

Signer-Fischer, S. (2019). Hypnotherapie - effizient und kreativ. Bewährte Rezepte für die tägliche Praxis. Heidelberg: Carl-Auer

Schutzanzug (Kurzversion)

Diese Intervention erlaubt einen angemessenen Schutz und Abgrenzung.

Hier und jetzt Zustand

1. Der Therapeut bespricht mit dem Klienten, in welcher Situation es wichtig ist sich mit einem Schutzanzug zu schützen und wann eine Handlung angezeigt wäre.
2. Es wird darauf hingewiesen, dass der Schutzanzug aus einem besonderen Material besteht, wobei nur Feindliches abgestossen wird aber wohlwollende Einflüsse und wichtige Informationen durchgelassen werden.
3. Der Klient wählt einen Schutzanzug (z.B. Mantel, Taucheranzug, Astronautenanzug)
4. Die Schutzfunktion soll beschrieben werden.

Trance

5. Der Klient zieht den Schutz an und merkt sich dieses Gefühl. Falls nötig, wird der Anzug noch verbessert.
6. Der Schutz wird wieder ausgezogen, das Gefühl jedoch im Gedächtnis bewahrt.

Hier und jetzt Zustand

7. Der Therapeut und der Klient besprechen, in welcher konkreten Situation Schutz nötig ist.
8. Der Klient überlegt sich, wie die feindlichen Einflüsse verwandelt werden können, z.B. in Pfeile, Kieselsteine, Pferdeäpfel.
9. Der Beginn und der Abschluss der Situation werden so gewählt, dass an diesen Stellen Schutz nicht nötig ist.

Trance

10. Man geht zum Beginn der Situation und zieht den Schutz an.
11. Die Situation wird laufen gelassen, bis die feindlichen Einflüsse beginnen.
12. Die feindlichen Einflüsse werden wie besprochen verwandelt.
13. Der Klient achtet sich, wie sie vom Schutzanzug abgewehrt werden (z.B. wie sie auf den Boden fallen). Manchmal muss der Schutz verbessert werden.
14. Die Situation läuft bis zu der Stelle, wo die feindlichen Einflüsse aufhören und die Person sich wieder sicher fühlen kann.
15. Die feindlichen Einflüsse werden in einem konstruktiven Sinn verwendet (z.B. zusammengewischt, aus dem Fenster geworfen, zu einer Skulptur geformt).
16. Der Schutzanzug wird ausgezogen.
17. Der Klient versorgt den Schutzanzug so im Gedächtnis, dass er leicht gefunden werden kann.

Hier und jetzt Zustand

18. Der Therapeut und der Klient besprechen, in welchen zukünftigen Situationen das Gelernte angewendet werden kann.

Schutzanzug (Langversion)

Hier und jetzt Zustand

1. Diese Woche lernen wir, sich vor äußeren Einflüssen zu schützen, die einen stören. Solche Sachen, bei denen es besser ist nichts zu unternehmen. Zum Beispiel, wenn es laut ist. Es gibt aber auch andere Situationen, in welchen man sicher besser wehrt. Nach Situationen fragen, wo es besser ist sich gegen etwas zu wehren. Zum Beispiel, wenn man geschlagen wird.
2. Für Situationen, wo man sich nicht wehren kann, machen wir heute den Schutzanzug in der Vorstellung. Der Schutzanzug schützt gegen feindliche Einflüsse. Gute Einflüsse und wichtige Informationen, bspw. wenn die Lehrerin eine Aufgabe erklärt, lässt er durch. Das Material ist fast ein wenig zu vergleichen mit Goretex, das Regen abhält und Luft durchlässt.
3. Fragen, welche Art Schutzanzug zu Klient passen würde. Manche haben einen wattierten Mantel oder Jacke, manchmal mit Kapuze, andere aus Neopren, wie ein Taucheranzug oder einen Astronautenanzug oder vielleicht wie eine zweite Haut. Fragen wie Klient sich sein Schutzanzug vorstellt.
4. Schutzanzug von Klient beschreiben lassen.

Trance

5. Entkreuzen Sie ihre Beine und Arme. Stellen Sie ihre Beine gut auf dem Boden ab. Nun können Sie Ihre Augen schließen oder an einen neutralen Punkt schauen.
6. Ziehen Sie einmal in der Vorstellung den Anzug an. Sagen Sie mir, wenn Sie ihn angezogen haben. Wie fühlt er sich an? Ist er genug bequem? Können Sie sich gut bewegen, ist er genug leicht? Wenn nicht, wie es verbessert werden? Schützt er genug? (Arme, Beine, Kopf und Füße sollten geschützt sein, jedoch nicht darauf bestehen)
7. Jetzt können Sie den Schutzanzug wieder ausziehen und versorgen und Ihre Augen öffnen.

Hier und jetzt Zustand

8. Fragen in welcher Situation Klient Schutz braucht
9. An welcher Stelle fängt die Situation an, an welcher Stelle hört sie auf? Anfang und Abschluss der Situation so wählen, dass an dieser Stelle der Schutz nicht nötig ist. (Hilfe bei klarer Begrenzung geben, bspw. Pausenglocke, vor der Türe)
10. Ich werde Sie nachher dann zum Beginn Ihrer Situation führen (klar bezeichnet, z.B. die Pausenglocke klingelt). Dann werde ich Sie bitten, die Situation weiter gehen zu lassen und Sie könne mir dann sagen, wann die feindlichen Einflüsse (entsprechender Begriff einfügen) beginnen. Dann kann die Situation gestoppt werden.
11. Dann werde ich Sie bitten, Ihnen eine Vorstellung von den feindlichen Einflüssen (entsprechender Begriff einfügen) zu machen. Sie also z.B. in Pfeile, Pferdemit oder Kieselsteine zu verwandeln. In was möchten Sie die feindlichen Einflüsse (entsprechender Begriff einfügen) verwandeln?
12. Dann werde ich Sie bitten, die Situation weiterlaufen zu lassen, sodass die verwandelten Einflüsse (entsprechender Begriff einfügen) einfach am Schutzanzug abrallen und zu Boden fallen bis die feindlichen Einflüsse (entsprechender Begriff einfügen) aufhören und Sie keinen Schutz mehr brauchen.
13. Am Schluss werde ich Sie bitten, das Symbol (entsprechender Begriff einfügen), was am Boden liegt, weg zu räumen und ihm einen Platz zu geben. Bspw. kann Pferdemit auf ein Rosenbeet gelegt werden, oder den Slimey in einen Kindergarten bringen, die Pfeile einschmelzen und daraus Werkzeug machen. Was möchten du mit dem Symbol (entsprechender Begriff einfügen) machen?

Trance

14. Entkreuzen Sie ihre Arme und Beine. Jetzt können Sie ihre Augen wieder schließen oder an einen neutralen Punkt schauen.
15. Gehen Sie in der Vorstellung zum Beginn der Situation (konkret bezeichnet). Dann stoppen Sie die Situation.
16. Jetzt ziehen Sie Ihren Schutzanzug an.
17. Lassen Sie die Situation weiterlaufen. Sagen Sie mir, wann die feindlichen Einflüsse (entsprechender Begriff einfügen) beginnen.
18. Welche Vorstellung taucht von den feindlichen Einflüssen (entsprechender Begriff einfügen) auf? Womit sind sie zu vergleichen? Wie Giftpfeile oder einer grünen klebrigen Masse?
19. Verwandeln Sie die feindlichen Einflüsse (entsprechender Begriff einfügen) entsprechend.
20. Werden die feindlichen Einflüsse (entsprechender Begriff einfügen) gut abgehalten? Sonst kann der Schutz verbessert werden indem bspw. einen Schutzspray verwendet wird oder der Schutzanzug lackiert wird. Die verwandelten feindlichen Einflüsse (entsprechender Begriff einfügen) fallen zu Boden.
21. Jetzt können Sie durch die ganze Situation bis zu sicherer Stelle, dem Abschluss der Situation gehen, wo sie keinen Schutz mehr brauchen.
22. Was machen Sie jetzt mit den verwandelten feindlichen Einflüssen (entsprechender Begriff einfügen)?
23. Das können Sie jetzt machen und mir sagen, wenn Sie fertig sind.
24. Jetzt können Sie den Schutzanzug ausziehen und im Gedächtnis versorgen, sodass Sie ihn jederzeit wiederfinden.
25. Jetzt können die Augen wieder geöffnet werden.

Hier und jetzt Zustand

26. Mit Klient besprechen in welchen Situationen das Gelernte angewendet werden kann? (Situationen

aufzählen lassen. Mindestens zwei, wenn dem Kind diese nicht einfallen ergänzen mit: Lärm, Hänseleien, faule Sprüche)

27. Also immer, wenn Sie merken, dass Sie Schutz brauchen, können Sie in Gedanken die Situation anhalten und den Schutzanzug anziehen. Denken Sie daran, dass es ein ganz besonderes Material ist: Alle guten und wichtigen Informationen lässt er durch und alle feindlichen Einflüsse hält er ab.

Anwendung

Mobbing, Selbstschutz, Selbstwirksamkeit, Lärm, Ablenkung, Konzentrationsprobleme

Hinweise

- Die Konfliktfähigkeit sollte parallel therapeutisch aufgebaut werden.
- Gegenüber dem Klienten sollte betont werden, dass der Schutzanzug wichtige Informationen und positive Einflüsse durchlässt.
- Diese Intervention ersetzt nicht andere Maßnahmen, die in der Realität umgesetzt werden müssen, beispielsweise Grenzen.
- Der Schutzanzug ist eine magische Methode. Wie alle magischen Methoden soll er als Hilfe dienen und irgendwann nicht mehr nötig sein.
- Der Schutzanzug darf nicht überstrapaziert werden, weil er sich sonst abnutzt, wie alle magischen Methoden.

Kontraindikation

Schädliche Einflüsse, die von Innen kommen (z.B. Zwangsgedanken)

Buch:

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

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie - ZEPP
Universität Basel

Missionsstrasse 62
4055 Basel

Sekretariat: +41 (0) 61 207 24 00

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