

Von Angst, Zwang zu mehr Sicherheit und Anpacken

Hypnosystemische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und ihren Erwachsenen
Workshop
Teil 2

Kindertagung Rottweil vom 28.-31.10.24 Workshops und vom 1.-3-11.24 Vorträge
Susy Signer-Fischer, lic.phil. Psychologin und Psychotherapeutin FSP, Basel

www.susysigner.ch



2

Magisches Denken

Gruppentrance

- **Induktion:** 3 gute Atemzüge
- **Vertiefung:** Körperstelle, wo am wohlsten, Lieblingsfarbe, Glücksfarbe dazu (kann auch Musik sein), auf den ganzen Körper ausbreiten lassen
- **Inhalt:** Helfer im Alltag finden, magisches Denken. Gegenstände wie Kleidungsstück, Schuhe, Mappe.. Handlungen wie 3x kontrollieren, Morgenritual....ev Erinnerungen an Kindheit, magisches Denken, Handlungen
- **Zurückkommen**

Magisches Denken im Kindes- und Jugendalter

- Angst vor Monster, Gespenst im Zimmer vor allem nachts
- Angst vor dem Wolf mitten in der Stadt, nachts im Bett
- Angst, wenn bei Fußgänger Streifen auf den Streifen gestanden wird, eine schlechte Note schreiben
- Angst, wenn nicht drei Mal den Boden immer wieder berühren, passiert den Eltern etwas

Zur Sicherheit

- Vor dem Fußballspiel ein bestimmtes Ritual machen, am Spiel bestimmtes Trikot tragen

Hypnose und magisches Denken

Mit Hypnose können Probleme weggezaubert werden
Therapeut*in macht alles, ich kann es nur geschehen lassen
Der Zauber geschieht in einer Sitzung
Therapeut* kann die Person mit Hypnose „verzaubern“

Magische Methoden

- Magische Methoden wirken auf die subjektive Kontrolle, Selbstwirksamkeit. Sie sollen als Brücke oder Krücke genutzt werden zu objektiver Kontrolle
- Beispiele von magischen Methoden:
 - Gegenstände mittragen, mit bestimmten Gegenständen etwas tun (Koch bestimmtes Messer, Fussballer, bestimmte Schuhe..)
 - Bestimmte Kleider tragen
 - Tanz aufführen oder Lied singen, um sich stärker zu fühlen und anderen das Fürchten zu lehren (z.B. Fussballmatch, Stöhnen bei Tennismatch...)
 - Rituale, Handlungen (zum Heiler gehen, Lebensübergang mit Ritual verstärken, z.B. Hochzeit..)

Magische Methoden

- Magische Methoden werden meist dort eingesetzt, wenn zu wenig reale, objektive Kontrolle möglich ist
- Sie ersetzen reale Handlungen realen Schutz nicht

Reale Gegenstände oder Handlungen können zu magischen werden

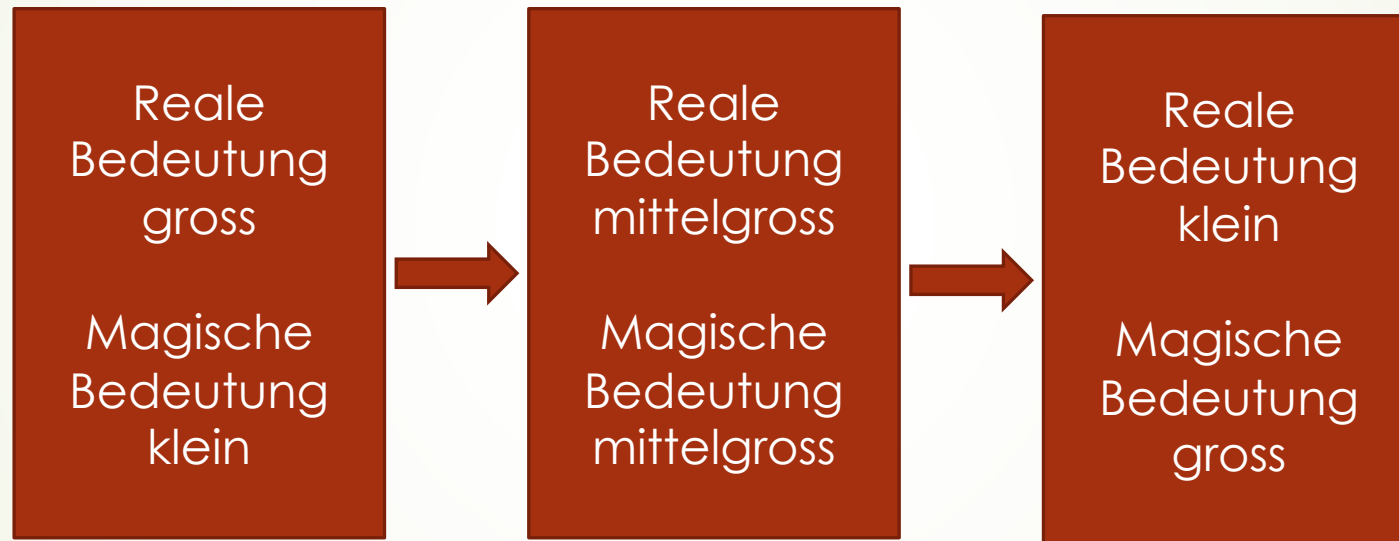
Gegenstände:

- Die reale Bedeutung gross: z.B. Fussballschuhe. Zur realen Bedeutung kommt eine magische dazu, z.B. mit den Schuhen wird gewonnen → Der Glaube wird aufgebaut: «mit diesen Schuhen gewinne ich»
- Die reale Bedeutung ist klein, die magische gross, z.B. wenn ein bestimmter Schmuckanhänger getragen wird, bringt er Glück

Handlungen:

- Die reale Bedeutung gross, z.B. nach schwerer körperlicher Arbeit duschen. Zur realen Bedeutung kommt eine magische dazu, z.B. nach der Arbeit dusche ich, damit ich sauber werde und den Schmutz des Arbeitsalltages abzuwaschen und den Übergang zum Feierabend zu gestalten, zu erleichtern
- Die reale Bedeutung ist klein, die magische gross, z.B. Nach der Arbeit wird mindestens einmal geduscht, dass der Feierabend gut verläuft → Kann zum Zwang überführen, wenn nicht mehr ohne zu duschen in den Feierabend eingestiegen werden kann

Reale Gegenstände Oder Handlungen Können zu Magischen Werden



Schutz

Zuerst realer Schutz soweit möglich und sinnvoll
Besprechen, klären, befähigen: was machst Du
wenn...z.B. Feuer ausbricht, Einbrecher kommt...

Realistische und magische Angst?

- Reale Gefahr abschätzen
- Das, was machbar ist, tun gegen die reale Gefahr
- Einen gesunden Umgang mit der realen Gefahr finden
- Die magischen Elemente der Angst wahrnehmen
- Umgang mit den magischen Elementen der Angst finden → Meist eine magische Methode

Schutzanzug (1)

Hier und Jetzt:

1. Besprechen, in welcher Situation man sich mit dem Schutzanzug oder Handlungen schützt
2. Schutzanzug: Welche Art passt zu Dir? Wie stellst Du ihn Dir vor?
3. Schutz beschreiben lassen

Trance:

4. Schutz anziehen, spüren
5. Schutz wieder ausziehen

Hier und Jetzt:

6. Besprechen, in welcher konkreten Situation Schutz nötig ist
7. Beginn und Abschluss der Situation so wählen, dass an diesen Stellen Schutz nicht nötig ist

Trance:

8. Zum Beginn der konkreten Situation gehen
9. Schutz anziehen

Schutzanzug (2)

Trance (immer noch):

1. Sich die feindlichen Einflüsse vorstellen
2. Womit sind sie zu vergleichen? Wie Giftpfeile, grüne klebrige Masse
3. Die feindlichen Einflüsse entsprechend verwandeln
4. Darauf achten, wie sie bei Schutz abgewehrt werden. Wie? Auf Boden fallen,
5. Bis zu sicherem Stellen gehen
6. Etwas mit den feindlichen Einflüssen tun: zusammenwischen, aus dem Fenster lassen...
7. Situation bis Abschluss durchleben
8. Schutzmantel ausziehen
9. Im Gedächtnis so versorgen, dass er leicht gefunden werden kann

Hier und Jetzt:

10. In welchen Situationen kannst Du das Gelernte anwenden?

Arbeit mit Gestalten, Tieren

- Beim Schlafen
- Im Alltag

Unterscheiden zwischen magischem und realistischem Denken

Eigene Methoden erarbeiten, wie realistisches und magisches Denken erkannt werden kann

- Gestalten, die ich sehe: z.B. werfen sie Schatten? Sehen die andere auch? Fotos..
- Stimmen: z.B. Aufnahme machen, kann ich oder andere die Stimme auch auf Aufnahme hören?
- Denken: kann es sein, dass meiner Mutter etwas Schlimmes passiert, wenn ich nicht 10 x den Boden berühre?

Unterscheiden zwischen magischem und realistischem Denken

In Beratung und Therapie

- Wenn in der Vorstellung gearbeitet wird, das klar sagen
- Wenn Klient*in von magischen Elementen spricht, als ob sie real wären, wiederholen, z.B. Du stellst Dir vor...
- Bei magischen Methoden klarstellen, dass das magische Methoden sind

Krafttier

Hier und Jetzt:

1. Situation mit Unsicherheit in Zukunft wählen. Erzählen vom Krafttier. 1 Tier wählen, Gespräch darüber

Trance:

2. Krafttier holen, zähmen, Kraft spüren

Hier und Jetzt:

3. Erklären des nächsten Schrittes. Erfragen, wo in der zukünftigen Situation bist Du noch sicher, wo wieder sicher

Trance:

4. In Situation gehen, zu der Stelle, wo noch sicher
5. Bei der kritischen Stelle stoppen. Krafttier holen, sich begleiten lassen, Kraft spüren, bis Krafttier nicht mehr nötig
6. Sich verabschieden vom Krafttier, von der Situation, von der Zukunft

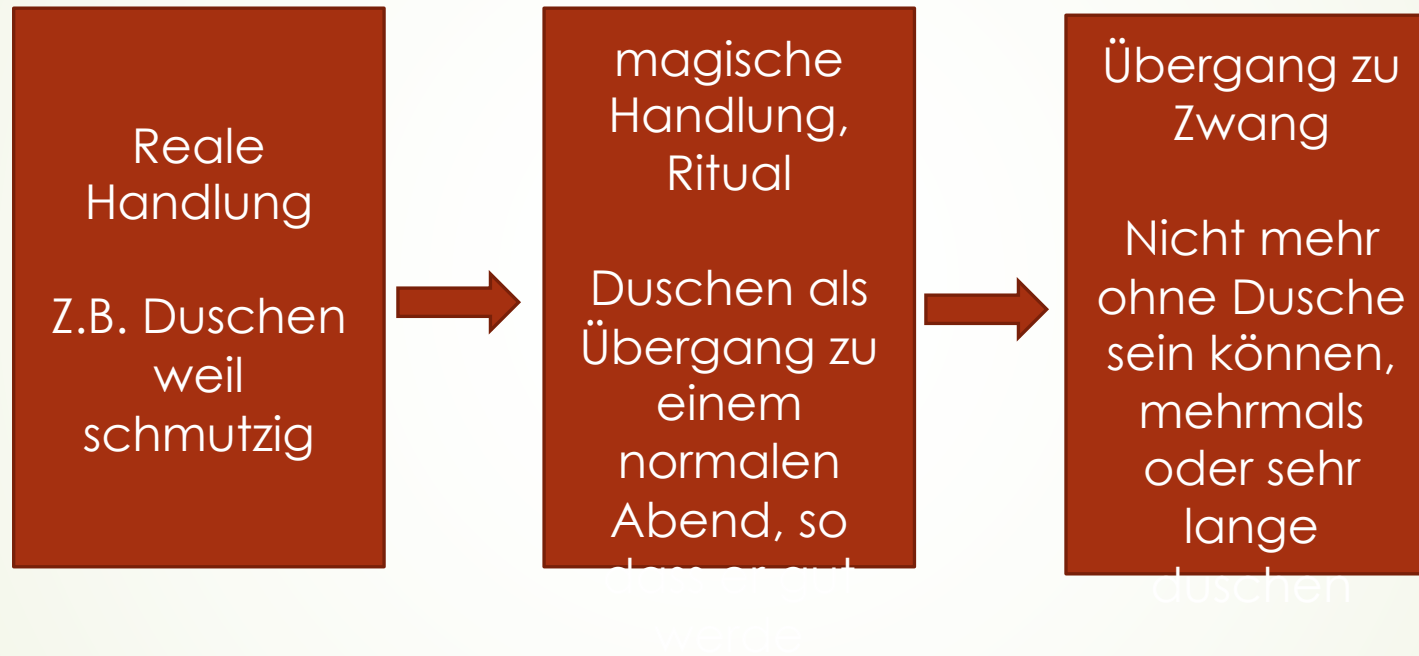
Hier und Jetzt:

7. Zurückkommen ins Hier und Jetzt
8. In welchen Situationen kannst Du das anwenden? Besprechen

Beim magischen Denken

- Dem Kind soll klar sein, dass es sich um magisches Denken handelt (ohne abgewertet zu werden und gesagt zu bekommen, dass es so etwas nicht gehe)
- Das Kind soll selbst die Angst bezwingen und dadurch seine Selbstwirksamkeit unterstützen
- Dem Symptom, der Angst, z.B. dem Wolf einen Ort und eine Zeit geben
- Methode auf Kind und Situation anpassen und das Kind soll dabei mitdenken
- Das Kind soll „Chef“ seiner Angst werden, über diese Kontrolle gewinnen und sie bezähmen

Übergang vom realen zum magischen denken bis zu Zwangshandlungen



Beispiel: Angst, krank zu werden

- Mädchen 12j. Angemeldet wegen Ängsten, Mühe zu schlafen, oft zu Hause wegen Bauchweh, Halsweh, Fuss verknackst...Äußert Ängste
- Eltern: Wäscht sich Hände bis die Haut blutig wird, dauert lange, bis sie bereit ist, ins Bett zu gehen...
- Zuerst Hände waschen sinnvoll, dann viel zu oft, zu lange, muss sich nach Unterricht frisch gewaschene Kleider anziehen

Abklären, Hypothesen

- Was kann dahinter stehen? Intrapsychisch: Lebensübergang, Schulübertritt im Sommer, nicht mehr mit bester Freundin zusammen, Leistungsangst...
- Interpsychisch: Eltern unsicher, ob das die richtige Schule ist (trotz sehr guter Intelligenz), uneins in Erziehung

Mögliche Vorgehensweise

- Elternberatung, anfordern der Abklärungsergebnisse
- Mehr Kontrolle der Ängste, Zwänge:
- Realistisch – magische Ängste, Mass der realen Gefahr, alles vernünftige für Sicherheit gemacht?
- Was ist vernünftig? Z.B. 1x Hände waschen nach WC, nach Schule
- Mehr Kontrolle: Drang Zwang auszuüben: Auslöser-Ressource; Gedanken verwandeln, Vorder- Hintergrund
- Themen Lebensübergang, Freundschaften, soziale Fertigkeiten...

Mögliche hilfreiche Interventionen im Umgang mit Zwangshandlungen, Zwangsgedanken

- Auslöser finden und Ressource einsetzen
- Gedanken verwandeln: ungesunde in gesunde verwandeln
- Eventuell Schutzanzug
- Weiche umstellen (bei Übergängen)
- Störendes in den Hintergrund, das Wichtige in den Vordergrund
- Die Zwangshandlung nur in der Vorstellung machen, ganz schnell – nur als Krücke, vorübergehend

Umgang mit Monster Chef werden von einem Teil von mir

Hier-und-jetzt-Zustand

1. Eine Situation finden, in der ein schädlicher, zerstörerischer Teil wirksam ist.

Trance

2. In diese Situation hineingehen. Situation anhalten.
3. Dem zerstörerischen Teil aus dem Körper nehmen
4. eine Gestalt geben (z. B. grüner Kobold, Kröte, Schreihals).
5. Mit ihm verhandeln, um ChefIn zu werden.
6. Einen Weg finden, diesen Teil zu erziehen, zu zähmen, sein Chef zu werden, statt ihn zu zerstören. Daran arbeiten, bis dieser Teil gezähmt ist und gehorcht.
7. Den Teil wieder in sich hinein nehmen oder dorthin schicken, wo er hingehört (Integration)

Hier-und-jetzt-Zustand

8. Zurückkommen.

Diagnose

ICD-11: Zwangsstörung, pathologisches Horten, körperdysmorphe Störung, Trichotillomanie, Dermatillomanie und als neue Störungsbilder im Unterschied zum

DSM-5 „olfactoryreference disorder“ (geruchsbezogener Zwang*/olfaktorischer Zwang*), Hypochondrie und Tourette-Syndrom.

Ziel der OCRD-Gruppierung ist eine Verbesserung der Diagnostik und geeigneter Therapiestrategien, aber auch eine weitere Stimulierung der Forschung.

Die neuen Störungsbilder („olfactoryreference disorder“ / olfaktorischer Zwang* und Hypochondrie)“

Nach Zaudig (2022, p 661)

Zwang und Hypnose

- Reventorf (2023, 242) meint, dass nach Erickson die eigenen Erfahrungen des Klienten (auch die unbewussten) **reorganisiert und neu verknüpft** werden müssen so dass Ereignisse, die als Einschränkungen erlebt wurden, zu Ressourcen werden.
- **Reframing ist mit kognitiver Umstrukturierung**, Umdeutung, Umetikettierung, positiver Konnotation, paradoxer Intervention und therapeutischer Doppelbindung verwandt, die auf der Prämisse beruhen, dass Subjekte subjektiv denken und selektiv wahrnehmen.
- Psychotherapie zielt auf den kognitiven Bezugsrahmen, die Realität zweiter Ordnung. Der kognitive Bezugsrahmen (also die Struktur unserer Annahmen über uns selbst und die Welt) bestimmt die Bedeutungen, den Sinn und den Wert, den wir den Inhalten unserer Wahrnehmungen zuschreiben, und begrenzt die Möglichkeiten der Erfahrung (einschließlich der Möglichkeiten, den Schwierigkeiten des Lebens erfolgreich zu begegnen)



31

Behandlung

Allgemeines

- Immer klären, welche Bedeutung der Zwang für die verschiedenen Systeme hat und auch diese Themen in die Behandlung einbeziehen
- Angst und Stress spielt häufig eine grosse Rolle → Umgang, Kontrolle der Angst, des Stresses
- Acht geben, wenn die Angst kleiner werden, können Zwangsgedanken und- Handlungen wieder zunehmen

Realistisches und magisches Denken

- Was sind realistische Ängste? Welcher Anteil ist realistisch?
- Wurde alles getan, dass mit vernünftigen Aufwand die Sicherheit erhöhen kann?
- Zwangsgedanken und –handlungen: helfen sie real oder nur in der magischen Vorstellung?
- Oft werden Zwangshandlungen durchgeführt aus einem Gefühl von fehlender Kontrolle.

Bei Angst, Drang den Zwang durch zu führen

Wie wahrscheinlich ist es, dass Gedanke realistisch ist? Wie gross ist die reale Gefahr?
z.B. Dass das Bad kontaminiert ist und ich von Mikroben bedroht bin?

→Realitätscheck

Gedanken und Befürchtungen können sehr hinderlich und bedrohlich sein, wenn sie realistisch oder »wahr« erscheinen.

Natürlich können in jeder Lebenssituation Gefahren lauern. Meist enthalten sie einen realistischen Anteil.

Es gilt dann abzuschätzen, wie groß die reale Gefahr ist.

In Bezug auf die realistischen Elemente der Gefahr soll mit vernünftigem Aufwand für Sicherheit gesorgt werden (z. B. bei Angst vor Mikroben, die den Appetit verderben, nach dem Toilettengang die Hände waschen). Diese Intervention kann als Realitätscheck hilfreich sein und zu mehr Selbstwirksamkeit verhelfen.

Realitätscheck von Gedanken und Ängsten

Hier-und-Jetzt-Zustand

- 1) Der Klient nennt eine konkrete Situation, in der die Gedanken störend auftreten, zum Beispiel als er gestern Geldscheine nicht aus seinem Geldbeutel nehmen konnte, da er befürchtete, sie seien kontaminiert durch den Peiniger, der den Klienten in der Kindheit schlimm verletzt hat.
- 2) Abschätzen, wie groß die reale Chance ist, dass der Gedanke realistisch ist, und wie groß die reale Gefahr ist. Bei diesem Beispiel geht die Wahrscheinlichkeit, dass der Peiniger mit den Geldscheinen in Kontakt kam, vermutlich gegen null. Und selbst wenn es doch der Fall wäre, kann dies für den Klienten nicht gefährlich werden.
- 3) Abschätzen, ob alles Vernünftige gegen den realen Anteil der Gefahr getan wurde. Beispiel: Der Klient ist jetzt erwachsen, sein Peiniger ist sehr alt und wohnt weit entfernt. Selbst wenn dieser das Geld tatsächlich berührt hätte, wäre das nicht gefährlich. Wäre er jetzt leibhaftig da, könnte der Klient sich jetzt wehren. Bei bestehender Angst vor Autounfällen kann er sich im Auto angurten. Wenn er auch dies bejahen kann, übt er den Umgang mit dem Gedanken ein.

Realitätscheck von Gedanken und Ängsten II

Trance

- 1) In eine Situation gehen, bei der der bedrohliche Gedanke erscheint.
- 2) Den Realitätscheck inklusive Abschätzung des Risikopotenzials durchführen.
- 3) Zurückkommen.

Hier-und-jetzt-Zustand

- 1) Mit dem Klienten besprechen, welche zusätzliche Intervention er anwenden kann, zum Beispiel ungesunde in gesunde Gedanken verwandeln oder in den Hintergrund stellen. Diese eventuell einüben.

Flexibler werden

- Auch im Alltag zwar Regelmässigkeiten zulassen und immer wieder etwas leicht anders machen, z.B. zuerst Duschen dann Frühstücken oder umgekehrt, andere Wege wählen...
- Leichter umstellen von
 - einer Welt zur anderen, z.B. Schule, Arbeit – nach Hause
 - einer Zeit zur anderen, z.B. Schule, Arbeit – Ferien, Wochenende, Tag - Nacht

Weiche umstellen bei Übergängen

Hier und Jetzt-Zustand

1. Besprechen, um welchen Übergang es sich handelt, z.B. von den Ferien oder Wochenende zur Schulzeit.
2. Überlegen welche Art Schienen, Weiche und Instrument, um Weichen umzustellen auftauchen wird, z.B. grosser Hebel, der auf die andere Seite gehoben wird.

Trance

1. In der Vorstellung zur „alten Linienführung gehen“, also z.B. zu Ferienzeit.
2. Hinüberspringen zur Schienenvorstellung und zum Instrument zur Weichenumstellung gehen.
3. Die Weiche umstellen und überprüfen, ob die Schienen herüber gesprungen sind.
4. Spüren, dass sich die neue Schienenführung und die Umstellung eingestellt hat, z.B. die Schulzeit.

Hier und Jetzt-Zustand

1. Besprechen, wie das der Klient bei Umstellungen anwenden kann.

Magische Dusche

Hier und Jetzt

1. Situationen finden, in denen das Gefühl auftaucht „schmutzig“ zu sein, z.B. im Chemieunterricht, in einer Menschenmenge, nach Hände schütteln
2. Welche Art magische Dusche oder magisches Wasser würde passen? Z.B. sonnengelbes Wasser

Trance

1. In der Vorstellung in die beschriebene Situation gehen
2. Sobald „komisches, schmutziges“ Gefühl auftauchen will, stoppen
3. Magische Dusche anlassen
4. Sobald genug Sauberkeit da ist, die Situation bis zum Abschluss laufen lassen.

Hier und Jetzt

1. Immer wieder im Alltag anwenden

Do's and dont's bei Zwangshandlungen und -gedanken

Do's

- Zuerst sich Gedanken machen über die **Bedeutung**, die Funktion des Zwangs machen und Vorkehrungen treffen, dass das Ziel auf gesündere Weise erreicht wird. Z.B. Lob, Verstärken bei Autonomie, erreichten Schritten
- Zwang wirkt wie Bremse → also Bremsen lösen
- Als Eltern und nur wenn nötig Schule, Lehrkraft mit einbeziehen
- Die Erwachsenen sollen Kind, Jugendliche:r darin unterstützen Bremsen zu lösen, vorwärts zu machen
- Für die betroffene Person für sie zugeschnittene Interventionen heraus finden, einüben
- Schrittweise vorgehen
- Möglichst Erreichtes behalten
- Vor allem auch am Abend, bei Müdigkeit unterstützen, vorwärts zu machen

Dont's

- Mitspielen: wenn die betroffene Person verlangt, dies oder das andere so zu sagen, Handlungen für die Person machen

Zusammenfassung

- Hypothesen bilden, was hinter der Angst, dem Zwang stehen könnte, welche Bedeutung die Angst, der Zwang für die intra- und interpsychischen Systeme für Bedeutung hat
- Sowohl am Symptom, hier Angst, Zwang als auch an den dahinter liegenden Themen parallel arbeiten
- Ein realistisches Ziel festlegen
- Eine Vorstellung vom Ziel entwickeln
- Die Schritte, um dieses Ziel zu erreichen so groß wie möglich, so klein wie nötig gestalten
- Bei Rückschritten, den Mut bewahren und wieder weiter arbeiten



Susy Signer-Fischer
**Schlafhund,
Schutzanzug & Co.**

Hypnosystemische Methoden
zur Unterstützung der
jugendlichen Entwicklung



HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



Susy Signer-Fischer
**Hypnotherapie – effizient
und kreativ**

Bewährte Rezepte
für die tägliche Praxis



CARL-AUER

HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



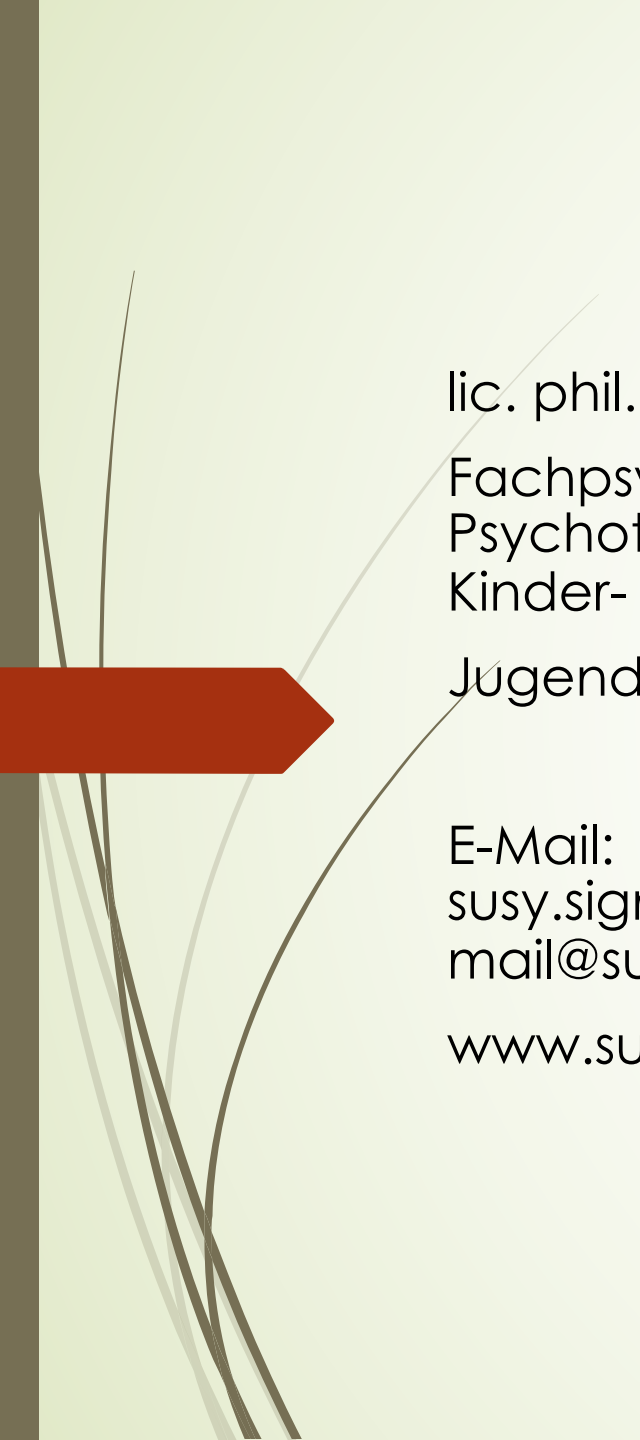
Susy Signer-Fischer
Thomas Gysin, Ute Stein

Der kleine Lederbeutel mit allem drin

Hypnose mit Kindern
und Jugendlichen



CARL-AUER



lic. phil. S. Signer-Fischer,
Fachpsychologin
Psychotherapie und
Kinder- und
Jugendpsychologie FSP

E-Mail:
susy.signer@unibas.ch /
mail@susysigner.ch
www.susysigner.ch

Vielen Dank für ihre
Aufmerksamkeit

Certificate of Advanced Studies in Imaginativ-systemischen Interventionen mit Kindern und Jugendlichen (CAS ISI)

Für wen? Für Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugend-mediziner*innen sowie Kinder- und Jugendpsychiater*innen

Zweck: berufliche Fertigkeiten mit vielseitigen, rasch einsetzbaren imaginativen/hypnosystemischen Methoden zu erweitern

Anwendung: verschiedenste Bereiche; z.B. Diagnostik, Beratung, pädiatrische Konsultation, in der Psychotherapie und im gesamten Leistungsbereich

Studienumfang: 20 Kurstage* in Basel, 30 Einheiten Supervision/10 Einheiten Selbsterfahrung**, Fallarbeit, Literaturstudium und Abschlussgespräch

Studiendauer: 2 Jahre (Beginn im September 2026, Abschluss im Juni, Juli, August 2028)

Studiengebühr: CHF 6400.- (inkl. Anmelde- und Abschlussgebühr)

Hinzu kommen die Kosten für die individuell organisierte Supervision und Selbsterfahrung

*Es ist auch möglich, nur die Kurstage zu besuchen. In diesem Fall erhält man für jeden Kurs eine Teilnahmebestätigung.

Voraussetzung ist die verbindliche Anmeldung zu allen 20 Kurstagen.

** Supervision kann halbtags oder stundenweise angeboten werden. Bei Interesse bitte direkt bei Frau Signer-Fischer melden:
susy.signer@unibas.ch

Information und Anmeldung: Wir freuen uns über Fragen und Anmeldungen unter wb-kjp@unibas.ch / 061 207 61 00

Certificate of Advanced Studies in Imaginativ-systemischen Interventionen mit Kindern und Jugendlichen (CAS ISI)

Das CAS ISI

- Ist Teil der **Weiterbildungen in Kinder- und Jugendpsychologie** (WB KJP) an der Fakultät für Psychologie
- Wird von der **Gesellschaft für klinische Hypnose und Hypnotherapie Schweiz** (GHYPS) vollumfänglich anerkannt, wenn alle Bedingungen der GHYPS erfüllt sind
- Wird zudem von der **Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie** (pädiatrie schweiz) mit 160 Credits als pädiatrische Kernfortbildung anerkannt
- Wird durch Äquivalenzprüfung im Einzelfall von der **Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Hypnose** (SM SH) als Fähigkeitsausweis/Zertifikat SM SH anerkannt. Antragstellende reichen hierfür das CAS ISI Zertifikat der Universität Basel ein (entspricht 330) Stunden) und weisen zudem weitere 30 Stunden Weiterbildung in Hypnose nach (Kinder-/Jugendlichen- oder Erwachsenenbereich)