



Hypnosystemische Therapie mit Kindern und Jugendlichen

Jeder Mensch kommt in seinem Leben in Situationen oder Phasen, in denen es sinnvoll und hilfreich ist, Unterstützung von anderen Personen anzunehmen. Dieser Zeitpunkt kann auch schon im Leben von Kindern gekommen sein. Der Schritt, sich zu einer therapeutischen Unterstützung zu entschließen ist in Deutschland unglücklicherweise aufgrund verschiedenster Vorurteile und Zuschreibungen einer Therapie noch immer ein sehr großer. Die Angst, dass man damit als Eltern annimmt, sein Kind sei „verrückt“, „gestört“ oder „nicht normal“, lähmt viele Eltern leider sehr lange. Manchmal wird die problematische Situation mit der Zeit sogar noch schlimmer und das betroffene Kind oder die ganze Familie leiden ganz erheblich.

Ich möchte hiermit einen Teil dazu beitragen, Missverständnisse abzubauen und mehr Familien den Zugang zu einem Möglichkeitsraum zu eröffnen, den sie bisher noch nicht kannten.

Zusätzlich zu den allgemeinen (meist negativen) Zuschreibungen für Therapie kommen weitere Vorannahmen aufgrund des Begriffes „Hypnosystemische Therapie“ dazu.

Häufig wird mit dem Begriff „Hypno“ sofort angenommen, dass das Kind in einen Zustand der Nicht-Kontrolle, der Fremdbestimmung und der Manipulation versetzt wird. Dies ist ein „Verdienst“ so genannter Show-Hypnotiseure, die immer wieder in den Medien auftauchen und sich zwar ähnlichen Mechanismen bedienen, deren Arbeitsweise aber inhaltlich nichts mit dem Vorgehen in einer therapeutischen Hypnose zu tun hat.

Entgegen weitläufiger Meinungen ist es *nicht* möglich (auch nicht durch Show-Hypnotiseure) ein Kind gegen seinen Willen in Hypnose zu versetzen oder ein Kind in einem hypnotischen Zustand zu manipulieren.

Der Begriff Hypnose selbst geht auf das griechische Wort „hypnos“ (Schlaf) zurück, obwohl inzwischen wissenschaftlich erwiesen ist, dass sich der Zustand, der durch

Hypnose erreicht wird, sehr deutlich vom Schlafzustand (aber auch vom Wachzustand) unterscheidet.

Es handelt sich bei einem hypnotischen Zustand, der auch Trance genannt wird, um einen natürlichen Zustand, den Kinder sehr häufig, ja fast sogar ständig im Alltag erleben, sich dessen aber überhaupt nicht bewusst sind. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Kind vollständig gefesselt von einem spannenden Buch oder Film ist und wie versunken alles vergisst, was um es herum geschieht. Vielleicht haben Sie Ihr Kind in einer solchen Situation schon einmal versucht anzusprechen und keine Antwort erhalten, vielleicht haben Sie auch festgestellt, dass Ihr Kind plötzlich ganz fokussiert ist und vielleicht im Gegensatz zu sonst auch drastische Ablenkungen zu ignorieren vermag. Oder denken Sie daran, wie Ihr Kind völlig fokussiert auf ein Spielzeug in seiner Spielwelt versinken kann. Trance ist ein Zustand fokussierter Aufmerksamkeit und somit ein Zustand höchster Wachheit, jedoch nur in einem individuell ausgewählten Bereich.

Der hypnosystemische Ansatz macht sich nun diese natürlichen Zustände erhöhter Aufmerksamkeit zu Nutze, in dem Ihr Kind die Möglichkeit erhält, Zugriff auf bewusste und unbewusste Prozesse zu bekommen. Dabei verbindet hypnosystemische Therapie Vorgehensweisen und Techniken der Hypnotherapie mit dem Grundverständnis der systemischen Therapie, dass Menschen vielfältig zueinander und zu sich selbst in Beziehung stehen.

Gerade in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist es für mich als Therapeutin leicht, Prozesse anzuregen, die in einem Zustand veränderter Aufmerksamkeitsfokussierung geschehen. Ihr Kind hat einen sehr guten Draht zu seiner inneren Erlebniswelt und sicherlich auch eine wunderbare Phantasie. Im Grenzbereich zwischen Phantasie und Realität steckt unglaublich viel Potenzial. So ist es Kindern, noch besser wie Erwachsenen möglich, auf Geschichten, die Bezug zur der Therapie zugrundeliegenden Thematik haben, in die eigene Wirklichkeit zu integrieren und positiv auf diese zu reagieren. Im therapeutischen Spiel, aber auch teilweise im therapeutischen Gespräch kann Ihr Kind auf scheinbar kinderleichte und wunderbar spaßige Art und Weise an Themen arbeiten, die „in der Realität“ bzw. in einer angespannten Gesprächssituation nicht für Ihr Kind zugänglich oder bearbeitbar sind.

Mir als Therapeutin ist es dabei wichtig, dass die Wünsche, Bedürfnisse und Ziele Ihres Kindes im Vordergrund stehen und gemeinsam mit Ihnen und Ihrem Kind bewältigbare Schritte definiert werden und diese zum richtigen Zeitpunkt getan werden. Mein Fokus liegt dabei auf den Kompetenzen, Fähigkeiten und der Kreativität Ihres Kindes und der Grundannahme, dass Ihr Kind in der Lage ist (mithilfe meiner Unterstützung) seine Schwierigkeiten selbst zu lösen und dass damit nicht ich als Therapeutin die Veränderung bewirke, sondern Ihr Kind zu jedem Zeitpunkt das Gefühl behält, an sich zu arbeiten und selbst eine eigene Situation zu verbessern.

Beim hypnosystemischen Ansatz handelt es sich um eine noch recht junge Therapieform (ca. 30 Jahre), deren zugrundegelegten Therapierichtungen Systemische Therapie und Hypnotherapie seit einigen Jahren vom wissenschaftlichen Beirat der Bundesrepublik Deutschland als wissenschaftlich anerkannt ist. Für viele Themenbereiche ist die Wirksamkeit hinreichend wissenschaftlich belegt.

Hypnosystemische Therapie kann bei vielen Fragestellungen, Themenbereichen und Problemen hilfreich sein, wobei teilweise eine vollständige „Heilung“, teilweise aber auch eine erhebliche Linderung der Symptome angestrebt wird. Im Folgenden möchte ich Ihnen exemplarisch einige davon auflisten:

- Einnässen, Nägelkauen, Daumenlutschen
- psychosomatische Beschwerden (wenn es keine organische Ursache für körperliche Symptome gibt)
- Schwierigkeiten mit anderen Kindern
- Ängste
- Ess-Problematiken (z.B. Verweigerung von Nahrungsmitteln, Mangel- oder Überernährung)
- Schlafschwierigkeiten
- traumatische Erlebnisse
- Umgang mit Veränderungen in der Lebenssituation (Scheidung, Tod, Umzug uvm.)
- Selbstwertschwierigkeiten
- Leistungsversagen in der Schule, Blockaden

Die Möglichkeit, mit einem Kind hypnosystemisch zu arbeiten beginnt in etwa im Kindergartenalter, wobei egal wie alt Ihr Kind ist, meine Arbeitsweise nicht nur individuell auf Ihr Kind angepasst wird, sondern auch Entwicklungsaspekte berücksichtigt werden, um zum Beispiel die Fähigkeiten mit Spiel und Phantasie optimal nutzen zu können. Selbstverständlich werden Sie als Eltern eng in den Therapieprozess miteinbezogen, um nicht nur Ihrem Kind, sondern auch Ihnen zu ermöglichen, sich selbst einzubringen und gemeinsam mit mir an der Thematik zu arbeiten.

Abschließend möchte ich Ihnen noch mitteilen, dass jede problematische Situation zunächst große Auswirkungen auf Ihr Kind und auch Ihre Familie hat, Ihr Kind und Sie diese aber besonders mit Hilfe gut bewältigen können. In einer hypnosystemischen Therapie können unglaubliche Kräfte frei werden.

Gemäß einem chinesischen Sprichwort

„Der Mann, der den Berg abtrug, war der, der begann, kleine Steine wegzutragen.“

schlage ich Ihnen ein unverbindliches Beratungsgespräch in meiner Praxis vor, in dem wir gemeinsam mit Ihrem Kind eine Lösung entwickeln, denn gemeinsam finden wir eine gute.