



Der Angst begegnen – hypnotherapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit dem Einsatz eines Erzähltheaters

Dipl.-Soz.Arb. Monika Widauer-Scherf, MMag. Ludwig Widauer

1020 Wien, Haidgasse 10/10
8295 St. Johann in der Haide 40
m.widauer-scherf@aon.at
0676 3229020/ 06765482850
www.praxis-widauer.at

Psychotherapeutischer Ansatz:

Systemische Therapie
Hypnotherapie nach Milton Erickson
Hypno-Systemische Therapie

Tiergestützte Interventionen mit Schafen und Enten

Setting:

Familientherapie
Paartherapie
Einzeltherapie
ggf. Elterngespräche bzw. Gespräche mit Erziehungsberechtigten

Unsere Grundhaltung:

Jedes Individuum ist einzigartig
Wir leben in Gemeinschaft
Jede/r ist wichtig
Wir handeln achtungsvoll
Aus Nichts etwas Wertvolles machen
Alles, was wir brauchen machen wir selbst
Wir finden immer eine Lösung

Voraussetzungen:

Entwicklungspsychologisches Basiswissen
Kenntnisse und Erfahrungen der typischen Auffälligkeiten bzw. der typischen Probleme des Kindes- und Jugendalters
Kinder- und jugendlichen gemäße Methodik
Wissen um Familiendynamik

RESSOURCEN- und ZIELORIENTIERUNG

Einen sicheren Rahmen bieten

Einbeziehen der Lebensumwelten von Kindern und Jugendlichen und ihren Familien bzw. Bezugssystemen
Einplanen eines höheren zeitlichen Aufwandes – Vernetzung
Einbeziehen von Eltern bzw. Erziehungsberechtigten
Unterschiedliche Ziele der Beteiligten beachten

Kinderängste:

„Kinder haben mehr Angst, als wir glauben, und oft behalten sie ihre Ängste für sich.“
(OAKLANDER, 1994)

„Viele emotionale Störungen im Kindesalter scheinen eher Verstärkungen normaler Entwicklungstrends als eigenständige, qualitativ auffällige Phänomene darzustellen.“ (F93)
(ICD-10, WHO)

„Angst wird meist empfunden, wenn zu wenig Sicherheit, Kontrolle und Einfluss sowohl auf eine Situation als auch auf eine andere Person und auf sich selbst vorhanden ist.“

(SIGNER-FISCHER et. al, 2009)

Angst ist einer unserer Lebensbegleiter:

Reale Angst
„magische“ Angst (vielfach Entwicklungsängste)
Bedeutung von Angst innerhalb der Familie
Veränderung des Körpers und der Atmung in Angstsituationen

Ziele:

Sicherheit gewinnen
Handlungsspielraum erweitern
Worte bzw. Ausdruck finden
Zu sich finden
Zuversicht entwickeln
Ins Hier und Jetzt, ins Heute kommen
Sich verbunden fühlen

Beispiel „Entwicklungsmärchen“ -Ablauf:

Ausgangssituation/ Problem
Versuch einer Lösung durch die Heldin/ den Helden
Scheitern – Verzweiflung, Überforderung, Ratlosigkeit – das Böse tritt aktiv auf
RatgeberInnen – innerlich oder äußerlich
3 Versuche – Scheitern – Verschlechterung – Gelingen
Lösung gelingt
Besiegen des Bösen und
Bestrafung des Bösen
Abschlussritual in der neuen Gestalt

Im Märchen ist vieles möglich: Tiere, Pflanzen oder Dinge können sprechen, Zeiten verschieben sich, manchmal gibt es die Erlösung ohne klare Zusammenhänge, die Welten sind durchlässig,...

mögliche Gestalten:

Hexen
Zauberer
Eltern, Stiefeltern
Geschwister, Stiefgeschwister
Teufel
Feen
Elfen
Tiere, Wolf

Ideen für die Arbeit mit dem Theater:

1. Blatt - Problemsituation
2. Blatt - Was war vorher?
3. Blatt - Wie geht's weiter?
4. Blatt - Alles ist gut
5. Blatt - Titel
6. Blatt - Ende

Zu beachten:

Zeichnen - Körpersprache beobachten und nutzen - in sehr belastenden Situationen lassen wir uns die Bilder „diktieren“
Text aufschreiben - Reime finden (!)
Ordnen
Einräumen
Vorbesprechen und ausmachen, wer was macht
Einleitung und Begrüßung (Fraktionierung, Distanzierung)
Türl auf
Erzählen und nichts herumliegen lassen (Fokussierung der Wahrnehmung)
Ende

Die Geschichte als PsychotherapeutIn nochmals erzählen und hypnotherapeutisch anreichern
Den Eltern oder den Erziehungsberechtigten vorspielen - wenn das Kind es mag
Entscheidung, ob die Blätter in der Praxis bleiben oder mit nach Hause „gehen“
Ev. ein einzelnes Blatt als Anker mitgeben

Mögliche Aspekte, die wichtig sein könn(t)en:

Sich unsicher und ängstlich fühlen, vermeiden
Sicherheit: „Ich kann etwas!“
Angst überhaupt zu sagen, worum es geht
Worte finden
Der Angst ein Gesicht geben (z.B. Monster, ...)
Angst, zu wenig zu bekommen (ev. PTBS), Mangel
Angst zu verschwinden
Anreichern, Helfer kommen
Ermutigung und Stärkung
Sicherheit
Sicherer Ort - sich Raum nehmen
„Der/ die/ das Böse ist gefangen!“
Wohlfühlort
Einen Platz finden
Den Täter/ die Täterin an einen fernen Ort verbannen
Gedanken frei bekommen

Div. Ängste:

Dunkel
Alleinsein
Dinge
Dass etwas verschwindet
Personen
Situationen
Leistung
Schule
Angstträume

Literatur:

Schmidt; Gunther: Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2005.

Schmidt; Gunther: Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 3. Aufl. 2010.

Revensdorf, Dirk und Peter, Burkhard (Hrsg.): Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Springer, Berlin, 2001.

Kaiser Rekkas, Agnes: Klinische Hypnose und Hypnotherapie. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, 1998.

Prior, Manfred: MiniMax-Interventionen. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, 2002.

Gilligan, Stephen G.: Therapeutische Trance. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, 1998.

Peter, Burkhard und Schmidt, Gunther (Hrsg.): Erickson in Europa. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, 1992.

Trenkle, Bernhard: Das zweite Ha- Handbuch der Witze zu Hypnose und Psychotherapie. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, 2000.

Schlippe, Arist von, Schweitze, Jochen: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1998.

Erickson, Milton H., Rossi, Ernest: Hypnotherapie. Aufbau – Beispiele, Forschung. Klett-Cotta, Stuttgart, 8. Auflage 2006.

Watzlawick, Paul, Beavin, Janet, Jackson, Don: Menschliche Kommunikation. Verlag Hans Huber, Bern.

