

# Wie die Hoffnung zum **HÜPFEN** kommt



**Hoffnung**

und

**Resilienz**

in der Hypnotherapie von Kindern u. ihren Familien

# 1. Hoffnungsbegriffe

## 1.1. Etymologische Herleitung



### **Hoffen:**

mittelniederdt.: HOPEN

Vor Erwartung **SPRINGEN**,  
**HOPSEN**

Sich in Bewegung setzen um  
„die Hoffnung zu wecken!“

„Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße“

Martin Walser

# 1. Hoffnungsbegriffe

## 1.2. Definition:(Wikipedia)



„**Hoffnung** ist eine zuversichtliche innerliche Ausrichtung, gepaart mit einer positiven Erwartungshaltung, dass etwas Wünschenswertes eintreten wird, ohne dass wirkliche Gewissheit darüber besteht.

Hoffnung ist die umfassende emotionale und unter Umständen handlungsleitende Ausrichtung des Menschen auf die Zukunft.“

**Hoffnung** (altgr. ελπίς, lat. *spes*) hatte zunächst **noch keine eindeutig positive Konnotation**., Das griechische Wort *elpis* heißt neutral einfach so viel wie Erwartung. Erwartet wird etwas Zukünftiges und das kann sowohl etwas Gutes als auch etwas Schlechtes sein.

# 1. Hoffnungsbegriffe

## 1.3. Arnold Retzer: Was Hoffnung anrichtet

„Hoffnung bekräftigt die optimistische Überzeugung, dass es schon gut geht, wenn es weitergeht... ein Hinweghoffen über Gegenwärtiges!...

Damit die Hoffnung am Leben erhalten werden kann, braucht sie lebenserhaltende Maßnahmen: Schönfärberei, Desinformation, lügen ...oder einfach nur Dummheit. Wie sonst wäre zu erklären, dass die Hoffnung (alles wird gut!) so viel Selbst- und Fremdvernebelung erzeugt?“



# 1. Hoffnungsbegriffe

## 1.4. Václav Havel : Hoffnung als offener Raum für neues



**„Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug!“**

Hilde Domin

# 1. Hoffnungsbegriffe:

## 1.5 Kurve der Veränderung



Unterschiedliche Funktionen von Hoffnung in den Phasen:

- A. Hoffen als Verneinung/ der Realität ausweichen (vgl. Phase 2)
- B. Hoffnungslosigkeit aushalten/ anerkennen (vgl. Phase 4)
- C. Hoffnung/Vertrauen als offener Raum für Neues (vgl. Phase 5,6)

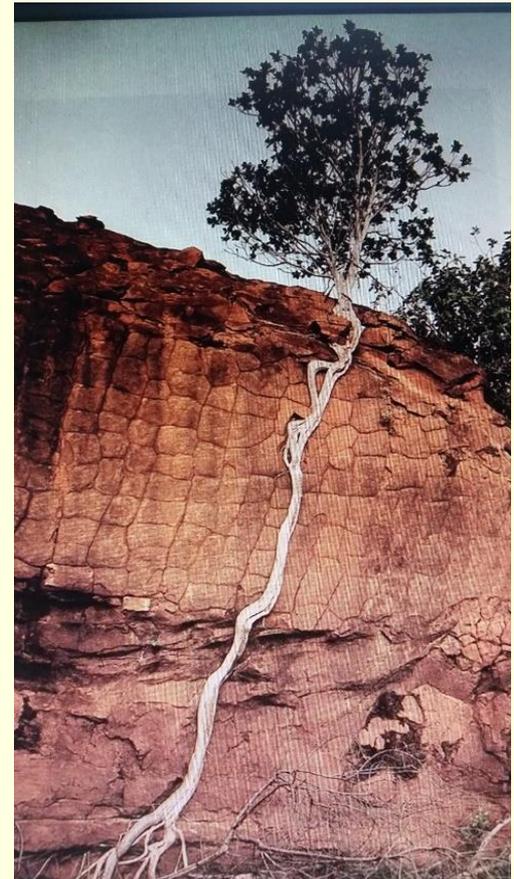
## 2. Resilienz

### Definition:

Froma Walsh:

„Unter Resilienz kann man die Fähigkeit verstehen, zerrüttenden Herausforderungen des Lebens standzuhalten und aus diesen Erfahrungen gestärkt und bereichert herauszugehen.“

in: Welter-Enderlin u.a. (Hrsg.): Resilienz-Gedeihen trotz widriger Umstände. Carl-Auer-Verlag, 2006, S.43



## 2. Resilienz

### **Schlüsselprozesse familialer Resilienz:**

---

drei Bereiche innerhalb der Familie:

2.1 Überzeugungen der Familie

2.2 Strukturelle und organisatorische Muster

2.3 Kommunikative Prozesse

## **2. Schlüsselprozesse**

### **2.1.Überzeugungen der Familie**

---

**2.1. 1.Selbstwirksamkeit**

**2.1. 2.Eine optimistische Grundhaltung**

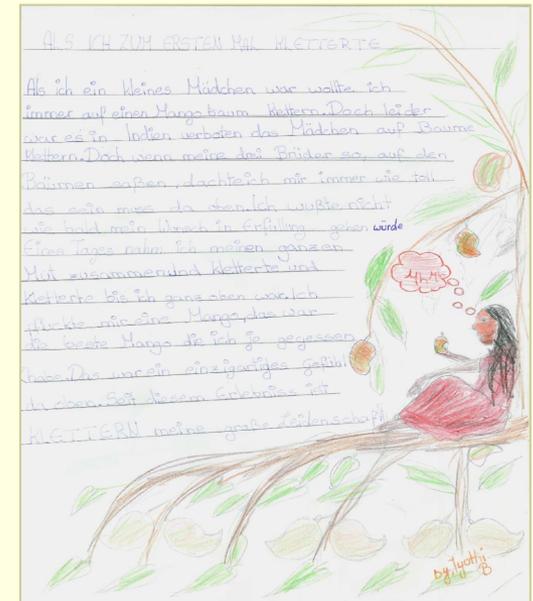
**2.1. 3.In widrigen Lebensumständen Sinn sehen**

**2.1. 4.Spiritualität**

## 2. Schlüsselprozesse

### 2.1. Überzeugungen der Familie

#### 2.1.1. Selbstwirksamkeit

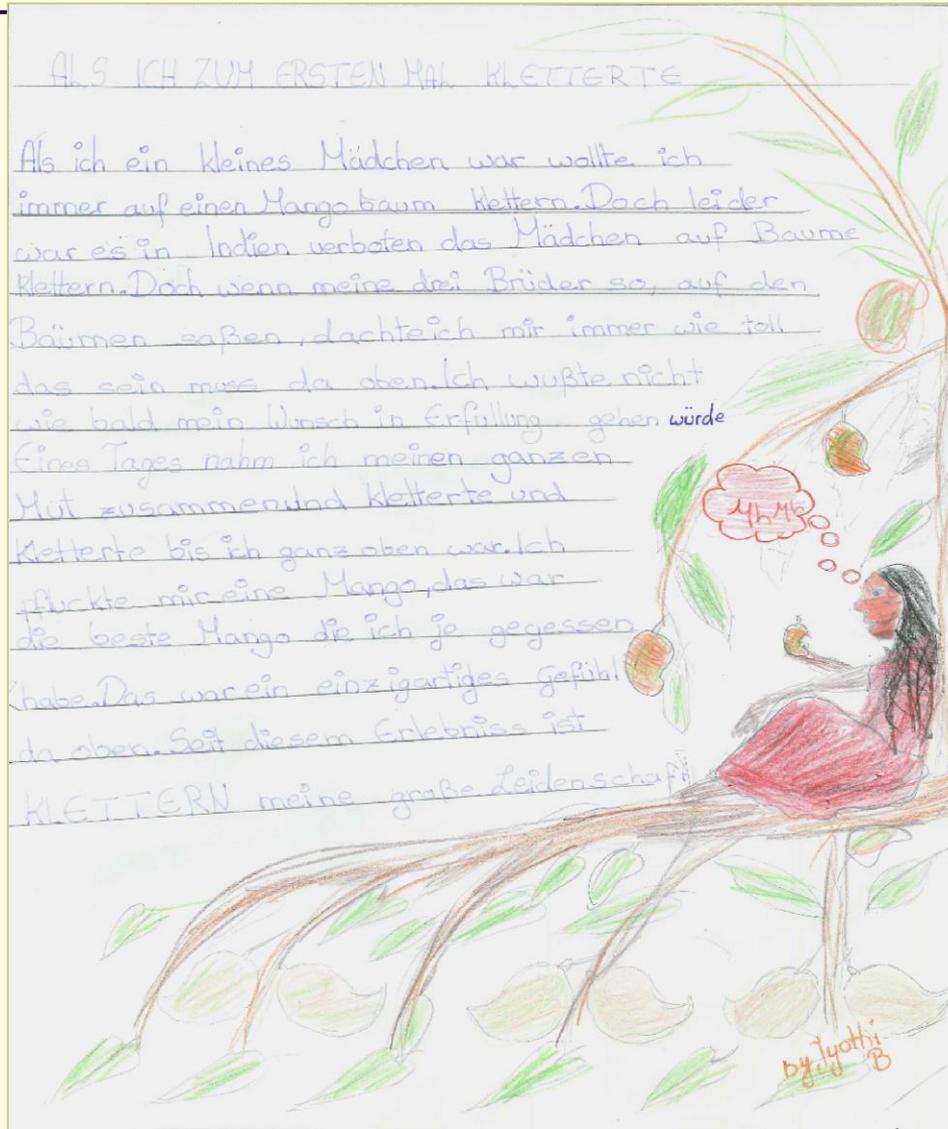


*Bausteine guter Erinnerungen*

# Elterngeschichte:

## Wo ich als Kind etwas bewirkt habe

„Ich schaff's! Ich bin stolz auf mich!“



„Erinnern Sie sich an eine Geschichte aus Ihrer Kindheit, wo Sie etwas Besonderes geschafft haben, wo Sie stolz auf sich waren und spürten: Ich kann was bewirken!“

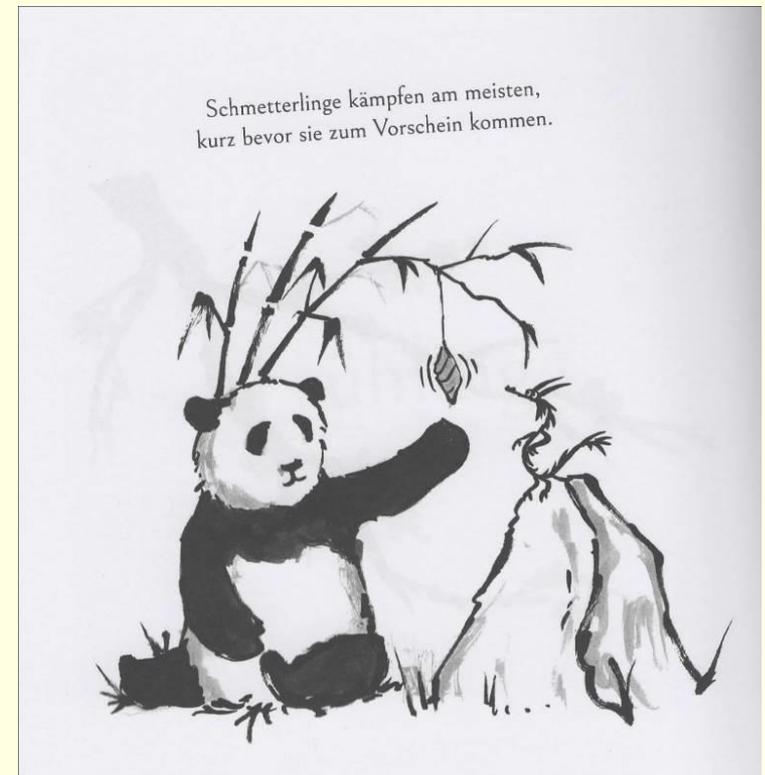
Suchen Sie ein Symbol, einen Gegenstand, der zu Ihrer Geschichte passt und bringen ihn das nächste Mal mit.

## 2. Schlüsselprozesse

### 2.1 Überzeugungen der Familie

---

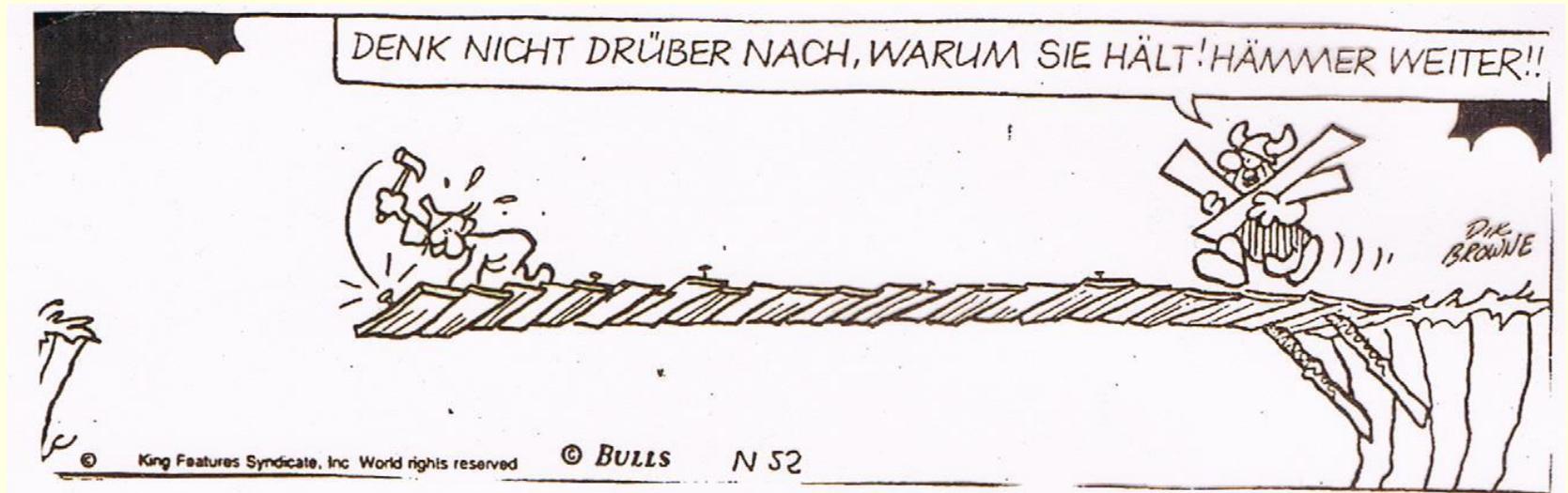
#### 2.1.2 In widrigen Lebensumständen Sinn finden



## 2. Schlüsselprozesse

### 2.1 Überzeugungen der Familie

#### 2.1.3 Eine optimistische Grundhaltung



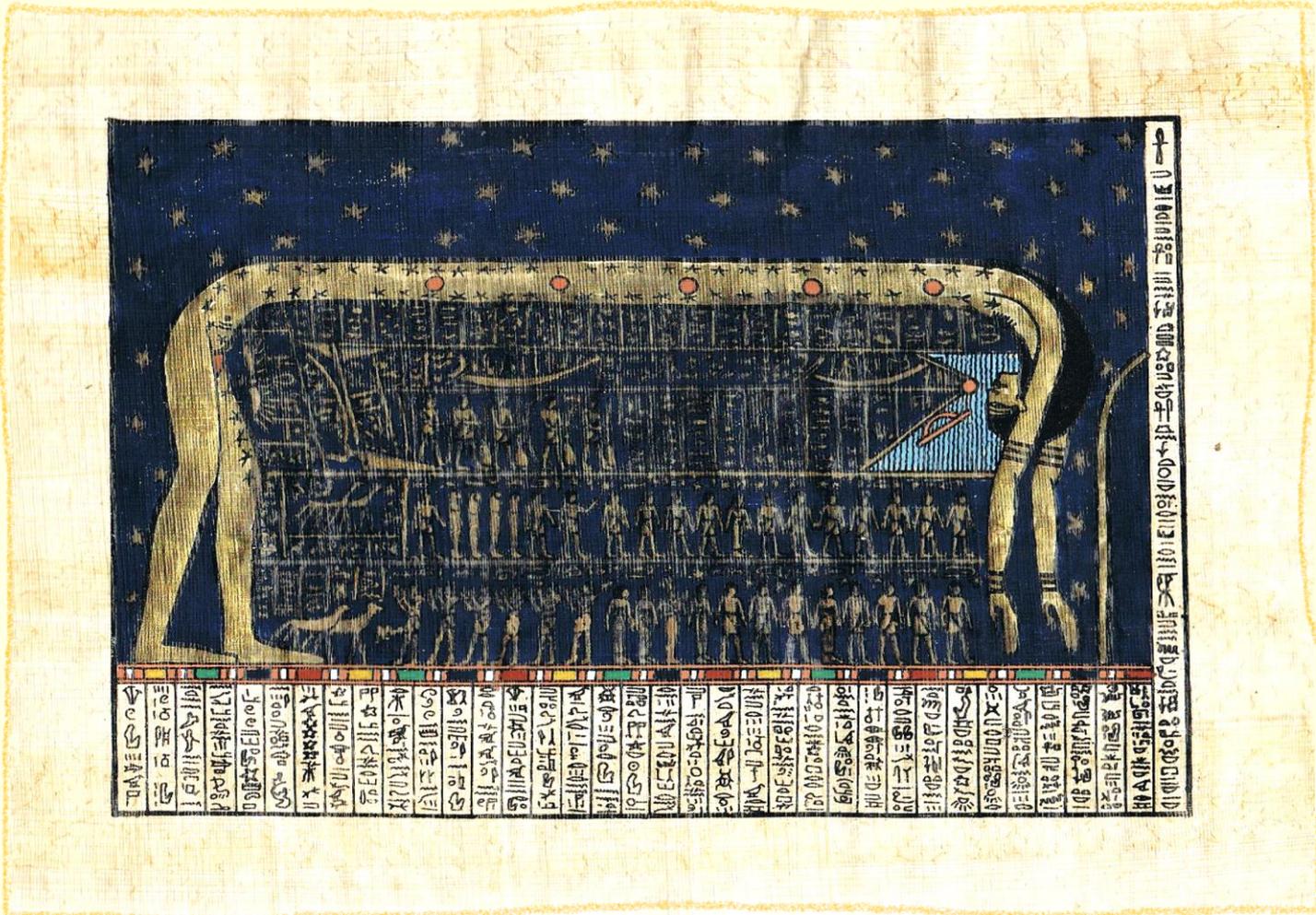
Hoffnung schöpfen: **MAN MUSS IMMER DEN PLATZ LASSEN FÜR EIN WUNDER!**

## 2. Schlüsselprozesse

### 2.1. Überzeugungen der Familie

#### 2.1. 4 Spiritualität

„Was macht die Sonne in der Nacht?“



NUT



„Es knospt unter den Blättern  
und das nennen sie Herbst“

Hilde Domin

## **2. Schlüsselprozesse**

### **2.2. Strukturelle und organisatorische Ressourcen**

---

**2.2. 1.soziale und ökonomische Ressourcen**

**2.2. 2.Verbundenheit**

## 2. Schlüsselprozesse

### 2.2 Strukturelle und organisatorische Muster der Familie

#### 2.2.2 Soziale und ökonomische Ressourcen



## 2. Schlüsselprozesse

### 2.2 Strukturelle und organisatorische Muster der Familie

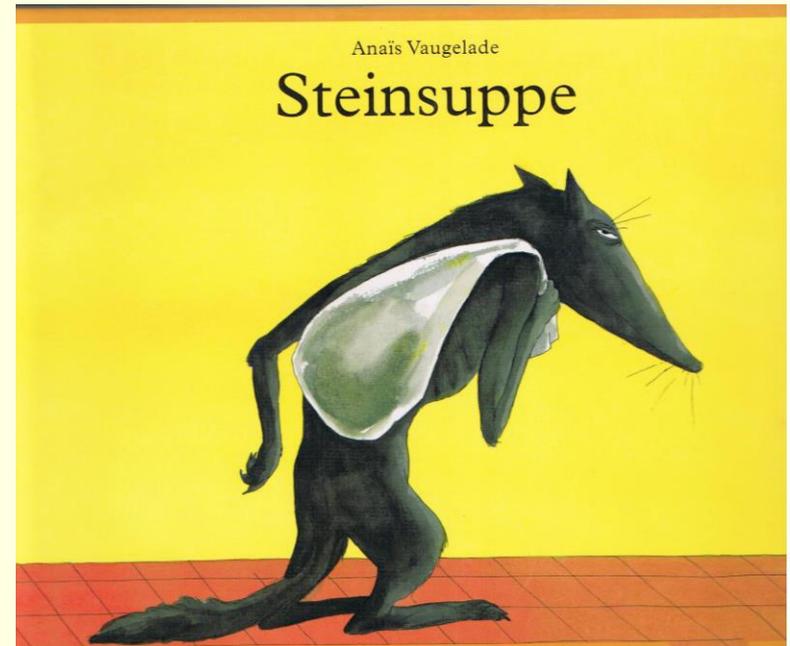
#### 2.2.2 Verbundenheit

»Was ist wichtiger«, fragte Großer Panda,  
»der Weg oder das Ziel?«

»Die Gefährten«, sagte Kleiner Drache.



AUS: J. Norbury: Großer Panda und Kleiner Drache

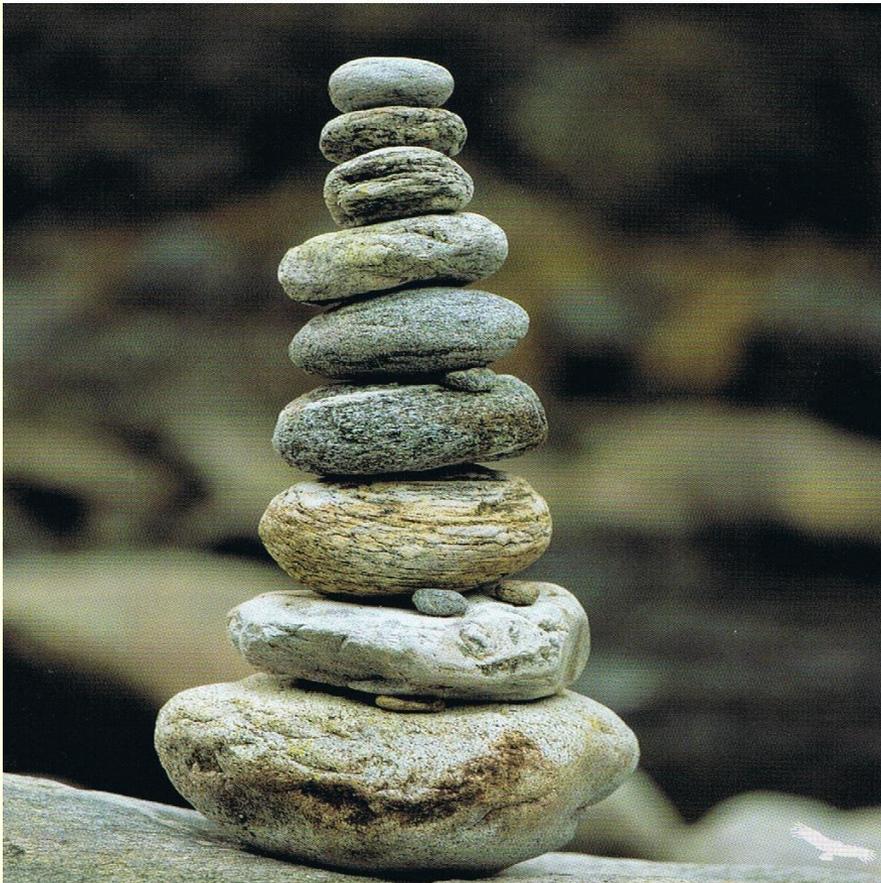


## 2. Schlüsselprozesse

### 2.3. Kommunikation

---

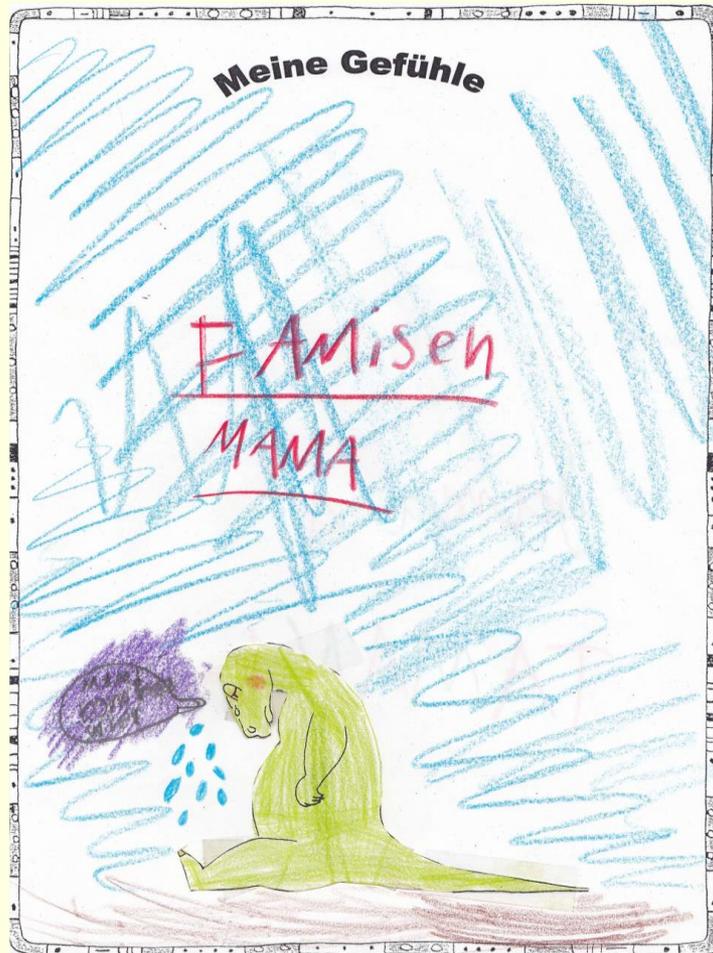
#### 2.3.1 Klarheit schaffen



## 2. Schlüsselprozesse

### 2.3. Kommunikation

#### 2.3.2 Gefühle zum Ausdruck bringen



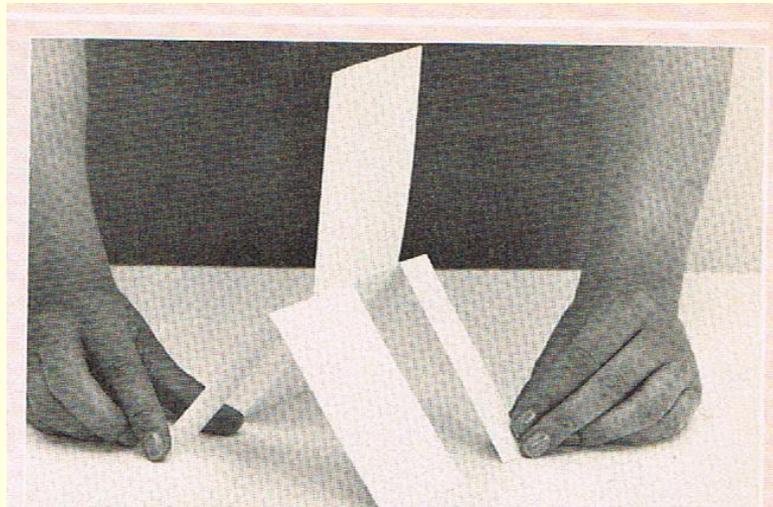
„Ich bin traurig, weil meine Mama für längere Zeit nach Afghanistan geht...vermisse sie“

## 2. Schlüsselprozesse

### 2.3. Kommunikation

---

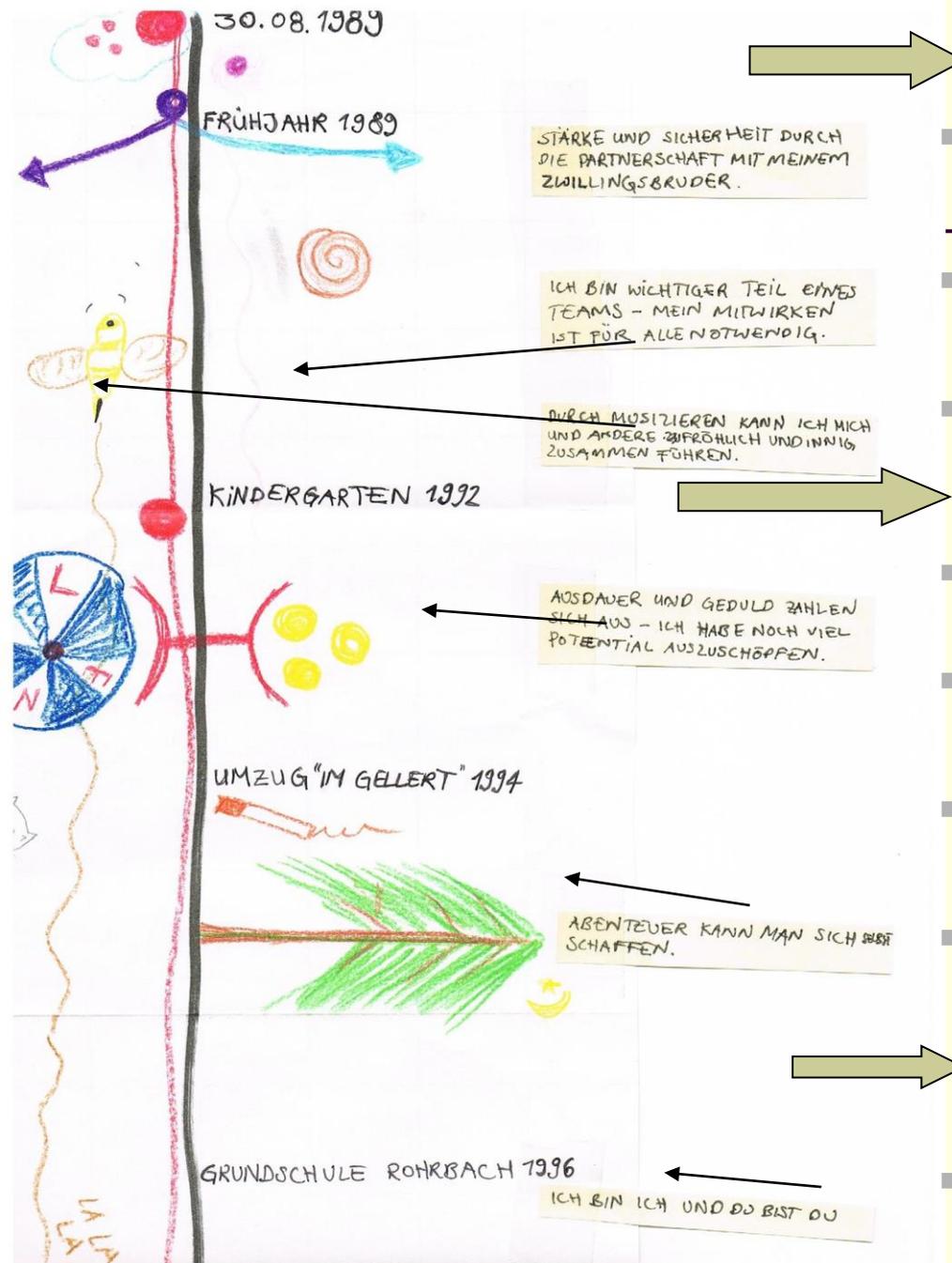
#### 2.3.3 Gemeinsam Probleme lösen



Der „unmögliche Schnitt“



# Ausschnitt: Geburt bis Einschulung



Trennung der Eltern 5 Monate nach der Geburt der Zwillinge

Starke Bindung zu Zwillingenbruder

Mutter gestaltet mit den 5 Geschwistern lustvolle Aktionen z.B. Hefeteig kneten und Nusschnecken backen

Singen und Musizieren stärkt die Gemeinschaft. „wir können was Schönes und Besonderes!“

EINTRITT IN DEN KINDERGARTEN

Zwillingsein als Ressource: Stärke und Sicherheit im Kindergarten „wir sind die schnellsten Renner!“

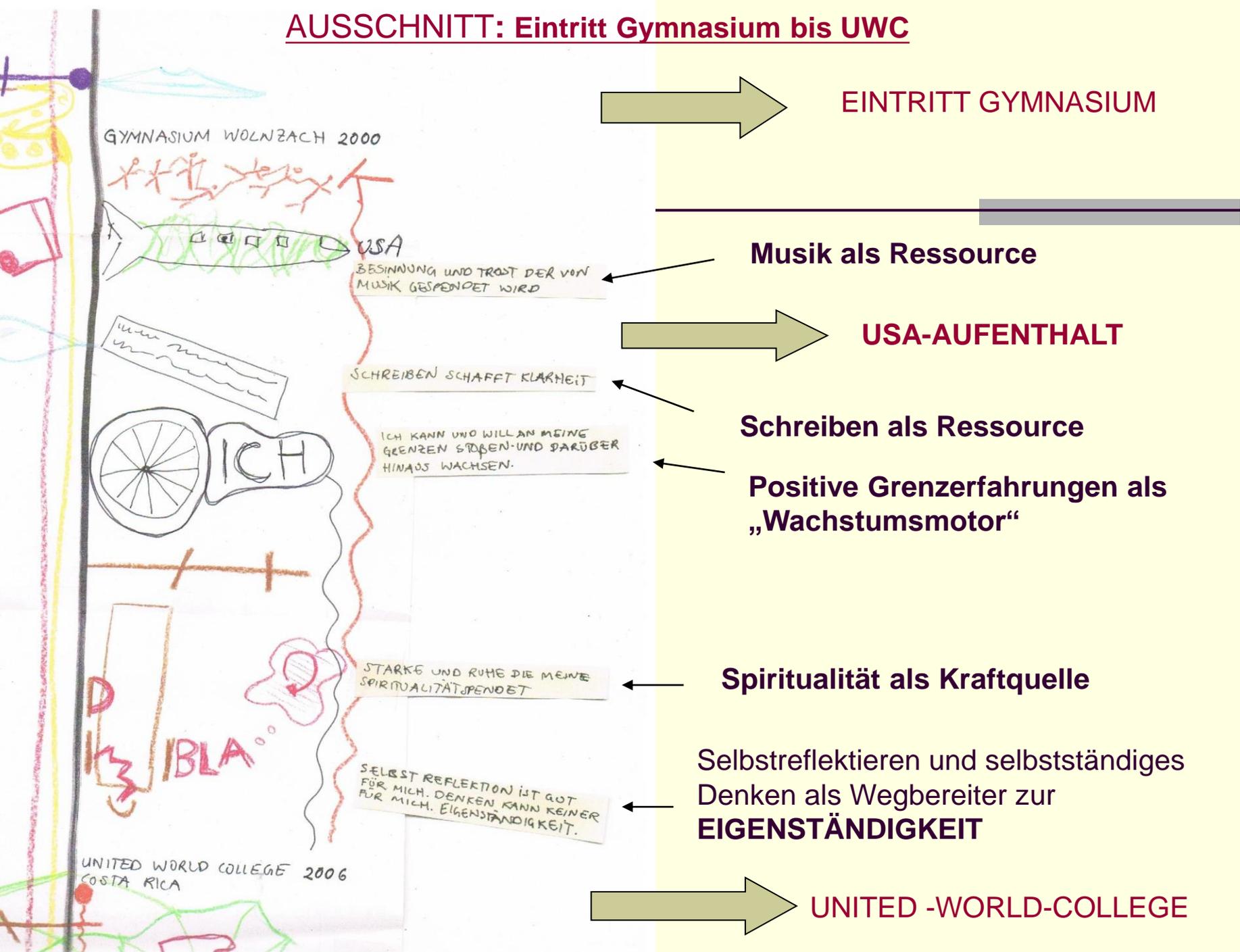
Große Schwester provoziert mit Tennisballwerfen: „Wehr dich, zeig deine Power!“

Mutter lässt den Kindern Freiraum. Wir gehen in den „Monsterwald“- Abenteuer pur! Wir sind mutig!

EINTRITT IN DIE GRUNDSCHULE

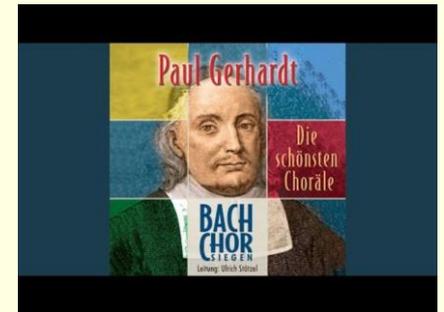
In der Schule kommt jeder Zwilling in eine eigene Klasse: „ich darf meinen eigenen Weg gehen!“

# AUSSCHNITT: Eintritt Gymnasium bis UWC



# Raum lassen für ein Wunder: Die hüpfende Hoffnung

- Gerhard Glück: Weihnachtsfreude



*„Wach auf mein Herz und s(pr)inge!!!“ ruft die Hoffnung  
(frei nach einem Lied von Paul Gerhard)*

## Literatur:

---

**Nemetschek, Peter:** Milton Erickson lebt! Eine persönliche Begegnung. Klett-Cotta, 2011

**Norbury James:** Großer Panda und kleiner Drache. Wilhelm-Goldmann 2022

**Retzer Arnold: Hoffnung:** Was sie ist, was sie kann, was sie anrichtet! Leitfaden Heft7/2017, S,13-15, ISSN 2192-1202

**Retzlaff Rüdiger:** Familien-Stärken. Behinderung, Resilienz und systemische Beratung. Klett-Cotta, 2010

**Short Dan, Weinspach Claudia:** Hoffnung und Resilienz. Carl-Auer, 2007

**Welter-Enderlin, Rosemarie (Hrsg.):** Resilienz- Gedeihen trotz widriger Umstände. Carl-Auer, 2006

**Zander Margherita (Hrsg.):** Handbuch der Resilienzförderung. VS-Verlag, 2011

»Ich finde nicht mehr aus dieser Grube raus«,  
sagte Kleiner Drache.

Großer Panda lächelte.

»Dann komm ich rein und setze mich zu dir.«

