

Hypnotherapeutische und Achtsamkeitsbasierte Ansätze in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Theoretischer Hintergrund:

Stephen Gilligan, langjähriger Schüler des berühmten Hypnotherapeuten Dr. Milton Erickson, betont in seinem eigenen Ansatz, wie wichtig eine entspannte, neugierige und freundschaftliche Verbindung zum eigenen Körper und aller darin fließenden Emotionen ist. Auf dieser Basis können positive Veränderungs- und Heilungsprozesse geschehen. Sich selbst entspannen können, ist eine Grundfähigkeit, die trainiert werden kann. Wie bei Gilligan geht es auch in den über 2000 Jahre alten Heiltraditionen des Qi Gong und der Achtsamkeitslehre, Geist und Körper in eine stabile und friedvolle Einheit zu bringen. Die Osnabrücker Persönlichkeitspsychologie von Prof. Kuhl belegt durch praxisrelevante Forschung die Bedeutung dieser Art von den Körper einbeziehenden Ansätzen.

Inhaltlicher Ablauf und Lernziele:

Auf Grundlage der oben genannten Modelle wurde ein Gruppentherapie Training für Kinder im Alter zwischen 6 und 14 Jahren entwickelt. Es beinhaltet viele spielerische Übungen aus dem Qi Gong, der Achtsamkeitslehre und der Hypnotherapie. Die Teilnehmer werden viele Methoden selbst im Workshop praktisch lernen und können diese dann bei Bedarf in eigener Praxis in der Therapie mit Kindern einsetzen. Ein großes Lernziel ist es, selbst die positiven Wirkungen (Entspannung, Atemregulation, Achtsamkeit, Freude) an diesem Tag zu erfahren. Achtsamkeit ist in diesem Ansatz nicht etwas, das durch den Intellekt analytisch erfasst werden kann. Vielmehr wird im Seminar angestrebt, durch das Training der Geist- Körperübungen ein ganzheitliches Verstehen zu erleben. Deshalb wird ein Hauptfokus des Tages darauf gelegt, dass die Teilnehmer selbst genügend Raum und Zeit zum Üben unter Anleitung bekommen.

Das vorgestellte Gruppentherapie- Training wurde 2011 innerhalb einer Grundschule durch die Uni Osnabrück (Bereich: Persönlichkeitspsychologie/ Entwicklungspsychologie) evaluiert. Die Ergebnisse dieser wissenschaftlichen Studie und deren mögliche Bedeutungen für die praktische Arbeit werden dargestellt.

Die angebotenen Praktiken sind sowohl als Prävention als auch Intervention nutzbar und können kreativ in den (Praxis)Alltag integriert werden.

Kinder, welche diese Übung dann unter Anleitung ausführen, lernen besonders:

- Selbstberuhigung und Entspannung
- bewusstes Atmen
- Gefühle zu benennen und auszudrücken
- ihre Vorstellungskraft zu entwickeln
- ihre Konzentration zu verbessern
- die eigene Körperhaltung bewusster wahrzunehmen und zu verbessern
- ihren Körper besser zu koordinieren
- sich selbst zu loben
- sich in einen guten Lernzustand zu bringen
- Stress und Anspannungen abzubauen
- soziale Kompetenzen (besonders im Gruppentraining)
- kreativ zu sein

Übungen, welche die Therapeuten lernen und dann an die Kinder weiter geben können:

- Acht Figuren aus dem Tai Chi Qi Gong
- Vier Schritte zur Selbstberuhigung
- Imagination: der schöne Ort
- Atemübung
- Akupressur bei Bauchschmerzen, Kopfschmerzen und Aufregung

- Sieben Gefühle zeigen und raten
- wir spielen Theater: das Zoo Rollenspiel
- Selbst Lob Übung
- Übung für Eltern und Kind am Ende des Tages
- die zweite schützende Haut entwickeln
- Achtsamkeits- Meditation: Kieselstein Übung und dessen Anwendung im Alltag
- Übungen für die einzelnen Sinnesorgane
- Einsatz von therapeutischen Geschichten
- symbolische Spiele zur Symptomreduktion

Didaktische Mittel:

Kurzvorträge mit Bezug zu diversen Studienergebnissen und den vorgestellten Modellen, viele Übungen, Gruppentrancen und Fallbeispiele.

Zur Person:

Jörg Dierkes ist Diplom Psychologe. Seit 2000 lernt er intensiv bei Dr. Stephen Gilligan und begleitet diesen seit 2007 auf seinen „Trance Camp“ Ausbildungen in Deutschland und China als Assistenz- Trainer. Durch das Studium in Osnabrück lernte er den Persönlichkeitspsychologen Prof. Kuhl kennen, dessen PSI Theorie er in seine Trancearbeit integriert. Er hat eine private Praxis und bietet dort hauptsächlich Psychotherapie für Erwachsene an. Außerdem leitet er mit Elmar Woelm das Institut für Hypnotherapie „Inhypnos“. Außerdem seit 1996 von den Krankenkassen anerkannter Qi Gong Lehrer und dazu über mehrere Jahre auf verschiedenen Reisen in China von einem chinesischen Qi Gong Meister ausgebildet. Seit 2004 ist er Schüler von Thich Nhat Hanh, einem vietnamesischen Zen Lehrer, der unter anderem unterrichtet, auf welche Art und Weise die „Achtsamkeit“ in die Psychotherapie integriert werden kann. Seit 2006 leitet er in einem Kinderhospital innerhalb der Institutsambulanz das von ihm entwickelte Programm für die Gruppentherapie „Entspannung und Achtsamkeit“. Für die Krankenkassen bietet er das Programm als Präventionskurs für Kinder an.

Literatur zum Vertiefen:

Thich Nhat Hanh: Achtsamkeit für Kinder

Susy Fischer: Hypnotherapie mit Kindern

Liu, Qingshan: Qi Gong, der chinesische Weg für ein langes und gesundes Leben

Gilligan, Stephen: Generative Trance

Spitzer, Manfred: Vorsicht Bildschirm