden.
- Als Alternativen zum Tresor können auch Schließfächer einer Bank, verschließbare Truhen und Behälter, Geldkassetten oder ein Geheimgfach in einem Schrank gewählt werden.
- Die Notwendigkeit einer solchen Stabilisierungsphase wurde inzwischen in Frage gestellt (Neuner 2008).

20

20

Posttraumatische Belastungsstörung (DSM-5)

Wiederkehrende Erinnerungen

- Intrusionen, Alpträume, Belastung bei den Erinnerungen

Vermeidungsverhalten

- z.B. meiden von traumaassoziierten Orten oder über Erlebtes zu sprechen

Übererregbarkeit

- Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, leichtsinniges oder selbstgefährdendes Verhalten

Veränderung in Denken und Stimmung

- Partielle Amnesie, verringertes Interesse, emotionale Taubheit, negative Überzeugungen über sich oder andere, Schuldgefühle, negative Emotionalität

21

Typologie traumatischer Ereignisse

	Zufällige Traumata	Zwischenmenschliche Traumata
Typ 1 Traumata Einmalig Akute Lebensgefahr unerwartet	Verkehrsunfall Berufsbezogene Unfälle Arbeitsunfälle Kurze Naturkatastrophen	Kriminelle und körperliche Gewalt Vergewaltigung Zivile Gewalterlebnisse
Typ 2 Traumata Wiederholt, Langanhaltend Unvorhersehbarer Verlauf	Lange Naturkatastrophen Technische Katastrophen	Sexuelle und körperliche Misshandlung Geiselnhaft Kriegserlebnisse Folter Politische Inhaftierung

22



... bei Trauma ...
 Spitzer, M. (1996). *Geist im Netz: Modelle für Lernen, Denken und Handeln*. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg.

- **„What fires together, wires together.“**
 - = „Was gemeinsam feuert, verkabelt sich gemeinsam.“
- **Heiße Wahrnehmungsgedächtnis:**
 - Das bedeutet, dass, wenn wir an ein wichtiges oder aufregendes Erlebnis denken, unser Gehirn automatisch die sensorischen Eindrücke und die Gefühle, die wir dabei hatten, hervorruft. Zum Beispiel könnte der Geruch von frisch gebackenem Brot dich an eine schöne Zeit in der Kindheit erinnern. Unwillkürlich, Emotionale Aufladung, Lebendige Erfahrungen.
- **Kalte Kontextgedächtnis:**
 - Das heißt, wir erinnern uns nicht nur, was passiert ist, sondern auch **wann** und **wo** es geschehen ist. Zum Beispiel könnte man sich daran erinnern, dass man an einem bestimmten Tag in der Schule war, als man ein wichtiges Thema gelernt hat, ohne dass dabei starke Emotionen im Spiel sind. Willkürlich und Unwillkürlich, Neutrale Informationen, Kontextualisierung.

Trauma - Wie Traumata das Gehirn verändern und ihre moderne Therapie
 V: Vitos #100 Abonnenten Prof. Dr. med. Michael Franz;
<https://www.youtube.com/watch?v=D4RNmT-Xn8t&t=18s> 23

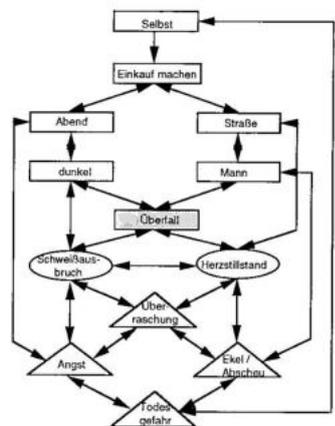
23

The (post-)traumatic memory

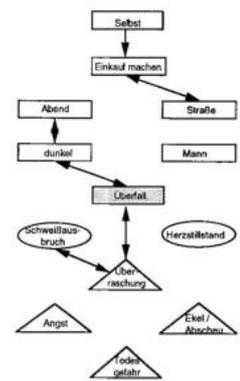
Furchtstruktur nach einem abendlichen Überfall (nach Ideen von Foa & Kozak 1986)

A: Ausgeprägte Furchtstruktur bei Vorliegen von PTBS; B: deaktivierte Furchtstruktur bei genesenem Patienten (z.B. nach Konfrontationstherapie);

ausgeprägte Furchtstruktur bei Vorliegen von PTB



deaktivierte Furchtstruktur bei genesenem Patienten (z.B. nach Konfrontationstherapie)



□ Fakten
 △ Emotionen
 ○ Körperempfindungen

Quelle: (Maerker 2003, 19)

24

Zwei Hirnareale von PTBS-Patienten, die stressbedingt zu schrumpfen scheinen:
 der **Hippocampus** – ein basaler Teil des limbischen Systems, wichtig für die Gedächtnisbildung – und der **Anteriore cinguläre Kortex (ACC)**, ein Teil des präfrontalen Kortex, der für Vernunft und Entscheidungsfindung verantwortlich ist.

thalamus
 Postbote des Gehirns: empfängt Informationen von den Sinnen (wie Sehen, Hören, Fühlen).
 Filter.
 Wachsamkeitshüter.
 Koordinator.

Präfrontaler Kortex
 Fehlerdetektiv.
 Aufmerksamkeitshelfer.
 Gefühlsmanager.
 Entscheidungshelfer.
 Problemlöser.

Kontext:
 ja oder nein?

Navigation: (wo, Wann)
 Er ist wie ein kleiner Bibliothekar in unserem Gehirn, der sicherstellt, dass wir uns an wichtige Dinge erinnern können.

hippocampus

amygdala
 Gefühls-Detektiv: Die Amygdala hilft uns, unsere Gefühle zu erkennen und darauf zu reagieren.
 Alarmanlage: Die Amygdala funktioniert wie eine Alarmanlage.
 Erinnerungs-Helfer: Die Amygdala hilft auch dabei, emotionale Erinnerungen zu speichern.
 Freundschafts-Assistent: Die Amygdala hilft uns, die Gefühle anderer Menschen zu erkennen.

A) Sich fügen „Erstarrung“ - Freeze
 B) Vermeidung „Flucht“ - Flight
 C) Überkompensation „Kampf“ - Fight

25

Fragen: Warum fühle ich mich zurzeit ständig kritisiert?

- Was beschäftigt Sie/Dich aktuell?
- Gibt es ein Problem, das im Moment besonders präsent ist?
- Wie reagieren Sie/Du auf dieses Problem?
- Können Sie/Du Ihre Reaktion und das Problem näher erklären?

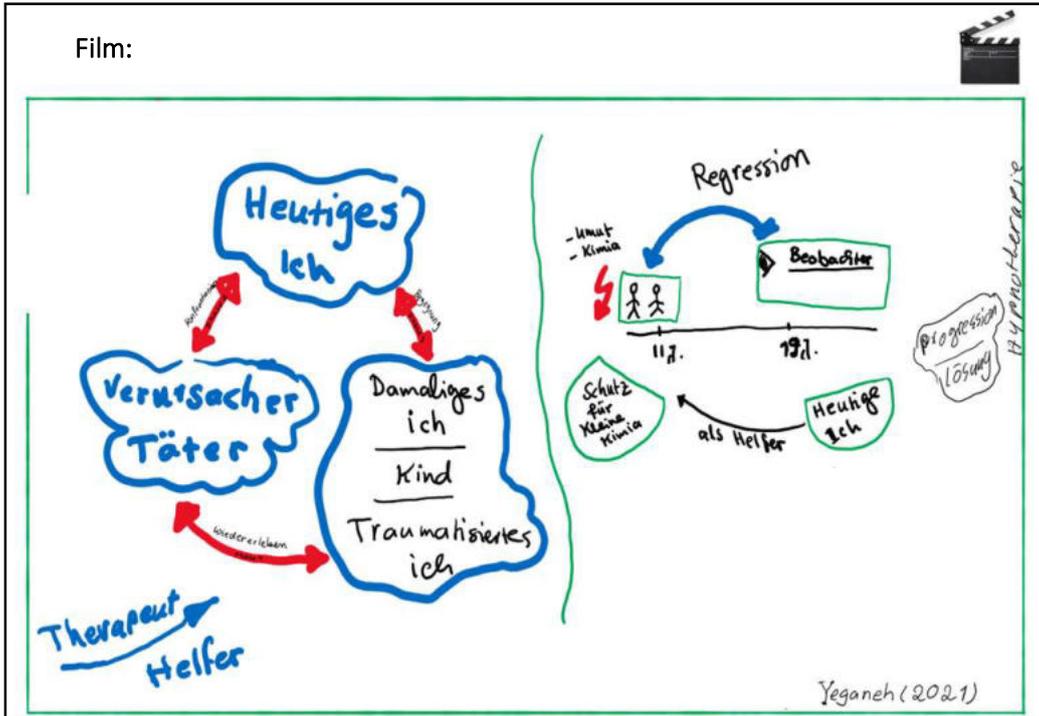
- Woran erinnern Sie/Dich diese Probleme?
- Gibt es ähnliche Situationen oder Erlebnisse aus der Vergangenheit, die Ihnen/Dir in den Sinn kommen?"

Kintsugi

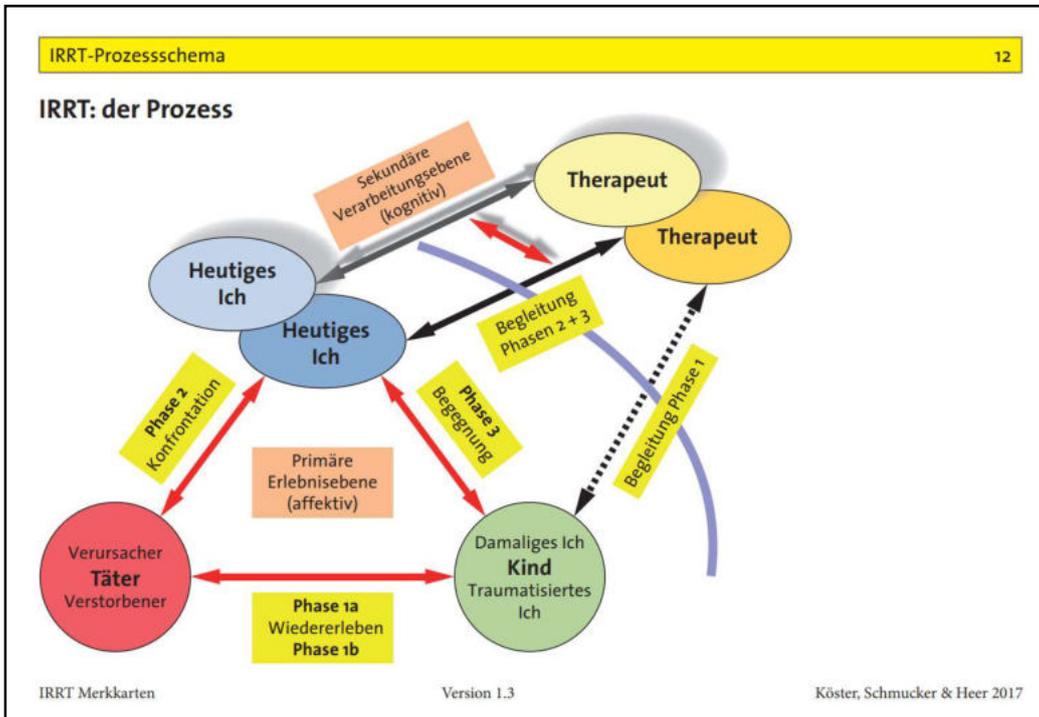
Erwachsene KIND

Täterin

26



27



28

Imagery Rescripting and Reprocessing (IRRT)

Schmucker & Köster, 2014

Das Wiedererleben (Exposition in sensu)

- die belastende Szene visuell wiedererleben (mit assoziierten Emotionen & körperlichen Empfindungen)
- Die Konfrontation mit dem Objekt oder der Situation, die Angst auslösen

Täter Konfrontation

- Heutiges-Ich betritt belastende Szene
- Täter/ Verursacher/ Konfrontation Objekt/ wird konfrontiert und entmachtet
- Aufbau von Stärke- und Bewältigungsbildern
- Ohnmachtsveränderung
- Traumatisiertes-Ich wird befreit

H-Ich interagiert direkt dem KIND (Traumatisiertes-Ich)

- Entwicklung von Bewältigungsbildern und/oder der Integration korrekter Informationen und neuer Bewertungen

29

Vorstellung der Methode bei Kindern (IRRT EINLEITUNG)

(Mervin Schmucker, Rolf Köster, Ines Riedeburg-Tröscher, & Petra Hartmann 2023)

Weißt du was wir als das INNERE KIND bezeichnen?... Man könnte sagen jeder von uns (auch wenn wir noch Kinder sind) hat ein Kind in sich. Wir waren alle mal Kinder und etwas davon bleibt in uns. Und wie wir uns heute fühlen, hat viel damit zu tun, wie wir mit unserem INNEREN KIND jetzt umgehen. Es ist ein Geschehen auf der inneren Bühne. Die innere Bühne kannst du dir vorstellen wie eine Theaterbühne, auf der sich das abspielt, was du mir gleich schildern wirst. Und diese Theaterbühne befindet sich in dir. Heute geht es in unserer Sitzung darum, dass du dir dein INNERES KIND bildlich vorstellst. Deine Aufgabe ist, in dieser Vorstellung zu versuchen, Kontakt zu diesem KIND herzustellen. Hast du fragen dazu?...

30

30

Einleitung der Innere Kind (I.K.) Arbeit:

(Mervin Schmucker, Rolf Köster, Ines Riedenburg-Tröscher, & Petra Hartmann 2023)

- „Heute handelt es sich nicht um eine reale Szene aus der Vergangenheit, sondern um eine vorgestellte Begegnung mit sich selbst auf der INNEREN BÜHNE zwischen dir als HEUTIGEM ICH (Name und Alter: z.B. „Du als 8-jährige Sabine“) und deinem inneren Kind ...“ (Evtl. Klärung der Fragen des Patienten) „Also, wenn du bereit bist, kannst du die Augen schliessen und vor deinem inneren Auge spontan ein Bild von deinem Inneren KIND aufkommen lassen, mit dem du dann als HEUTIGES ICH in Kontakt trittst“...
- Wo ist das KIND? ... Was macht das KIND? ... Wie fühlt sich das KIND? ... Wie alt ist das KIND? ... Wo bist du jetzt als HEUTIGES ICH in diesem Bild mit dem KIND? ... (bei Nachfrage) Wenn du dir jetzt vorstellst, dass du als HEUTIGES ICH dieses Bild mit dem KIND betrittst, wo befindest du dich dann da jetzt? ... Wenn es der PatientIn immer noch unklar ist, kann der Therapeut folgendes erklären: „Du hast mir gerade ein Bild beschrieben, in dem das KIND zu sehen ist. Wenn du dir jetzt vorstellst, du gehst als HEUTIGES ICH mit in dieses Bild hinein, wo bist du da jetzt zu sehen? ... PatientIn schildert, wo sie als HEUTIGES ICH in diesem Bild auftaucht.

31

31

Standort des HEUTIGEN ICHS

- Therapeut wiederholt den Standort und fragt: „Wie weit bist du dort jetzt als HEUTIGES ICH vom Kind entfernt?“...
- Wenn der Abstand >2m beträgt, wird eine Verringerung der Distanz gefordert, z.B. „Kannst du dir vorstellen, näher ans KIND heranzugehen“?
- In der Regel folgen dann die folgenden Standardfragen:
 „Was möchtest du als HEUTIGES ICH dem KIND jetzt sagen oder mit ihm machen?“ ...
 „Kannst du das dem KIND direkt sagen?“ ...
 „Und wie reagiert das KIND?“ ...

32

32

IRRT-Einleitung - Trauma

(Mervin Schmucker, Rolf Köster, Ines Riedeberg, & Petra Hartmann 2019)

- „Ich werde dich jetzt gleich bitten, die Augen zu schliessen und vor deinem inneren Auge das Bild vom Anfang der Szene entstehen zu lassen und dann zu schildern, was in diesem Ablauf passiert. Es wäre gut, wenn du das in der Gegenwart schildern würdest, als ob das jetzt gerade passiert. Also nicht: „dann knallte es“, sondern: „jetzt knallt es“. Wir gehen die gesamte Szene einmal von vorn bis hinten durch. Am Ende werde ich dich fragen, ob diese Szene jetzt beendet ist und dich dann bitten, die Augen geschlossen zu halten, direkt wieder an den Anfang der Szene zurückzukehren und die gleiche Szene noch einmal zu schildern. Bei diesem zweiten Durchgang werden wir dann das Drehbuch ändern. Wann und wie wir das genau machen, erkläre ich dir dann, wenn es soweit ist. Ich bleibe mit dir die ganze Zeit im Gespräch und begleite dich durch die Szene hindurch und ab und zu frage ich dich, wo du dich auf der (emotionalen) Belastungsskala von 0 bis 10 befindest.“
- „Wo befindest du dich jetzt im Moment auf dieser Skala?“...
- „Hast du dazu noch Fragen?“...
- „Okay, wenn du bereit bist, dann kannst du die Augen schliessen und beginnen, den Anfang der Szene zu schildern“...

33

33

Phase 1a

(Mervin Schmucker, Rolf Köster, Ines Riedeberg, & Petra Hartmann 2019)

Regelmäßig Belastungsskala erfragen.

Ab und zu fragen: „Was passiert jetzt“ „Wie geht's weiter?“ „Wie fühlst du dich jetzt?“

- Aufgaben in Phase 1: Lebhaftes Imagination am Laufen halten. Eine gute, therapeutische Begleitung machen. Herausfinden, wo der schlimmste Hot Spot in Anwesenheit des Täters ist. (Dort dann in Phase 1b das AKTUELLE ICH einführen).
- Bei längeren Pausen:
 - „Und was passiert jetzt in dem Bild?“
 - „Wie geht es dir jetzt?“
 - „Welche Emotionen/ Gefühle empfindest du jetzt?“
 - „Was geht dir jetzt durch den Kopf?“
 - „Wo bist du jetzt auf der Belastungsskala?“
- Am Schluss:
 - „Gibt es noch etwas, was in dieser Szene passiert?“
 - „Ist diese Szene damit beendet?“

Keine Erholungspause gönnen!

34

34

Phase 1b

(Mervin Schmucker, Rolf Köster, Ines Riedeburg, & Petra Hartmann 2019)

- „Dann kannst du deine Augen geschlossen halten, wieder zum Anfang der Szene zurückgehen und genau den gleichen Ablauf noch einmal schildern. Bei diesem zweiten Durchgang werden wir dann das Drehbuch ändern. Wann und wie wir das genau machen, erkläre ich dir dann, wenn es soweit ist ... Dann kannst du jetzt beginnen, den Anfang der Szene noch einmal zu schildern.“

35

35

Phase 2

(Mervin Schmucker, Rolf Köster, Ines Riedeburg, & Petra Hartmann 2019)

• Hot Spot:

„Kannst du dir jetzt vorstellen, dass du als HEUTIGES ICH, in deiner aktuellen Gestalt, zusätzlich diese Szene betrittst?“

„Was siehst du als HEUTIGES ICH (Aktuelles Ich) jetzt in dem Bild?“

„Was willst du als HEUTIGES ICH (Aktuelles Ich) dem Täter jetzt sagen oder mit ihm machen?“

„Kannst du das dem Täter direkt sagen?“

„Und wie machst du das jetzt genau?“

„Kannst du dir vorstellen, wie du das jetzt machst?“

„Wie reagiert der Täter jetzt darauf?“

„Wie reagierst du darauf?“ (auf die Reaktion des Täters)

„Was willst du dem Täter jetzt weiter sagen oder mit ihm machen?“

Wenn der Täter deutliche Zeichen der Entmachtung zeigt:

„Wenn du als HEUTIGES ICH dem Täter jetzt direkt in die Augen schaust, was siehst du da?“

„Er hat Angst, weil ...?“

„Wie reagierst du als HEUTIGES ICH auf das, was du in den Augen des Täters siehst?“

„Wie reagiert der Täter darauf?“

Wenn der Täter oder das HEUTIGE ICH (mit dem KIND) frühzeitig weggeht / weggehen will:

„Bevor der Täter weggeht, was willst du ihm noch sagen oder mit ihm machen?“

„Bevor du mit dem KIND/DAMALIGEN ICH das Zimmer verlässt, was willst du dem Täter noch sagen oder mit ihm tun?“

36

36

Vor dem Wechsel zu Phase 3:

(Mervin Schmucker, Rolf Köster, Ines Riedeberg, & Petra Hartmann 2019)

„Gibt es noch etwas, was du dem Täter sagen oder mit ihm machen willst, bevor du dich dem KIND zuwendest?“ –oder– „... bevor du deine Aufmerksamkeit auf das KIND/DAMALIGE ICH lenkst?“

37

37

Phase 3

(Mervin Schmucker, Rolf Köster, Ines Riedeberg, & Petra Hartmann 2019)

- „Hat das KIND das alles mitbekommen?“
- „Was möchtest du als HEUTIGES ICH dem KIND jetzt gern sagen oder mit ihm tun?“
- „Kannst du ihm das direkt sagen?“ –oder– „Kannst du dir vorstellen, wie du das jetzt machst?“
- „Wie reagiert das KIND darauf?“ –oder– „Wie kommt es beim KIND an?“
- „Wie fühlt sich das KIND?“
- „Was siehst du jetzt, wenn du dem KIND (von ganz Nahem) direkt in die Augen schaust?“
- **(Wenn das HEUTIGE ICH die Augen des KINDES nicht sehen kann:**
 - „Du kannst die Augen des KINDES ICHS nicht sehen, weil ...?“
 - „Wenn du in die Augen des KINDES sehen könntest, was würdest du sehen?“
 - „Wie reagierst du als HEUTIGES ICH auf das, was du in den Augen des KINDES siehst?“
 - „Was möchtest du dem KIND noch sagen oder mit ihm tun?“
 - „Kannst du ihm das direkt sagen?“ (... „Du kannst es dem KIND nicht sagen, weil...?“)
 - „Und wie reagiert das KIND ?“

38

38

Abschlussfragen (Phase 3)

(Mervin Schmucker, Rolf Köster, Ines Riedeburg, & Petra Hartmann 2019)

1. „Gibt es sonst noch etwas, was Sie dem KIND oder mit ihm tun möchten, bevor wir diese Szene für heute ausklingen lassen?“ ... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
2. „Gibt es noch etwas, was das KIND von dir braucht?“ ... (eine Reaktion und eine Gegenreaktion)
3. „Wünschst du dir noch etwas von dem KIND?“ ... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
4. „Möchte das KIND dir noch etwas sagen oder geben?“ ... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
5. „Gibt es sonst noch etwas, was in dem Bild passieren sollte, bevor wir diese Szene für heute ausklingen lassen?“ ... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
6. „Mit welchem Bild möchtest du die Szene jetzt ausklingen lassen?“ ... „Wie fühlt sich das KIND jetzt in diesem Bild?... Wie fühlst du dich jetzt in diesem Bild? ... Dann kannst du dieses Bild noch eine Weile wirken lassen ... Du kannst es in dich aufnehmen und verankern, wenn du möchtest... und wenn du soweit bist, kannst du das Bild langsam verblassen lassen, in deinem eigenen Tempo wieder hier ins Zimmer zurückkommen und, wenn es für dich gut ist, deine Augen wieder öffnen.“

39

39

Nachbesprechung

(Mervin Schmucker, Rolf Köster, Ines Riedeburg, & Petra Hartmann 2019)

1. „Wie war das jetzt für dich?“ – „Gut.“ (Vertiefen der Antwort:) – „Was war denn für dich gut?“
 2. „Wie fühlst du dich jetzt?“ ...
 3. „War irgendwas für dich überraschend oder unerwartet?“ ...
 4. „Was hast du in diesem Ablauf als besonders bedeutsam erlebt/empfunden?“ ...
 5. „Gibt es noch andere Bemerkungen, Beobachtungen oder Erkenntnisse?“ ...
 6. „Wie hast du meine Begleitung erlebt?“ ... (Vertiefen der Antwort: „Was war denn ...“)
 7. „Was hast du heute gelernt? ... Was nimmst du mit?“ ...
 8. „Was bedeutet das für dich im Alltag, was du jetzt erlebt hast?“ ...
 9. „Was könntest du vielleicht von unserer Arbeit auf der INNEREN BÜHNE heute mitnehmen und auf der ÄUSSEREN BÜHNE umsetzen?“
- [bei einem positiven Kontakt mit dem INNEREN KIND]:
10. „Wie wäre das für dich, wenn du eine dauerhafte Beziehung mit deinem INNEREN KIND hättest?“ ...
- [bei einer positiven Antwort:]
11. „Und wie könntest du solch eine dauerhafte Beziehung vielleicht aufbauen?“ ...

40

40

Variante für Reine Phase 3 (Innere-Kind-Arbeit)

(Mervin Schmucker, Rolf Köster, Ines Riedeberg, & Petra Hartmann 2019)

- Einleitung Reine Phase 3

„Heute handelt es sich nicht um eine reale Szene aus der Vergangenheit, sondern um eine fiktive Begegnung mit sich selbst auf der INNEREN BÜHNE zwischen dir als HEUTIGEM ICH (ALTER) und deinem INNEREN KIND ...“

(Evtl. Klärung der Fragen des Patienten)

„Also, wenn du bereit bist, kannst du die Augen schließen und vor deinem inneren Auge spontan ein Bild von deinem INNEREN KIND aufkommen lassen, mit dem du dann als HEUTIGES ICH in Kontakt trittst ... Wo ist das KIND? ... Was macht das KIND? ... Wie fühlt sich das KIND? ... Wie alt ist das KIND? ... Wo bist du jetzt als HEUTIGES ICH in diesem Bild mit dem KIND? ... Was möchtest du als HEUTIGES ICH dem KIND jetzt sagen oder mit ihm machen?“

Ab hier: üblicher Ablauf wie in Phase 3

41

41

Anhaltende Trauer – Reine Phase 2 (Mervin Schmucker, Rolf Köster, Ines Riedeberg, & Petra Hartmann 2019)

„Wenn du bereit bist, kannst du die Augen schliessen und ein Bild der/des Verstorbenen vor deinem inneren Auge aufkommen lassen. Wenn du jetzt mit der/dem Verstorbenen nochmals sprechen könntest, was würdest du ihr/ihm jetzt gern sagen, sie/ihn fragen oder mit ihr/ihm machen wollen? (**Konjunktiv!**) ... Kannst du ihr/ihm das direkt sagen/jetzt tun? ... Wie würde die/der Verstorbene darauf reagieren, wenn sie/er könnte?“ (**Konjunktiv!**) ... Sobald der Prozess läuft, im **Indikativ** fortfahren.“

- 6 Abschlussfragen:

1. „Gibt es sonst noch etwas, was du der/dem Verstorbenen sagen oder mit ihr/ihm tun willst, bevor wir diese Begegnung ausklingen lassen?“... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
2. „Gibt es noch etwas, was die/der Verstorbene von dir braucht? ... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
3. „Wünschst du dir noch etwas von der/dem Verstorbenen?“... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
4. „Möchte die/der Verstorbene dir noch etwas sagen oder geben?“... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
5. „Gibt es sonst noch etwas, was in dieser Begegnung geschehen sollte, bevor wir diese Begegnung ausklingen lassen?“... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
6. „Mit welchem Bild möchtest du diese Begegnung jetzt ausklingen lassen?“

„Dann kannst du dieses Bild noch eine Weile wirken lassen ... Du kannst es in dich aufnehmen und verankern, wenn du möchtest ... und wenn du soweit bist, kannst du das Bild langsam verblassen lassen, in deinem eigenen Tempo wieder hier ins Zimmer zurückkommen und wenn es für dich gut ist, deine Augen wieder öffnen.“

42

42

Einleitende Fragen bei traumatischer Trauer und zum Erkenntnisgewinn

(Mervin Schmucker, Rolf Köster, Ines Riedeberg, & Petra Hartmann 2019)

1. „Wo warst du, als dein(e) Angehörige(r) starb?“
2. „Kam ihr/sein Tod unerwartet?“
3. „Wann, wie und von wem hast du die Todesnachricht bekommen? Wie hast du darauf reagiert? Wie waren deine Gedanken und Gefühle?“
4. „Hast du die/den Verstorbene(n) (den Leichnam) noch einmal gesehen? Wenn ja, wie war das für dich? Welche Reaktionen, Gedanken und Gefühle kamen dabei auf? Hast du dabei ein (fiktives) Gespräch mit der/dem Verstorbenen geführt (als Monolog oder Dialog)?“
5. „Warst du bei der Beerdigung? Wenn nicht, warum nicht? Wenn ja, wie war das für dich? War der Sarg offen oder geschlossen?“
6. „Hast du das Grab besucht? Wenn nein, warum nicht? Wenn ja, wie war das für dich? Welche Reaktionen, Gedanken oder Gefühle kamen dabei auf? Hast du dabei ein (fiktives) Gespräch mit der/dem Verstorbenen geführt?“

43

43

Demonstration:

Kreativen Umgang mit Zweifeln und Ambivalenzen (30 - 40 Min.)

Rückmeldung (10 Min.)

- To do or not to do
- kreativen Umgang mit Zweifeln und Ambivalenzen
- Entscheidung treffen
- Jede Hand wird Stellvertreter für einen Prozess
- Überprüfen des Aufmerksamkeitsfokus
- Kommunikation und Trance
- Auslösen von inneren Suchprozessen
- Auslösen von Möglichkeiten
- Aktivierung von Ressourcen

Jetzt Sie ... (optional)

Eine Als-Ob-Situation durchspielen mit gewünschten Vorzeichen z.B. Entscheidung treffen

44

- Demonstration und Übung:
- Auslösen von inneren Suchprozessen durch Zaubern, Metaphern, Stellvertretergeschichten (30 - 40 Min.) Rückmeldung (10 Min.)
- Ressourcen aktivieren
- Suchprozesse in Gang setzen
- Wahlmöglichkeiten geben
- Offene Fragen
- Rapport
- Die Möglichkeit geben, Interesse, Motivation, Wohlbefinden, aber auch Furcht, Schmerz oder Ärger zu visualisieren, zu symbolisieren.

Tranceinduktion einleiten
3-2-1 Übung
Geschichte gegenseitig vorlesen

A) Der Adler, der nicht fliegen wollte (von James Aggrey)
B) Nasreddin und der verlorene Hausschlüssel (Mullah Nasreddin)
C) Die Löwen-Geschichte (Shah 1978)
D) Die zwei Wölfe

- 2 Personen in einer Gruppe
- 1 Therapeut/in
- Patient/in
- 15 Min. für jede Intervention
- 2 mal Wechsel etwa 30 Min.
- 10 Min. Pause
- Insgesamt 40 Min.

45

Indirekte Techniken: Metapher bei verspannten Zuständen

Ein Beispiel für eine Metapher, die sich bei **Spannungskopfschmerzen** und anderen verspannten Zuständen bewährt hat, ist folgende:

Dabei fällt mir eine Geschichte ein, die mir neulich ein Bekannter erzählt hat. Die hat mich sehr amüsiert. In China soll es Affen geben, die ganz besonders liebenswert sind und die von Menschen gern gefangen werden. Doch diese Affen sind sehr flink. Sie sind viel schneller als die, die sie fangen wollen und entweichen immer auf die Bäume. So gelang es über lange Zeit nicht, diese Affen zu fangen. Bis einer auf eine sehr trickreiche Idee kam. Es ist bekannt von diesen Affen – die auch Reisaffen heißen – daß sie nichts lieber mögen als Reis. Sie können Reis auf weite Entfernung sehen, auf weite Entfernung riechen, sie können das Geräusch hören, wenn Reis zu Boden fällt, und sie sind ganz verrückt danach. Einer, der unbedingt einen Affen fangen wollte um ihn als Haustier zu halten und zu zähmen, machte sich diese Vorliebe für den Reis zunutze. Er sammelte Kokosnüsse und schnitt kleine Löcher hinein, gerade so groß, dass die Hand eines Affen durch paßte. Und nachdem die Kokosmilch entleert worden war, füllte er diese Nüsse mit Reis. Und er befestigte auch einen Bindfaden an den Nüssen und verband alle Nüsse untereinander und mit einem Baum. So legte er sie aus und versteckte sich gut hinter einem Busch, um aus der Ferne zuzusehen, was passierte. Er mußte einige Zeit warten, aber dann kamen die Affen hervor. Sie haben eine so gute Nase, dass sie das Aroma von Reis bis in die Bäume riechen konnten. Und sie waren völlig furchtlos, sich den Nüssen zu nähern, denn sie wissen, daß sie viel schneller sind, als alle Verfolger. Und der erste Affe näherte sich der ersten Nuß, roch an dem Loch und stellte fest, dass es Reis war, wie er vermutet hatte. Und er steckte die Hand, die gerade durch das Loch passte, in das Innere der Nuß und griff sich eine Faust voll Reis. Aber jetzt war er in Not. Die Faust voll Reis war viel dicker als die schmale Hand vorher und passte nicht mehr durch das Loch. Er sprang wütend auf und nieder und konnte doch nicht weg. Der nächste Affe schaute ihm verständnislos zu und stürzte sich dann auf die nächste Nuß, steckte seine Hand in das Loch, griff eine handvoll Reis, und auch ihm gelang es nicht, die Faust durch das Loch zurück zuziehen. Und so ging es den anderen Affen. Dem dritten, dem vierten und dem fünften. Jetzt mögen manche denken, die Lösung ist doch ganz einfach. Der Affe braucht nur den Reis loszulassen und die Hand würde durch das Loch passen ... Manche mögen denken, das war der Untergang der Reisaffen. Nein ... Andere werden vielleicht auf die Affenjäger schimpfen. Nein ... Auch das ist nicht nötig. Manche werden sagen: das ist die Gier der Affen. Nein ... Ich glaube, es war des Affen Entscheidung, einfach nicht loszulassen. Er hätte es jederzeit können. Loslassen und frei sein ... (Revenstorf, 1988, S. 83/84)

46

46

Imaginative Ablenkungstechniken: Geschichte als örtliche Dissoziation

Übung »Baum in den vier Jahreszeiten« (nach Rehfish et al. 1989, S. 129ff)

2/1

Übung »Baum in den vier Jahreszeiten« (nach Rehfish et al. 1989, S. 129ff) 2/1

»Schauen Sie auf Ihren Atem, ohne ihn zu verändern ... Schauen Sie einfach nur zu, wie Sie ein- und ausatmen, ohne etwas dafür zu tun ... Dies geht ganz von allein, dieses Ein- und Ausatmen ... Schauen Sie einfach nur Ihrem Atem zu. Betonen Sie nun das Ausatmen, geben Sie mit jedem Ausatmen noch etwas von Ihrer Anspannung ab, so dass Sie mit jedem Ausatmen noch etwas tiefer in die Entspannung gelangen. Mit jedem Ausatmen gehen Sie tiefer in die Entspannung, immer weiter ... immer tiefer ... so weit, wie Sie mögen, wie es für Sie angenehm ist, nur so weit ... Stellen Sie sich nun einen Baum vor ... irgendeinen Baum, der gerade in Ihrer Vorstellung erscheint. Sehen Sie sich den Baum an. Was ist dies für ein Baum? Wie sieht er aus? Wie groß ist er? In welcher Umgebung steht er? Schauen Sie sich die Umgebung näher an ... Was sehen Sie dort alles? Schauen Sie wieder den Baum an ... seine Äste ... die Blätter ... die Rinde ... Nehmen Sie den Stamm wahr ... die Rinde ... Stellen Sie sich die Wurzeln vor ... wie weit sie in die Erde ragen ... sich immer mehr verzweigen. Spüren Sie den Halt, den diese Wurzeln dem Baum geben ... wie er mit Ihnen fest in der Erde verwurzelt ist ... Stellen Sie sich vor, wie der Baum mit diesen Wurzeln das Wasser aus dem Boden aufnimmt und es in eine Nährflüssigkeit umwandelt ... Spüren Sie die Kraft, die durch die Nährflüssigkeit im Baum aufsteigt, ... wie sie durch die Wurzeln fließt ... durch den Stamm ... durch die Äste ... bis hin zu den Blättern.

47

47

Imaginative Ablenkungstechniken: Geschichte als örtliche Dissoziation

Übung »Baum in den vier Jahreszeiten« (nach Rehfish et al. 1989, S. 129ff)

2/2

Übung »Baum in den vier Jahreszeiten« (nach Rehfish et al. 1989, S. 129ff) 2/2

Stellen Sie sich nun vor, es ist Frühjahr ... Erleben Sie den Frühling ... wie der letzte Schnee schmilzt ... die Knospen sprießen ... die Sonne etwas wärmer wird ... das Leben um den Baum herum erwacht ... Nehmen Sie die Vögel wahr ... die Frühlingslandschaft ... Stellen Sie sich den Baum im Frühling vor, seinen Stamm ... die Äste ... die frischen Blätter ... die neuen, taufrischen Blüten ... ihre Farben, ihren Geruch ... nehmen Sie alles intensiv wahr ... Verabschieden Sie sich nun vom Frühling. Gehen Sie nun weiter durch die Jahreszeit, und stellen Sie sich den Sommer vor ... Die Wärme wird größer, die Sonne steht hoch über dem Horizont ... Es ist ein heißer Sonnentag, schauen Sie sich um ... Wie sieht die Landschaft um den Baum herum aus? ... Wie ist das Wetter? ... Wie sieht der Himmel aus? Wie sieht der Baum aus? ... Stellen Sie sich den Baum im Sommer vor, seinen Stamm ... die Äste ... die Blätter ... Ist es vielleicht ein Obstbaum, der Früchte trägt? ... Nehmen Sie alles intensiv wahr. Verabschieden Sie sich langsam vom Sommer ... Stellen Sie sich den Herbst vor ... Es wird langsam etwas kühler. Es gibt heftige Winde ... die die Blätter durchwehen, die den Baum seine festen Wurzeln spüren lassen, die ihm sicheren Halt geben ... Die Blätter fangen an zu welken, sie werden langsam gelb und dann braun. Der Wind weht jetzt langsam Blätter ab ... Schauen Sie, wie sie vom Baum herunterfallen ... Wie sie rings um den Baum herumliegen ... Wie sieht dieser Baum aus? ... Sein Stamm ... die Äste ... die Blätter. Wie ist das Wetter? ... Schauen Sie sich die Landschaft um den Baum herum an. Verabschieden Sie sich nun langsam vom Herbst ... Stellen Sie sich nun den Winter vor ...

48

48

Tiefenentspannung – Wohlfühlort

„Ich schließe die Augen und spüre, wie ich sitze oder liege ... nehme den Kontakt wahr zur Unterfläche ... wie die Füße den Boden berühren ... mein Rücken von der Unterlage oder der Rücken lehne getragen wird ... spüre die Muskelspannung in meinem Körper ... die genau richtig ist ... sodass sich eine beginnende Entspannung einstellen kann ... und beobachte meinen Atem ... das Ein- und Ausatmen ... wie der Atem ganz von alleine seinen Rhythmus findet ... durch den Atem der Brustkorb sich hebt ... und senkt ... auch der Bauch vom Atem bewegt wird ... und während ich meinen Körper und den Atem beobachte ... kann ich spüren, wie eine angenehme Ruhe in mir entsteht ... eine Ruhe, die sich ausbreiten kann ... durch jeden Atemzug ... sich vertiefen wird ... diese Ruhe und Entspannung spüre ich im ganzen Körper ... im Kopf und den Schultern ... im Gesicht ... den Armen ... den Händen ... und so wird sich die Ruhe weiter ausbreiten ... über den Oberkörper zum Bauch ... über die Hüfte zu den Knien ... von dort zu den Füßen ... eine angenehme Ruhe und Entspannung ist in mir ... diese Ruhe und Entspannung kann ich auch an meinem Wohlfühlort finden ... schon auf dem Weg dorthin werde ich mich auf meinen Wohlfühlort freuen ... kann mit jedem Schritt ... je näher ich komme ... diese Ruhe und Entspannung deutlicher in mir spüren ... Ruhe, die ich gerade an meinem Wohlfühlort so genießen kann ... dort angekommen, blicke ich mich um ... genieße, was ich sehe ... vielleicht eine schöne Landschaft ... bin mitten in der Natur ... oder kann durch ein Fenster blicken ... und erfreue mich an dem, was ich sehe ... ich kann mich an meinem Wohlfühlort ausruhen ... oder genieße es, mich dort zu bewegen ... meinen Körper zu spüren ... in der Ruhe ... bei der Bewegung ... es mag sein, dass es an meinem Ort auch besondere Gerüche gibt ... ich einen bestimmten Geruch wahrnehme, den ich liebe ... der das Lächeln ... die Freude in mir noch verstärken kann ... vielleicht gibt es an meinem Wohlfühlort auch bestimmte Töne ... Geräusche ... oder Musik ... es kann auch sein, dass ich an meinem Ort vor allem die Stilleschätze ... und während ich mich an meinem Wohlfühlort umblicke ... spüre ich in mir eine tiefe Ruhe ... eine tiefe Entspannung ... und ich kann das Lächeln auf meinen Lippen sehen ... in einem Spiegel ... dem Wasser ... oder einfach das Lächeln nur spüren ... das Lächeln als Ausdruck meiner Freude ... an meinem Wohlfühlort zu sein ... an dem ich auch den Kontakt zu meiner Umgebung wahrnehme ... wie sich der Boden unter den Füßen anfühlt ... die Hände etwas berühren ... odervielleicht die Hände berührt werden dürfen ... mein ganzer Körper kann sich an diesem Ort wohl-fühlen ... es kann sein, dass ich mit meinem Wohlfühlort auch einen bestimmten Geschmack verbinde ... beim Trinken ... oder Essen ... der Ausdruck der Ruhe ... der Freude ist ... ich kann eine tiefe Ruhe erleben ... auch in mir ist diese besondere Ruhe ... Entspannung und Freude ... sich einfach wohlfühlen ... dort ... an meinem Wohlfühlort ... und lasse dieses Erleben – wenn ich jetzt schweige – noch lebendiger werden. (Anmerkung: 2-3 Minuten Pause) ... Und so habe ich meinen Wohlfühlort gefunden ... an dem ich mich zurückziehen kann ... dort kann ich Ruhe ... Freude ... Entspannung erleben ... all das, was mir wichtig ist ... und ich bin dank-bar ... dass es diesen Wohlfühlort für mich gibt ... an dem ich mich immer begeben kann ... der mir hilft ... wenn ich es brauche ... wenn ich es mir wünsche ... und so verlasse ich auch allmählich meinen Wohlfühlort ... mit dem Wissen – ich kann dorthin jederzeit zurückkommen ... verabschiede mich ... blicke mich noch einmal um ... und bin bei 3 ... 2 ... und 1 ... wieder im Hier und Jetzt angelangt ... kann mich noch strecken ... dehnen ... nehme mir all die Zeit, die ich brauche ... und orientiere mich ... auf das ... was mich umgibt ... öffne die Augen ... bin von meinem Wohlfühlort wieder zurück.“

49

49

Ein Mann ging in den Wald, um einen Vogel zu fangen, den er mit nach Hause nehmen konnte. Er fing einen jungen Adler, brachte ihn heim und steckte ihn in den Hühnerhof zu den Hennen, Enten und Truthühnern. Und er gab ihm Hühnerfutter zu fressen, obwohl er ein Adler war, der König der Vögel. Nach fünf Jahren erhielt er den Besuch eines naturkundigen Mannes. Und als sie miteinander durch den Garten gingen, sagte der: "Dieser Vogel dort ist kein Huhn, er ist ein Adler!" "Ja", sagte der Mann, "das stimmt. Aber ich habe ihn zu einem Huhn erzogen. Er ist jetzt kein Adler mehr, sondern ein Huhn, auch wenn seine Flügel 3 Meter breit sind." "Nein", sagte der andere. "Er ist immer noch ein Adler, denn er hat das Herz eines Adlers. Und das wird ihn hoch hinauffliegen lassen in die Lüfte." "Nein, nein", sagte der Mann, "er ist jetzt ein richtiges Huhn und wird niemals fliegen." Darauf beschlossen sie, eine Probe zu machen. Der naturkundige Mann nahm den Adler, hob ihn in die Höhe und sagte beschwörend: "Der du ein Adler bist, der du dem Himmel gehörs und nicht dieser Erde: Breite deine Schwingen aus und fliege!" Der Adler saß auf der hochgereckten Faust und blickte um sich. Hinter sich sah er die Hühner nach ihren Körnern picken, und er sprang zu ihnen hinunter. Der Mann sagte: "Ich habe dir gesagt, er ist ein Huhn!" "Nein", sagte der andere, "er ist ein Adler. Versuche es morgen noch einmal!" Am anderen Tag stieg er mit dem Adler auf das Dach des Hauses, hob ihn empor und sagte: "Adler, der du ein Adler bist, breite deine Schwingen aus und fliege!" Aber als der Adler wieder die scharrenden Hühner im Hofe erblickte, sprang er abermals zu ihnen hinunter und scharrte mit ihnen. Das sagte der Mann wieder: "Ich habe dir gesagt, er ist ein Huhn!" "Nein", sagte der andere, "er ist ein Adler, und er hat immer noch das Herz eines Adlers. Lass es uns noch ein einziges Mal versuchen; morgen werde ich ihn fliegen lassen!" Am nächsten Morgen erhob er sich früh, nahm den Adler und brachte ihn hinaus aus der Stadt, weit weg von den Häusern an den Fuß eines hohen Berges. Die Sonne stieg gerade auf, sie vergoldete den Gipfel des Berges, jede Zinne erstrahlte in der Freude eines wundervollen Morgens. Er hob den Adler hoch und sagte zu ihm: "Adler, du bist ein Adler. Du gehörs dem Himmel und nicht dieser Erde. Breite deine Schwingen aus und fliege": Der Adler blickte umher, zittert, als erfülle ihn neues Leben - aber er flog nicht. Da ließ ihn der naturkundige Mann direkt in die Sonne schauen. Und plötzlich breitete er seine gewaltigen Flügel aus, erhob sich mit dem Schrei eines Adlers, flog höher und höher und kehrte nie wieder zurück.

Der Adler, der nicht fliegen wollte (von James Aggrey)



50

50

Nasreddin und der verlorene Hausschlüssel (Mullah Nasreddin)

Nasreddin hatte beim abendlichen Heimweg seinen Hausschlüssel verloren. Er suchte und suchte und konnte ihn einfach nicht finden. Seine ausführliche Suche erregte die Aufmerksamkeit seiner Nachbarn, von denen sich einige zu ihm gesellten, um ihm bei der Suche beizustehen.

Doch auch ihre Bemühungen waren vergeblich, bis einer von ihnen Nasreddin fragte, wo ungefähr er glaube, den Schlüssel verloren zu haben.

"Ach, das war dort drüben!" sagte der Mullah mit verblüffender Sicherheit und wies auf einen dunklen Winkel nahe dem Haus.

"Und warum suchen wir dann hier?" fragten erbost die Nachbarn.

"Weil es hier hell ist", erwiderte Nasreddin.



51

51

Es war einmal ein Löwe, der in einer ständig vom Wind durchwehten Wüste lebte; die Teiche und Flussläufe, aus denen er trank, waren niemals ruhig und glatt, denn der Wind kräuselte die Oberfläche, die deshalb niemals etwas reflektierte. Eines Tages wanderte der Löwe in einen Wald, wo er jagte und sich vergnügte, bis er sich müde und durstig fühlte. Auf der Suche nach Wasser fand er einen Teich mit dem kühlestem, verlockendsten und stillsten Wasser, das man sich vorstellen kann. Löwen können nämlich wie andere Wildtiere auch Wasser riechen, und der Geruch dieses Wassers übertraf alles, was er bisher gerochen hatte. Der Löwe näherte sich dem Wasser und reckte seinen Schädel, um zu saufen. Plötzlich sah er sein Spiegelbild im Wasser — und hielt es für einen anderen Löwen. «O Mann», dachte er bei sich selbst, «das Wasser gehört wohl einem anderen Löwen — Vorsicht ist angebracht.» Er zog sich zurück, aber der Durst trieb ihn wieder zum Wasser, und ein zweites Mal sah er den Kopf eines furchterregenden Löwen, der ihn aus dem Wasser anblickte. Diesmal hoffte der Löwe, er könnte den anderen Löwen verscheuchen; und so riss er sein Maul auf- und ließ ein gewaltiges Gebrüll erschallen. Aber kaum hatte er seine Zähne gefletscht, als der andere Löwe natürlich ebenfalls seinen Rachen aufriss und das schien unserem Löwen ein schrecklicher und gefährlicher Anblick zu sein. Ein ums andere Mal scheute der Löwe zurück und näherte sich dann wieder dem Teich. Und ein ums andere Mal machte er dieselbe Erfahrung. Nach einer langen Zeit war er jedoch so durstig geworden und verzweifelt, dass er beschloss: «Löwe hin, Löwe her - ich werde jetzt von diesem Teich trinken.» Und wahrlich, kaum hatte er sein Gesicht ins Wasser getaucht, als der andere Löwe verschwand!

Bernhard Trenkle (das ist die Original-Löwen-Geschichte)

52

DER LÖWE, DER SEIN GESICHT IM WASSER SAH ...

52

Die zwei Wölfe

Eines Abends erzählte ein alter Cherokee-Indianer seinem Enkelsohn am Lagerfeuer von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt. Er sagte: „Mein Sohn, der Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen.“

Einer ist böse.

Er ist der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego.

Der andere ist gut.

Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, das Mitgefühl und der Glaube.

Der Enkel dachte einige Zeit über die Worte seines Großvaters nach, und fragte dann: Welcher der beiden Wölfe gewinnt?

Der alte Cherokee antwortete: „Der, den du fütterst.“

53

53

Zen-Geschichte zur Entspannung

- Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gelassen sein könne. Dieser erwiderte darauf: »Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, und wenn ich spreche, dann spreche ich.«
- Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: »Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus?«
- Er sagte wiederum: »Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich spreche, dann spreche ich.«
- Wieder sagten die Leute: »Das tun wir doch auch.« Er aber sagte zu ihnen: »Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.«

54

54

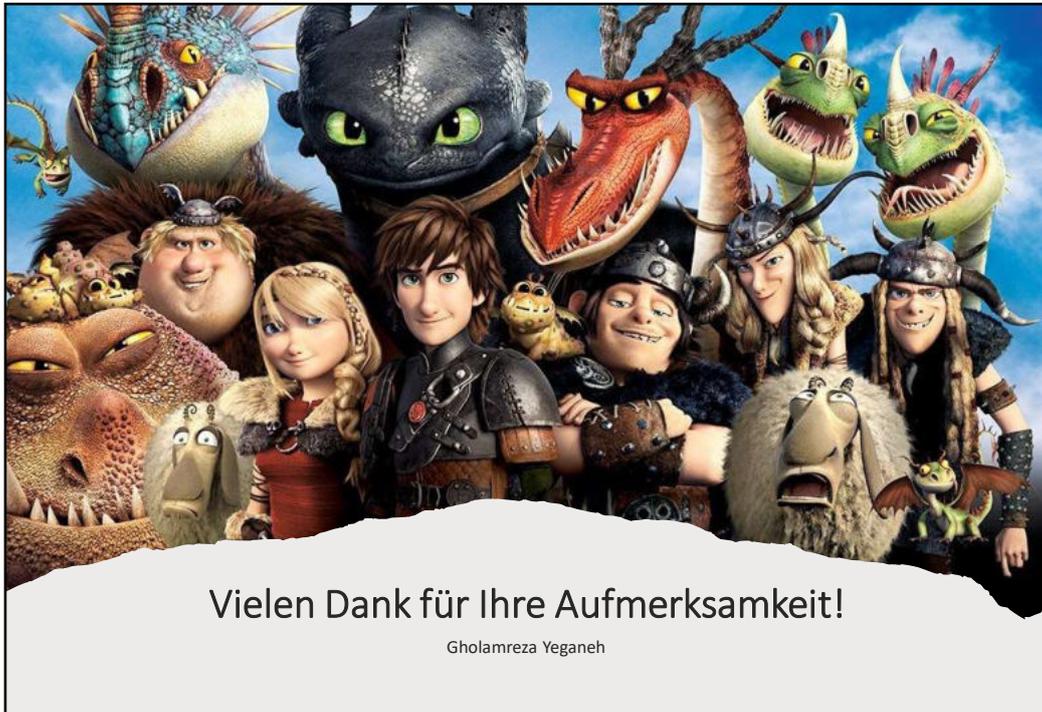
Literatur

- Ehlers, A. (1999). *Posttraumatische Belastungsstörungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Holtz, K. L., & Mrochen, S. (2009). *Einführung in die Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen*.
- Kim, T., Echelmeyer, L., & Engberding, M. (2015). *Imagination in der Verhaltenstherapie*.
- Kossak, H. (2013). *Hypnose*. München: PVU.
- Kossak, H.-C., & Zehner, G. (2011). *Hypnose beim Kinder-Zahnarzt*.
- Olness, K., & Cohen, D. (2001). *Lehrbuch der Kinderhypnose und -hypnotherapie*.
- Peter, P., Kraiker, C., & Revenstorf, D. (1991). *Hypnose und Verhaltenstherapie*. Bern: Huber.
- Raabe, S., Amtz, A., Marquenie, L., Ehring, T., & Kindt, M. (submitted). *Imagery Rescripting for PTSD related to childhood abuse*.
- Revenstorf, D. (Hrsg.). (1990). *Klinische Hypnose*. Heidelberg: Springer.
- Revenstorf, D., & Burkhard, P. (2008). *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin: Manual für die Praxis*.
- Schmucker, M., & Köster, R. (2014). *Praxishandbuch IRRT: Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy bei Traumafolgestörungen, Angst, Depression und Trauer*. Stuttgart: Klett Cotta.
- Trenkle, B. (2016). *Die Löwen-Geschichte: Hypnotisch-metaphorische Kommunikation und Selbsthypnosetraining (Hypnose und Hypnotherapie)*.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2008). *Schematherapie: Ein praxisorientiertes Handbuch*. Paderborn: Jungfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Link: https://www.kinderschutzbund-nrw.de/pdf/UMaterial_Gesundheit.pdf

55

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

55



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gholamreza Yeganeh

56