

Susy Signer-Fischer

# **Schlafhund, Schutzanzug & Co.**

Hypnosystemische Methoden  
zur Unterstützung der  
jugendlichen Entwicklung

2022

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Wirksamkeit von Hypnose</b> .....	<b>11</b>
<b>2 Anwendung von Hypnose</b> .....	<b>14</b>
2.1 Anwendung im Praxisalltag .....	17
2.2 Angemessene Kontrolle über den Trancezustand .....	20
2.3 Hypnose bei Kindern und Jugendlichen .....	24
2.3.1 <i>Setting</i> .....	27
2.3.2 <i>Rahmenbedingungen</i> .....	27
2.3.3 <i>Design und Vorgehen</i> .....	34
2.3.4 <i>Einstieg in die Behandlung, Beratung</i> .....	34
<b>3 Methoden und Herangehensweisen</b> .....	<b>50</b>
3.1 Arbeit mit Symptomen und Problemen mit der Methode »Symptom als Metapher nutzen« .....	50
3.2 Assoziation und Dissoziation, Teilarbeit .....	61
<b>4 Selbstwirksamkeit, Kontrolle, Einfluss und Selbstverantwortung</b> .....	<b>79</b>
4.1 Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung .....	79
4.2 Sicherheit und Angst .....	98
4.2.1 <i>Therapeutisches Vorgehen bei Ängsten</i> .....	99
4.2.2 <i>Magisches Denken und Anwendung magischer Methoden</i> .....	116
4.3 Selbsthypnose, Selbstwahrnehmung, Wahrnehmen (Achtsamkeit) .....	125
4.3.1 <i>Selbsthypnose</i> .....	125
4.3.2 <i>Selbstwahrnehmung, Wahrnehmen (Achtsamkeit)</i> .....	133
4.4 Steuern und bremsen .....	134
4.4.1 <i>ADHS, ADS, ASS &amp; Co.</i> .....	135
4.4.2 <i>Kontrolle von Stuhl und Urin, einnässen und einkoten</i> .....	144
4.4.3 <i>Mehr Kontrolle und Umgang mit Suchttendenzen</i> .....	150
4.4.4 <i>Mehr Kontrolle und Umgang mit Stimmungen und Aggression</i> .....	164
4.4.5 <i>Umgang mit Zwängen</i> .....	175
4.4.6 <i>Misophonie</i> .....	191

4.5	Umgang mit Schmerzen .....	193
4.6	Kontrollieren und loslassen .....	214
4.6.1	<i>Schlafen</i> .....	214
4.6.2	<i>Umgang mit Stress</i> .....	228
<b>5</b>	<b>Selbstwert und Selbstvertrauen</b> .....	<b>232</b>
5.1	Angemessener Selbstwert .....	232
5.2	Vergleich von Personen mit hohem und niedrigem Selbstvertrauen .....	235
<b>6</b>	<b>Identitätsfindung und Selbstbild</b> .....	<b>238</b>
6.1	Dimensionen der Identität und des Selbstbildes .....	243
6.2	Das eigene Selbstvertrauen und Selbstbild stärken .....	249
<b>7</b>	<b>Leistung</b> .....	<b>256</b>
7.1	Sich beurteilen .....	257
7.2	Ziele setzen und erreichen .....	260
7.3	Umgang mit Leistung, Erfolg und Misserfolg .....	267
7.4	Umgang mit Hochbegabung .....	270
<b>8</b>	<b>Grenzen und Raum</b> .....	<b>276</b>
8.1	Verschiedene Bereiche mit Grenzen .....	277
8.2	Grenzen und Raum in Erziehung und Entwicklung .....	279
8.3	Umgang mit zeitlichem Raum .....	284
8.4	Umgang mit Geld .....	285
8.4.1	<i>Die Bedeutung von Geld in der zwischenmenschlichen Beziehung</i> .....	286
8.4.2	<i>Geld und Beziehung</i> .....	290
8.4.3	<i>Geld und Familie</i> .....	293
8.5	Privat und öffentlich .....	294
8.6	Risikoverhalten .....	299
8.7	Sich selbst beeltern .....	307
8.8	Mobbing und Bullying .....	316
<b>9</b>	<b>Zusammenleben und Umgang mit anderen Menschen</b> .....	<b>328</b>
9.1	Hilfreiche Elemente im Umgang mit anderen .....	328
9.2	Einsamkeit .....	337

<b>10</b>	<b>Lebenslauf</b> .....	<b>350</b>
10.1	Lebenslaufberatung und Lebensübergänge .....	350
10.2	Übergänge in verschiedenen Altersphasen .....	352
10.2.1	<i>Kindesalter</i> .....	353
10.2.2	<i>Jugendalter und junges Erwachsenenalter</i> .....	356
10.2.3	<i>Erwachsenenalter</i> .....	360
10.2.4	<i>Exkurs: Alter</i> .....	362
10.3	Übergänge und Wendepunkte .....	363
10.4	Entscheidungen .....	368
10.4.1	<i>Relevanz und Entwicklung von Entscheidungen</i> .....	369
10.4.2	<i>Relevanz in der Arbeit</i> .....	370
10.5	Umgang mit traumatischen Ereignissen .....	379
<b>11</b>	<b>Struktur der Psychotherapie: Einstieg, Mitte, Durchhänger überwinden, Abschluss</b> .....	<b>403</b>
11.1	Einstieg in die Psychotherapie .....	403
11.2	Themen, die im Laufe der Behandlung im Auge behalten werden sollten .....	404
11.3	Mitte der Psychotherapie, Durchhänger überwinden .....	407
11.4	Abschluss einer Beratung und Psychotherapie .....	408
	<b>Danksagung</b> .....	<b>410</b>
	<b>Verzeichnis der Interventionen</b> .....	<b>411</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>414</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>419</b>
	<b>Über die Autorin</b> .....	<b>430</b>

- fähig sein zu geben und zu nehmen
  - Von den äußeren Bedingungen her hilft meist, wenn schon die Familie Kontakt mit anderen hat, das Kind evtl. schon früh in die Kita geht und so früh mit anderen in Kontakt ist, neben der Schule noch andere Kontakte wie im Wohnviertel, Clubkontakte hat. Auch eine wohlwollende Schule ist hilfreich.

## 9.2 Einsamkeit

Schon ganz junge Kinder können sich einsam fühlen. Zudem haben die meisten Kinder das Bedürfnis, auch mit Gleichaltrigen in Kontakt zu treten, und schon Kinder im Kinderwagen nehmen beispielsweise mit anderen im Kinderwagen, im Bus Kontakt auf. Bei vielen Kindern bessert sich der Zustand, wenn sie in Kindergarten und Schule eintreten. Manchmal ist die Einsamkeit in der Gemeinschaft allerdings noch schmerzlicher als vorher.

In der Jugendzeit kommen viele Aspekte zusammen, die die Entwicklung und somit auch die Einsamkeit beeinflussen, seien es Klassenwechsel, andere Interessen und Entwicklungsstufe als Kameraden, Identitätsfindung.

Als ich in China arbeitete, erzählten mir viele Erwachsene, wie sie sich als Einzelkinder die ganze Kindheit lang einsam fühlten. Auch bemerkte ich dort, welche Auswirkungen das aufs Erwachsenenleben haben kann. Bei Einzelkindern in Europa lohnt es sich, auf diesen Aspekt zu achten. Einzelkinder bemühen sich oft noch mehr als Kinder aus Mehr-Kinder-Familien, manchmal krampfhaft, Freunde und Kameraden zu haben. Sie fühlen sich schnell verunsichert, verlassen, wenn ein Konflikt mit Gleichaltrigen oder auf andere Weise entsteht, z. B. Wegzug, andere Klasse, soziale Distanz. Diese Haltung kann das ganze Erwachsenenleben anhalten. Auch in der Schweiz begegnen mir in letzter Zeit vermehrt Kinder und Jugendliche, die sich einsam fühlen, besonders ausgeprägt natürlich während des Lockdowns und der Covid-19-Maßnahmen. Jugendliche hatten kaum mehr Präsenzunterricht, die meisten Freizeitaktivitäten waren nicht erlaubt, Treffen unter Kameraden und Freunden sehr eingeschränkt; dadurch litten viele schon aus ganz realen Gründen.

Nach Machac (2019) wird ein Drittel der Schweizer Bevölkerung vom Gefühl der Einsamkeit geplagt. Einsamkeit kann in jedem Alter vorkommen. Manchmal fühlen sich Menschen über eine gewisse Zeitspanne einsam, manchmal über lange Zeit. Nicht immer fühlt man sich einsam, wenn man allein ist. Es kann auch sein, dass sich Menschen mitten in einer Gruppe einsam fühlen.

Einsamkeit wird oft als Risikofaktor für verschiedene Erkrankungen und Probleme genannt.

Einsamkeit kann ein Phänomen bestimmter Lebensphasen (permanent oder zeitlich befristet), aber auch bestimmter Lebenslagen sein und äußert sich in Einschränkungen des gesellschaftlichen Miteinanders, in einer Beeinträchtigung der Teilhabe an der Gesellschaft. Es kann auch sein, dass Einsamkeit nur in einem bestimmten sozialen Zusammenhang verspürt wird, z. B. nur in der Schulklasse, auf Partys mit Freunden der Freundin, in anderen Zusammenhängen fühlt sich die Person gut eingebettet. Auch kann das Gefühl schnell »kippen«, es kann die Person plötzlich »überkommen« und ebenso plötzlich wieder verschwinden.

In der wissenschaftlichen Literatur wurde erstmals von Weiss (1973) auf die Unterscheidung von sozialer und emotionaler Einsamkeit als zweier unterschiedlicher Dimensionen des Erlebens von Einsamkeit verwiesen (vgl. Weiss 1973, zit. n. Schwab 1997, S. 32 f.). Diese getroffene Unterscheidung der Art und Weise des Erlebens von Einsamkeit konnte in vielen empirischen Untersuchungen bestätigt werden. Die Unterschiede ergeben sich aus dem Fehlen ganz bestimmter Nutzensfunktionen sozialer Beziehungen. Emotionale Einsamkeit liegt beim Fehlen einer engen Bindung (Intimpartner, Freund) vor und ist vor allem mit Angst verbunden. Soziale Einsamkeit entsteht beim Fehlen eines sozialen Netzwerkes (Freunde, Bekannte, Nachbarn) und beinhaltet gemäß Weiss vor allem Gefühle der Langeweile und Depression (vgl. Schwab 1997, S. 34).

Einsamkeit kann eher als Gefühl wahrgenommen und definiert werden: Schwab definiert Einsamkeit als »... das quälende Bewusstsein eines inneren Abstandes zu den anderen Menschen und damit die einhergehende Sehnsucht nach Verbundenheit in befriedigenden, Sinn gebenden Beziehungen« (Schwab 1997, S. 22).

Natürlich kann das Thema auch von verschiedenen Perspektiven her gesehen werden: Peplau und Perlmann resümieren, dass die meisten Definitionen der Einsamkeit trotz gewisser Unterschiede drei Aspekte gemeinsam haben:

- »1) Einsamkeit bezieht sich auf ein wahrgenommenes Defizit an sozialen Kontakten.
- 2) Einsamkeit wird als subjektives Phänomen verstanden, darf also nicht mit Alleinsein oder objektiver Isolation verwechselt werden.
- 3) Einsamkeit wird als etwas Negatives, Belastendes – und auch Motivierendes – erlebt« (Peplau und Perlman 1982, zit. n. Schwab 1997, S. 19).

Natürlich sind in der Einsamkeit sowohl individuelle als auch soziale Aspekte enthalten: Einsamkeit ist Ausdruck und Warnzeichen einer Beziehungsgestörtheit, es ist ein Leiden des Individuums an der sozialen Umwelt (vgl. Schwab 1997, S. 13). Damit wird deutlich, dass Einsamkeit sowohl einen emotionalen (psychologischen) als auch einen sozialen Aspekt beinhaltet.

Damit soll verdeutlicht werden, dass sich Einsamkeit im Bewusstsein des Menschen durch die Erkenntnis des Fehlens bzw. des Mangels bedeutungsvoller Beziehungen ausdrückt. Und dieses Bewusstsein ist quälend und schmerzlich. Damit ist eine ganze Reihe von negativen belastenden Gefühlen des Einsamkeitserlebens angesprochen. Das Belastende ist der wahrgenommene Abstand, die empfundene (also nicht die objektive) Getrenntheit (innerer Abstand) oder fehlende Verbundenheit zu anderen Menschen. Dieser Schmerz über den inneren Abstand impliziert die Sehnsucht nach einer inneren Verbundenheit, also nicht nur nach einer räumlichen Nähe zu anderen Menschen, sondern nach einer Verbundenheit in dem Gefühl gleicher oder wenigstens ähnlicher Wertvorstellungen, Überzeugungen und Erlebnisweisen. Erst aus einer solchen Verbundenheit heraus werden Beziehungen als befriedigend und sinnvoll erlebt.

Aus soziologischer Sicht wird Einsamkeit beschrieben als

- »... soziale Situation eines Menschen, die durch eine permanente oder zeitlich befristete oder aus bestimmten sozialen Lagen sich ergebende Reduktion der Aktivitäten und der sozialen Interaktion gekennzeichnet ist« (Hillmann 1994, S. 173). Damit wird die soziale Dimension der Ein-

samkeit beleuchtet. Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles, sondern vor allem auch ein gesellschaftliches Problem.

Einsamkeit wird abgegrenzt gegen:

a) *Alleinsein*:

Dies bezeichnet einen objektiven Zustand des Getrenntseins von anderen Menschen. Gemeint ist die Zeit (in Minuten und Stunden), die ein Mensch tatsächlich ohne andere Menschen, auch ohne jede Kommunikation mit anderen Menschen verbringt (vgl. Tesch-Römer 2000, S. 163). Es ist zu betonen, dass »Alleinsein« auch positiv besetzt sein kann, als »Fähigkeit zum Alleinsein«, die Winnicott (1958) als »... eines der wichtigsten Zeichen der Reife in der emotionalen Entwicklung sieht« (Winnicott 1958, zit. n. Schwab u. Barkmann 1998, S. 142).

Mit dem Begriff des *Alleinlebens* ist die Art der Wohnsituation angesprochen, die Tatsache des Einpersonenhaushaltes. Auch das Alleinleben kann bei alten Menschen eine positive Qualität besitzen, weil es mit Unabhängigkeit und Autonomie assoziiert wird.

b) *soziale Isolation*:

Diese beschreibt einen objektiven Mangel an sozialen Kontakten. Im Gegensatz zu Alleinsein und Alleinleben bezieht sich soziale Isolation auf einen normativen Vergleichsmaßstab. Von *Isolation* wird gesprochen, wenn die Anzahl von Kontakten mit anderen unter einem für notwendig erachteten Minimum liegt. Häufiger Indikator für soziale Isolation ist eine sehr geringe Zahl und Dauer sozialer Kontakte, bspw. weniger als ein Mal pro Woche Besuche bei oder von Personen außerhalb des eigenen Haushaltes (vgl. Tesch-Römer 2000, S. 163). Soziale Isolation benennt eher eine dauerhafte Struktur einer Distanz und eines objektiv gegebenen Mangels an Kontakten, während Alleinsein als meist vorübergehende objektiv gegebene Abgeschiedenheit bezeichnet wird, die auch wieder aufgehoben werden kann. In der sozialen Isolation ist der Zustand des Alleinseins ein häufiger oder der häufigste Zustand.

In der Literatur sind Risikofaktoren schwer zu finden. Vor allem ist es sehr schwierig, Untersuchungen zu Risikofaktoren zu finden. Dies kann unter anderem darauf zurückzuführen sein, dass zur Erfassung der Einsamkeit wenig Messinstrumente zur Verfügung stehen.

Nach Kedves (2019) werden zur Erklärung des Anstiegs von Einsamkeit Geburtenrückgang, Kinderlosigkeit, Scheidung, Hochaldrig-



keit, soziale und geographische Mobilität, Verschiebung der Kommunikation auf das Netz, Singlehaushalte erwähnt.

Nach Petrich (2011) wird meistens das Messinstrument zur eindimensionalen Erfassung von Einsamkeit, das 1978 von Russel, Peplau und Ferguson entwickelte UCLA Loneliness Scale (UCLA = University of California at Los Angeles) verwendet.

Aus der praktischen Arbeit können folgende Faktoren beobachtet werden:

- Lebensübergänge
- viele Umzüge, Wohnortswechsel
- viele Arbeits- und Schulwechsel
- Wechsel von Lebenssituationen: Trennung, Scheidung (eigene oder der Eltern), Jobverlust, Herausfallen aus einer Schule
- Zeitmangel, sich keine Zeit für Freundschaften, soziale Kontakte einräumen
- Einzelkind
- sehr abgelegener Wohnort, objektiv schwierig, andere Leute, Gleichaltrige zu treffen
- Persönlichkeit, z. B. eher scheu, zurückhaltend
- Schwierigkeiten, Emotionen, Verhalten zu lesen, z. B. ASS-Symptome
- Mühe, unnötige Reize auszuschalten
- Mangel an sozialen Fertigkeiten
- Ängste, soziale Ängste
- wenig Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstwirksamkeit
- Suchtverhalten, übermäßiger Medienkonsum
- Mobbing Erfahrungen
- aus anderer Kultur, anderem Sprachraum kommend, Kultur, Sprache nicht beherrschen
- zu hohe Ansprüche an Freunde, Kameraden
- Krankheit, Unfall
- durch andere abgekapselt, isoliert werden, z. B. Familie, Religionsgemeinschaft.

Probleme, soziale Kontakte zu knüpfen, könnten einerseits daran liegen, dass die Person aus Scham nicht zugeben will, dass sie einsam ist. Andererseits könnte auch das Selbstbild eine Rolle spielen, und die Person ist der Meinung, dass sie es nicht wert ist und nicht

der »Ladenhüter« sein will, der es nötig hat, um Freundschaften zu bitten. Denn Einsamkeit gilt als unattraktiv. Hämmig (2016) weist darauf hin, dass es wohl schwierig sei, Jugendliche aus der Einsamkeit herauszuholen.

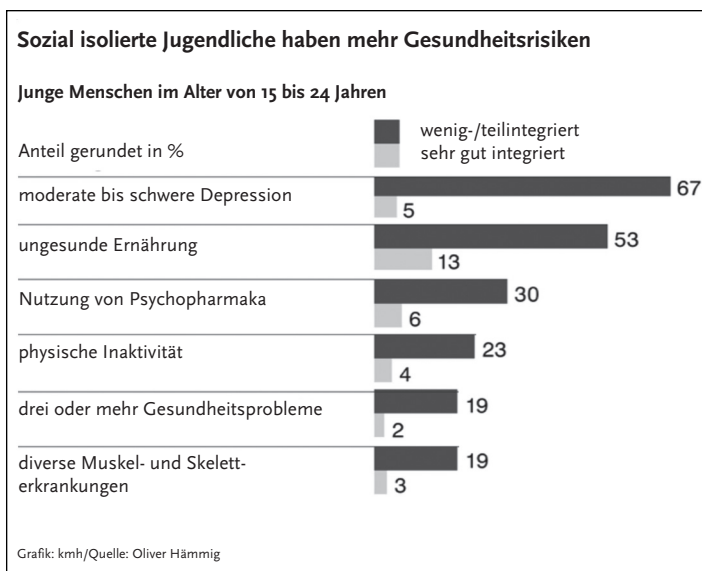


Abb. 27: Soziale Beziehungen und Gesundheit im Kanton Zürich

In der Beratung und Psychotherapie lohnt es sich, zuerst gemeinsam herauszufinden, welche Faktoren im vorliegenden Fall eine Rolle spielen. Zuerst einmal die realen Gründe, sei es dass die Familie abgelegen wohnt, kein Präsenzunterricht, Einzelkind, Krankheit, keine geeigneten Schulkameraden. Dann sollten andere Faktoren beachten werden, um so auch herauszufinden, an welchen Themen in der Therapie gearbeitet werden kann.

Folgende Themen können eine Rolle spielen:

*Umgang mit sich:*

- mit sich und anderen etwas anfangen können, sich mit sich wohl fühlen
- es als Qualität anschauen, Zeit für sich zu haben
- Selbstbild, sich kennen
- eigene Stärken, Schwächen wahrnehmen, auch Gaben

- Umgang mit sich, sich gern haben (nur dann kann man auch andere gern haben)
- sich angemessen abgrenzen.

*soziale Fertigkeiten:*

- angemessen empathisch sein und gleichzeitig sich genug spüren
- andere einschätzen können
- Fähigkeit zu kommunizieren, sich auszutauschen
- Handlungen anderer einschätzen können
- fähig sein, Initiative zu ergreifen, und offen sein, wenn andere Initiative ergreifen.

*Ich und andere:*

- Umgang mit anderen, sich kümmern
- geben – nehmen
- angemessene Erwartungen an andere
- Umgang mit geben – nehmen. Etwas geben können, etwas annehmen können
- andere interessant finden, Interesse für andere.

*Freundschaften, Bekanntschaften schließen und aufrechterhalten:*

- wissen, was ein Freund ist, wer ein Freund ist
- verschiedene Kategorien haben und sie kennen, z. B. Intimfreundschaft, Freundschaft, Kollegschaft, Bekanntschaft, ...
- wissen darum, dass es sich im Laufe des Lebens verändern kann
- Umgang mit Neid, Eifersucht von anderen; eigener Neid, Eifersucht und Umgang damit.

Folgende Fähigkeiten sind hilfreich, um sich in der Gemeinschaft eingebunden zu fühlen:

- Freunde, Bezugspersonen
- Wille, Fähigkeit, Kontakte zu knüpfen und aufrechtzuerhalten
- Offenheit, eine gewisse Großzügigkeit, Frustrationstoleranz
- Möglichkeit, andere Leute zu treffen, z. B. Schule, Arbeitsplatz, Verein
- soziale Fertigkeiten

- Fähigkeit, nach Gleichgesinnten zu suchen, etwa zum gemeinsamen Joggen, Stricken, gemeinsam auf den Spielplatz gehen mit den Kindern.

Dadurch ist klar, dass folgendes hilft, um aus der Einsamkeit herauszufinden:

- Freunde, Kollegen, Bekannte haben (einem Verein, einer Gruppe beitreten oder auf einer Plattform Kontakte knüpfen und dann in die Realität herüberziehen) oder über Interesse, Tätigkeit Kontakte knüpfen
- Zufriedenheit
- wissen, was ich gerne mache
- Tätigkeiten, die ich auch für mich genieße und allein machen kann
- Fähigkeit zu genießen, für sich zu sein
- etwas für andere tun (z. B. Freiwilligenarbeit, anderen helfen), eine sinnhafte Tätigkeit ausüben
- wertschätzen, was ich habe (Dankbarkeit)
- Umgang mit täglichen Ärgernissen, sich nicht zu stark über Unveränderbares, z. B. Regeln aufregen
- nicht zu hohe Ansprüche haben.

In der Beratung, *im Coaching oder in der Psychotherapie* begegnen uns oft Leute, die sich dauernd oder gegenwärtig einsam fühlen. Manche bringen das Thema geradeheraus zur Sprache, andere präsentieren andere Anliegen oder Probleme, und in der Folge wird klar, dass Einsamkeit vorliegt. Natürlich sollte dann zuerst herausgefunden werden, was wohl dazu beigetragen hat, dass die Person sich einsam fühlt.

Ob direkt zuerst auf die dahinterliegenden Themen und Gründe eingegangen, zuerst die Einsamkeit an sich behandelt wird oder beide Vorgehensweisen gleichzeitig gewählt werden, hängt von der Situation, der Dringlichkeit, der Motivation und vor allem dem Willen des Klienten ab. Je nachdem, welche Themen wohl hinter der Einsamkeit stehen, wird dort angesetzt und angefangen, wo die Person steht:

- den Lebensübergang bewältigen
- Möglichkeiten schaffen, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen

- Umgang mit Ressourcen, z. B. Zeitmanagement
- erarbeiten der Fähigkeit, andere besser zu verstehen
- mehr Sicherheit und Mut im Umgang mit anderen (versus Schüchternheit)
- Fähigkeit aufbauen, unnötige Reize auszuschalten
- Umgang mit Medien
- Umgang mit Sucht
- Umgang mit traumatischen Erfahrungen
- Umgang mit Mobbing-Erfahrungen
- Umgang mit den eigenen Ansprüchen an Freunde.

Die 17-jährige ANJA wird von den Eltern angemeldet auf Initiative von Anja selbst. Die Eltern sind dann auch in der Folge kaum bereit, sich in irgendeiner Form an der Psychotherapie zu beteiligen. Anja hat in den letzten Jahren ihren Eltern (jedes Elternteil hatte immer wieder Krisen, jedes Elternteil separat sowie als Paar, weil sie immer wieder Paarkonflikte hatten) und ihrer drei Jahre jüngeren Schwester immer wieder beigestanden. Sie hat etliche vergebliche Versuche gemacht, die anderen Familienmitglieder zu professioneller Hilfe zu bringen. Sie ist daran, die Matura zu machen (sie ist nicht nur sehr reif, sondern auch begabt, hat zwei Mal eine Klasse übersprungen), und hat hinbekommen, dass sie aus dem Elternhaus ausziehen und in eine WG ziehen kann. Bei Beginn der Beratung und Therapie ist sie gerade noch zu Hause, später in der WG mit ihrem Freund und einem guten Kameraden des Freundes. Sie fühlt sich immer wieder einsam, ganz allein. Dies hat einerseits reale Gründe: Sie wurde in der Kindheit und Jugend von den Eltern kaum unterstützt, sieht in der gegenwärtigen Phase (Covid-19) ihre Schulkameraden und Freunde nicht, kann auch nicht zu den Pfadfindern, macht jetzt dann die Matura und muss sich von den Klassenkameraden verabschieden. Andererseits ist es mehr ein Gefühl der Verlassenheit, ein »Anders-sein«, Allein-sein, verbunden mit Ängsten, das trotz den guten Freundinnen und Freunden, ihren Tätigkeiten nicht auf die realen Gegebenheiten zurückzuführen ist. Im ersten Teil der Behandlung arbeiten wir daran, dass Anja lernt, auf sich selbst zu schauen, sich selbst zu beeltern, sich zu spüren, assoziiert zu bleiben, beispielsweise mit der *Reise durch den Körper mithilfe von zehn Treppenstufen* oder auch der *Reise durch den Körper, verbunden mit einer guten Aufmerksamkeit*. Dann arbeiten wir in einem nächsten Schritt daran, wie sie sich angemessen abgrenzen kann, beispielsweise mit *Inhalt und sich abgrenzen* und *Analyse einer Situation und eine verbesserte Variante machen*. Sie stellt sich ihren Ängste und lernt, sie besser zu kontrollieren, z. B. mit *Ungesunde Gedanken in*

*gesunde verwandeln* (Umgang mit Zwängen). Wir arbeiten am Selbst und an der Identität, z. B. mit *Selbstbild mit Spiegel* und *Integration von Erfolg und Misserfolg ins Selbstbild*. Sie lernt auch, besser auf sich zu schauen, unter anderem mit *Bedürftige Teile nähren*. Sie gibt sehr viel, ist immer für ihre Familienmitglieder, Freunde, Kameraden da und erreichbar und findet mit der Zeit ein gutes Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen, wie in der Intervention *Gleichgewicht. Zwei Hände* (wobei in die eine Hand das »Geben« und in die andere das »Nehmen« kommt). Ihr fällt ja eher das »Nehmen« schwer). Eine andere Möglichkeit, die in diesem Fall nicht zur Anwendung kam, wäre die Intervention *Der Laden des Lebens*. Innerhalb recht kurzer Zeit taucht das Einsamkeitsgefühl viel seltener auf.

Der 10-jährige ROMAN wird von seiner Mutter angemeldet, welche ihn auch zur Psychotherapie begleitet. Es gehe ihm sehr schlecht, er werde gemobbt, schließe sich im Zimmer ein, leide an einer Stoffwechselerkrankung, die eine komplizierte Diät verlangt. Sie und ihr Mann sind geschieden. Die Kinder, Roman und sein um fünf Jahre älterer Bruder leben beim Vater. Vor ihrer psychischen Erkrankung vor zwei Jahren in Zusammenhang mit der Trennung habe sie sich ausschließlich um die Kinder gekümmert. Ihr Exmann arbeite sehr viel und kümmere sich auch jetzt nicht um die Kinder. Vor allem für Roman sei das schwierig, denn er habe Schulprobleme, wobei sein älterer Bruder in der Schule und im Sport sehr erfolgreich sei. Roman sagt als erstes, dass er einsam sei, dass er nicht schlafen könne, dass er niemandem trauen könne, dass er wissen wolle, was mit ihm falsch sei. Es wird schnell klar, dass die Mutter zwar versucht hat, die Schule dazu zu bringen, etwas gegen das Mobbing zu unternehmen, aber diese scheinbar nicht willens oder fähig ist, etwas an der Situation zu ändern. Der Vater ist auch nicht dazu zu bewegen, zur Beratung zu kommen, und meint, sein Sohn »spinne« halt einfach, und es sei die Aufgabe der Psychotherapie, ihn zu »reparieren«, am besten mit Medikamenten. Roman ist sehr motiviert zu arbeiten. In der ersten Phase analysieren wir Mobbing-situationen, damit er sie besser einordnen kann. Er findet heraus, dass die drei Mobber wohl einerseits Freude am Quälen haben, sich ihre Macht in der Gruppe aufrecht-erhalten, vor allem einer davon, die anderen sind wohl Mitläufer. Dass die anderen der Klasse nicht wagen, etwas dagegen zu unternehmen. Er findet heraus, wann er besser mental seinen *Schutzanzug* anzieht und wann er sich wehren sollte. Um die Zuversicht und eine reale Zukunftsperspektive zu stärken, wird die Intervention *Einen Tag, an dem es besser geht, in der Zukunft erleben* durchgeführt. Er spürt in der Folge immer wieder, wie es sich dann einmal anfühlen wird. Er wird

darin begleitet, wie er besser auf sich schauen, sich selbst beeltern kann, beispielsweise mit der Intervention *Bedürftige Teile nähren*. Mit der Intervention *Imaginärer Freund* stärkt er sich. Zusätzlich wird an seinen sozialen Fertigkeiten, an angemessener Empathie gearbeitet. Auch das Thema Was ist ein Freund? ist immer wieder aktuell. Langsam gelingt es ihm, sich in kleinen Schritten zu öffnen, sich auf dem Pausenhof zu seinen Kameraden dazuzustellen, wenn er gefragt wird, zu antworten, oder gar bei einem Spiel mitzumachen.

### Einen Tag, an dem es besser geht, in der Zukunft erleben

#### *Hier-und-Jetzt-Zustand:*

- Besprechen, wie ein Tag sein kann, an dem es besser geht, evtl. gar wann der sein wird. Möglichst einen »Alltag« wählen.

#### *Trance:*

- In der Vorstellung zum Beginn des Tages in der Zukunft gehen. An welcher Stelle beginnt der Tag? Wie ist es beim Aufwachen? Was wird gemacht?
- Den ganzen Tag in der Vorstellung durcherleben, immer wieder innehalten und spüren, wie es sich anfühlt, dass es besser geht.
- Bis zum Abschluss des Tages gehen und dabei bemerken, wie der Tag abgeschlossen wird, an dem es besser geht.

#### *Hier-und-Jetzt-Zustand:*

- Im Gespräch herausfinden, was alles dazu beigetragen hat, dass der Tag besser ist.
- Herausfinden, welche Elemente die Person selbst beeinflusst.

#### *Hinweis:*

- Vielleicht ist es nicht realistisch anzunehmen, dass es in der Zukunft besser ist, dass die Person sich gut fühlt; besser fühlen aber schon.

#### *Anwendung:*

- Einsamkeit
- Sinnsuche
- herausfinden, was Glück ist
- Ansprüche angemessen machen
- Dankbarkeit
- Vision entwickeln
- Selbstwirksamkeit
- schwere Zeiten

- Unzufriedenheit
- Schmerzen
- andere Symptome wie Angst, Zwänge, Schlaflosigkeit
- Depression

### **Imaginärer Freund**

Viele Kinder machen sich in einer bestimmten Entwicklungsphase einen imaginären Freund. Auch im weiteren Leben ist es manchmal sinnvoll, so einen Freund bei sich zu haben.

#### *Hier-und-Jetzt-Zustand:*

- Aktuelle Situation, in der die Begleitung eines Freundes wichtig ist, in der man sich vielleicht allein und verlassen fühlt. Besprechen, wie ein imaginärer Freund sein kann. Es sollte aber nicht eine reale lebende Person sein. Manchmal ist es eine verstorbene Person, eine Figur, ein Tier, ...
- Besprechen, dass der imaginäre Freund reale Freunde nicht ersetzt, aber der inneren Stärkung dient, denn der imaginäre Freund ist ja ein Teil von dieser Person.

#### *Trance:*

- In der Vorstellung in diese Situation gehen.
- Sich eine Vorstellung von einem imaginären Freund machen, z. B. Tier, weise Gestalt, Märchenfigur, Geist, ... Der imaginäre Freund soll keine Ähnlichkeit mit realen Menschen haben.
- In der Vorstellung den imaginären Freund rufen, ihn spüren.
- Eine aktuelle Frage stellen, um Rat fragen, etwas Wichtiges erzählen.
- Hören, was der Freund sagt. Er spricht vielleicht in Worten oder in anderer Weise, z. B. Gestik, Blick.
- Wenn sinnvoll, weiter mit dem imaginären Freund sprechen, Zwiegespräche halten.
- Sich bedanken und den Freund verabschieden.

#### *Hier-und-Jetzt-Zustand:*

- Gibt es noch etwas dazu zu sagen? Anwendung in der Zukunft.

*Ab dem Punkt »Eine aktuelle Frage stellen...« kann auch folgendermaßen vorgegangen werden:*

- Die Gegenwart des Freundes spüren und spüren, wie es sich anfühlt, dass er Kraft gibt.
- Sich durch den imaginären Freund durch die Situation begleiten lassen.



### Checkliste machen

Eine Checkliste machen, wie ein Freund, eine Freundin sein soll. Dabei Ansprüche überlegen, z. B. ganz vertrauen, immer auf sie zählen können, ...

- Unterschied von bester Freund, Freund, bester Kamerad, Kamerad, Kollege besprechen.
- In welchen Situationen soll die Person wie da sein?
- Dasselbe kann für Intimpartner gemacht werden.
- Ansprüche immer abwägen. Was ist zu viel, was zu wenig?