

Neugierig aufs Großwerden

Praxis der Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen

Bearbeitet von

Prof. Dr. Karl L Holtz, Prof. Dr. Siegfried Mrochen, Peter Nemetschek, Dipl.-Psych., Dipl.-Wi.-Ing Bernhard
Trenkle

4. überarbeitete Auflage 2016. Buch. 382 S. Softcover

ISBN 978 3 8497 0134 5

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Entwicklungspsychologie > Kinder- und
Jugendpsychologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Neugierig aufs Großwerden

**Karl Ludwig Holtz/Siegfried Mrochen/
Peter Nemetschek/Bernhard Trenkle (Hrsg.)**

Praxis der Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen

Vierte Auflage, 2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrd Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: Dr. Jacques Herr, Luxemburg

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Vierte Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0134-5

© 2000, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
www.carl-auer.de

Susceptibility Scale (Weitzenhoffer a. Hilgard 1959) durch. Mithilfe der Wunderfrage (de Shazer 1996) entwickelte sie schließlich in Trance Kriterien, woran sie Fortschritte bemerken könnte. Dazu zählten das Einsetzen der Menstruation, zu klein werdende Hosen und Pull-over und mehr Kontakt zu Mitschülern und -schülerinnen.

Theresa bestand darauf, dass ihre Mutter an den Therapiesitzungen teilnahm. Die Mutter wollte, dass Theresa als Beweis wachsender Selbstständigkeit allein zu mir käme, was die Ängste und Ambivalenzen des Mädchens eher deutlich verstärkte.

Ähnlich wie sich Sofie zu Beginn des Buches der Frage konfrontiert sieht, „Wer bist du?“ bzw. „Wer bin ich?“, schien es Theresa zu gehen: Einerseits wurde ihr durch ihre Mutter Unabhängigkeit abverlangt und vorgelebt und andererseits Unverbindlichkeit, die unabhängiges, selbstständiges Leben infrage stellen. Was hieß für Theresa eine erwachsene Frau werden? War es attraktiv, eine erwachsene Frau zu werden oder nicht? Würde sie werden, wie ihre Mutter oder eben nicht? Wie konnte sie sich mit Teilen der Mutter identifizieren und mit anderen nicht? Wie würden sich ihre Beziehungen zum anderen Geschlecht entfalten? Auf diese Fragen schien Theresa keine Antworten gefunden zu haben.

Nach drei Sitzungen hatte sie genügend Vertrauen entwickelt, um während der Hälfte der vierten Sitzung allein mit mir im Raum eine weitere hypnotische Übung durchzuführen. Danach kam sie schließlich zur fünften Sitzung allein. Die fünfte und sechste Sitzung waren durch verlängerte Hypnosesequenzen gekennzeichnet. Ich offerierte, gekoppelt mit ressourcenvollen Erfahrungen, allgemeine ichstärkende Suggestionen (Stanton 1977) sowie eine systematische Körpersensibilisierung.

Skalieren, um Fortschritte zu evaluieren

Im bisherigen Verlauf hatten sich noch keine nennenswerten Ereignisse eingestellt, die auf eine Annäherung an die Therapieziele hindeuteten. Um zu erfahren, ob die bisherigen Interventionen einen bedeutsamen Bezug zu ihren Zielen darstellten, lud ich Theresa in der siebten Sitzung ein, in Hypnose den bisherigen Fortschritt über eine Skala zwischen 1 und 10 zu evaluieren, wobei die 1 den Beginn der Überlegungen kennzeichnet, Therapie aufzusuchen, und 10 anzeigt, dass die Therapie in ihrem Sinne erfolgreich war (zur Skalierung vgl. Berg u. de Shazer 1993; Vogt-Hillmann et al. 1998). Zunächst

führte ich sie in der Imagination an ein Haus, als einen sicheren Ort, von wo aus sie sich eine Skala vorstellen konnte. Nachdem sie eine Skala aus in ihren Lieblingsfarben leuchtenden Zahlen visualisiert hatte, antwortete sie spontan, dass sie sich bei 7 befinde. Ihr fiel es schwer, auszuführen, was die 7 ausmachte, deshalb behandelte ich die 7 symbolisch, d. h., ich ließ sie die 7 differenziert beschreiben, mit Farbe, Größe, Form und Oberfläche. Therasas 7 war haushoch, rot, rau und konisch zusammenlaufend. Von sich aus stellte sie sich vor, wie sie um die 7 herumging und sie berührte. In der weiteren Vorstellung dieser Situation bemerkte sie plötzlich, dass sich die Zahl bewegte. Sie trat zurück und beobachtete, wie die Zahl vom Boden abhob und in den Himmel schwebte. Das gesamte Bild ihrer Vorstellung verfärbte sich blau.

Diese Episode, in der sich Theresa unaufgefordert selbst dissoziiert wahrnahm, zeigt die schöpferisch-kreativen Möglichkeiten in Hypnose und gab mir den Hinweis, möglicherweise mit Dissoziationen weiterzuarbeiten.

In dieser Situation fiel mir plötzlich wieder Sofie ein, die im Buch ähnlich magische Episoden durchlebt und die schließlich auf einen Herrn Knox trifft, der ihr erst unheimlich erscheint, zu dem sie dann Vertrauen gewinnt und viele Fragen mit ihm behandelt.

Durch Skalieren fortschreiten

Zunächst arbeitete ich mit Theresa mit der Skala weiter.

Nachdem die 7 fort war, sah Theresa am Horizont des blauen Untergrunds einen gelben Rand wie bei Sonnenaufgang. Dieses Konstrukt nutzte ich in der Form, dass ich vorschlug, die Sonne, die sich da wohl ankündigte, aufgehen zu lassen. Sie folgte und wartete nun gespannt auf weitere Suggestionen. Ich schlug vor, einen imaginären Sonnenaufgang geschehen zu lassen, und nachdem die Sonne wie eine Kugel aufgegangen war, lenkte ich Therasas Aufmerksamkeit auf eine weitere, darunter liegende Sonne. Und als die auch aufgegangen war, war daraus eine große goldgelbe 8 geworden. Sie folgte erleichtert diesem Bild. Nachdem die 7 weg war, das Blau eher mysteriös nichts sagend war, bot ihr die nächste Zahl auf der Skala erneut Sicherheit. Auf die Frage nach der möglichen Bedeutung der 8 sagte sie, nichts Genaues zu wissen. Mit der 8 spürte sie Hoffnung und Zuversicht, dass sie „es“ schaffen könnte, auch größer zu werden. Was immer zu diesem Zeitpunkt „es“ war.

Damit war die siebte Sitzung beendet, ohne dass sich bisher über die skalierte Einschätzung der Therapie und dem gewachsenen Vertrauen in die Situation hinaus „öffentlich“ etwas getan hätte, das anzeigen könnte, in der Therapie auf dem richtigen Weg zu sein. Sie war weder nennenswert gewachsen, noch berichtete sie von ihrer Menstruation.

Wegen der anstehenden Ferien kündigte sich ein längerer Sitzungsabstand von fast zwölf Wochen an.

Die achte Sitzung

Als sie zur achten Sitzung kam, hatte Theresa sich mit Schmuck gekleidet, hatte Haarsträhnen gefärbt und sah deutlich reifer und erwachsener aus.

Nach diesen drei Monaten war Sofies Geschichte auch weitergegangen. Ich hatte gerade gelesen, wie sie auf ihrer weiteren Suche nach sich selbst und der magischen Hilde die Majorshütte besucht hatte. Dort begegnete sie in einem mysteriösem Spiegel einem Mädchen, das ihr aus dem Spiegel zuzwinkerte und viele Fragen nach ihrer Identität aufwarf. Die einsame Majorshütte liegt am Ende eines Weges hinter einem See. Die hier von Gaarder geschilderte Szene vor dem Spiegel mit dem anderen Wesen darin erinnerte mich unwillkürlich an Dissoziationsstrategien der Trancearbeit. Diese Sequenz des Buches hatte mich sehr nachhaltig beeindruckt. Sobald ich Theresa an diesem Tag sah, hatte ich die Idee, einen Spiegel einzuführen, durch den sie sich dissoziieren und etwas Neues über sich lernen könnte. Ein Haus als sicheren Ort hatte sie bereits, sodass dort drin gut ein Spiegel vorgestellt werden konnte.

Die Sitzung begann mit einem allgemeinen Sprechen über die Ferien. Als ich etwas ungeduldig wurde, entwickelten sich folgende Gesprächssequenzen, die ich zusammenfassend darstelle:

Therapeut: Wie geht es dir überhaupt so mit der Therapie? Bist du schon größer geworden?

Theresa: Ich glaube schon, meine Freunde sagen immer, dass ich schon gewachsen bin.

Therapeut: Ja? Hast du das schon mal gemessen?

Theresa: Nee, wollten wir mal messen, muss ich noch mal machen. Habe ich vergessen.

Therapeut: Und deine Freunde sagen das?

Theresa: Mhm. Ja, früher, wenn ich gewachsen bin, habe ich das immer gemerkt an den Hosen oder so, wenn die zu kurz geworden sind.

Therapeut: Geh mal deine Hosen genau durch. Passen die alle noch genauso wie vor ein paar Monaten?

Theresa: Hm. Oder nee. Eine Hose, die habe ich von meiner Schwester gekriegt, die musste ich immer nach innen umkrempleln, weil die so groß ist, jetzt brauche ich das nicht mehr.

Therapeut: Aha! Also bist du schon ein bisschen gewachsen.

Theresa: Ja.

Therapeut: Gut. – Wie groß bist du jetzt?

Theresa: Ich schätze mal, ich bin 1,45 oder so.

Therapeut: Mhm. (*Kurze Pause der Verwunderung.*) Und wie geht es dir sonst so in der Schule?

Theresa: Gut.

Therapeut: Und mit Freunden?

Theresa: Gut.

Therapeut: Mit deiner Mutter?

Theresa: Meiner Mutter? Verstehe ich mich nicht mehr so gut.

Therapeut: Nicht?

Theresa: Mhm, mhm, schon lange nicht mehr.

Therapeut: Wie kommt denn das?

Theresa: Ich weiß nicht, wir streiten uns öfters.

Therapeut: Ja?

Theresa: Und mit meiner Schwester auch.

Therapeut: Du mit deiner Schwester? Oder deine Mutter mit deiner Schwester?

Theresa: Alle drei. Es geht kreuz und quer.

(*Pause.*)

Therapeut: Wollen wir noch was bereden?

Theresa: Mir egal.

Therapeut: Wie ist das eigentlich? Du hast doch auch noch nicht deine Regel, hast du mal gesagt.

Theresa: Doch.

Therapeut: Hast du die? Seit wann?

Theresa: Seit Juli.

Therapeut: Herzlichen Glückwunsch!

Theresa: Danke.

Therapeut: Das ist ja toll! Seit Juli? Und wie ist das: Darf man da überhaupt gratulieren? Findest du das überhaupt gut?

Theresa: Ich weiß nicht. Ich habe mir das vorher immer gewünscht, weil meine Freundinnen das hatten. Aber jetzt ... weiß ich auch nicht.

Therapeut: Was heißt das?

Theresa: Irgendwie finde ich es gut. Irgendwie auch nicht. Ist lästig.

Therapeut: Alle paar Wochen lästig, nicht?

Theresa: Mhm.

Therapeut: Aber das ist ja ein Zeichen, dass du jetzt noch mehr eine Frau bist.

Theresa: Ja.

Therapeut: Habt ihr das zu Hause gefeiert?

Theresa: Nein, noch nicht.

Das Sprechen über intimes Körpererleben mit einem erwachsenen Mann allein in einem Therapieraum bereitete ihr zunehmend Unbehagen, und sie schlug vor, doch mit Hypnose weiterzumachen. Die folgende Sequenz ist ein zusammengefasstes Tran(ce)skript einer ausführlichen Induktion und Suggestionenphase, die ich nachträglich durch Kurzkommentare gegliedert habe, um die Komplexität hypnotischer Interventionen zumindest durch den Text verständlich zu machen. In der Praxis sind die einzelnen Sequenzen durch viele kleine nonverbale Zeichen markiert, die dann zu weiteren Suggestionen geführt haben.

TRAN(CE)SKRIPT DER ACHTEN SITZUNG

Anknüpfen an Referenzerfahrungen und Erzeugen einer kooperativen Ja-Haltung

Therapeut: Aha. Kannst du dich dann noch mal so konzentrieren, wie wir das schon mal gemacht haben?

Theresa: Wie letztes Mal?

Therapeut: Ja, dass du dich einfach konzentrierst und vielleicht auch die Augen schließt und dich bequem hinsetzt.

Theresa: Ja, kann ich.