

Kindliche Angst, Sorgen und Furcht

Keypoints des Artikels von Pamela Kaiser
American Journal of Clinical Hypnosis, 54:16-31, 2011

Zur Anamneseerhebung vor der hypnotherapeutischen Arbeit bei Kindern, Jugendlichen mit Ängsten, Furcht „**Wie-Fragen**“ verwenden:

„Wie entscheidest Du, ob Du Deinen Ängsten/Sorgen trauen kannst oder nicht?“

„Wie stoppst Du Deine Ängste/Sorgen?“

„Wie gehst Du mit Deinen Gefühlen dabei um?“

„Wie beruhigst Du Dich, bevor Du zur Schule gehst?“

Tabelle 1 (Tabelle 3 des Artikels):

Spezifische Ziele und hypnotherapeutische Suggestionen zur Selbstregulation: Modulation kognitiver Prozesse

Ziele

Vorschläge zur Selbstregulation

Aufmerksamkeit wechseln:

STOP Zeichen im Kopf, dann GO zu etwas Angenehmeren

Realistische Risikoeinschätzung:

Metaphern dafür, dass Dinge nicht immer so sind, wie sie zu sein scheinen: *Schatten an der Wand, blinder Mann und Elefant, optische Täuschungen, Kaleidoskop, etc. Sei ein Detektiv.... Wie wahrscheinlich ist es, dass....?*

Bewusstsein für Ressourcen zur Bewältigung:

Altersprogression: *stell Dir vor, Du handhabst die Situation mit Ruhe und Kontrolle*

Kognitive Restrukturierung:

Computer Kontrollpanel im Gehirn: *lade Dir gute Gedanken herunter, lösche Sorgen, leere den Mülleimer, öffne ein „SuperControlFile“ mit einem Sack voll Tricks. Wähle den TV Kanal für Bewältigung statt Katastrophe*

Unterteilen und Minimieren:

Milieu Metaphern: *Lupe, Fernglas, Teleskop, Dimmschalter*

Innerer Ort der Kontrolle:

Verwendung der Interessen, der Aktivitäten und Ideen des Kindes. Fokus auf Stärkung & Erfolg, die Handlung bestimmen: *Flugzeugkontrolle (Fluglotse), Schaltbrett, Zugführer, Captain des Teams, magische Kräfte, Heldenhelfer, Kontrollraum, Super Power, Autofahrer, Krieger, etc.*

Spezifische Ziele und hypnotherapeutische Suggestionen zur Selbstregulation: Modulation der emotionalen Reaktion

Ziele	Vorschläge zur Selbstregulation
Neugestaltung der Panik Symptome:	Es ist wichtig die ersten Signale des falschen Alarms zu Erkennen, um Strategien zur Beruhigung und Entspannung zu nutzen.
Ruhe, Entspannung, Selbstberuhigung:	Wiederhole selbst die Sätze, die Eltern so oft sagen: „ <i>Ich bin sicher, sicher, sicher, somit bye, bye zu den Ängsten</i> “ oder: „ <i>Mit Mut geht's gut</i> “
Distanz von intensiven Ängsten:	<i>Lass die Alten Ängste schrumpfen und tue sie in „Sorgen-Luftballons“. Dann lass sie gehen. Oder schüttele den Kopf und sag: ich lass die Sorgen raus aus meinen Ohren purzeln.</i>
Vertrauen mit Ängsten umgehen zu können und ihnen entgegen zu treten:	Beruhigende Selbstgespräche: „ <i>Mut heisst Furcht zu haben und es trotzdem zu tun</i> “. Wiederholen: „ <i>Ich kann das, ich kann das, ICH KANN DAS</i> “
Weinen kontrollieren:	<i>Tränen laufen nicht kontinuierlich das Gesicht herunter, weil jeder einen Hahn dafür hat. So sei ein Klempner und repariere das Tropfen.</i>
Abtrennung-Selbstwerdung:	Magnet Spiel: Das „ <i>jüngere ich</i> “ gegen die „ <i>weisen Wege</i> “ – es scheint ein Spiel zu sein, bei welchem einzelne Teile (Kinder – Eltern) aneinanderkleben und geräuschvoll getrennt werden.

Spezifische Ziele und hypnotherapeutische Suggestionen zur Selbstregulation: Modulation der psychophysiologischer Reaktion

Ziele	Vorschläge zur Selbstregulation
Unterdrücken der anfänglichen und andauernden Reaktion:	Atemübungen, sich daran erinnern, dass es Zeit ist, nicht länger durch falsche Alarme ausgetrickst zu werden. Das spezielle Kontrollbrett benutzen, den Schaltern 0-10 runterdrehen zu einer komfortableren Zahl.
Heben der sensorischen Schwelle:	Toleranz entwickeln oder Gewöhnung durch wiederholte bildliche Exposition während man einen Film schaut, in dem man durch die furchteinflössenden Stimuli nicht länger beeinträchtigt ist.
Lerne Selbstberuhigungs-Strategien:	Beruhige bestimmt Zielorgane, durch klopfen oder kreisförmiges Reiben des Bauches: „Du bist sicher, ich habe jetzt die Kontrolle“
Neugestaltung der Panik Episoden:	Jede Episode hat einen Beginn, eine Mitte und ein Ende. Wenn Du in einer drin bist, dann bist Du schon mit dem Beginn fertig, und fast bereits am Ende. Dann fertig.
Unterscheidung der Paniksymptome:	„Diese alten Körperantworten sind nur ein falscher Alarm, wo man die Lautstärke runterregeln muss, dann kann man sie ausmachen.“
Somatisierung reduzieren:	„Erinnere deinen Bauch daran, dass Du die Kontrolle hast. Du kannst deinem Bauch sagen, dass er sich beruhigen kann. Und er wird dir mehr und mehr gehorchen, da du der Captain des Körper Teams bist.
Beruhigungstraining:	Progressive Muskelrelaxation, Selbsthypnose erlernen und es verankern für die tägliche Praxis.
Auflösen von Schlafstörungen:	Je nach Alter variieren die Ideen von bildlichen Vorstellungen (Bett mit Tieren beschützt oder tapferen Helden), zu Dissoziation bis zu progressiver Muskelrelaxation.

Selbstregulation kindlicher Ängste, Sorgen und Nöte

Probleme & deren Strategien zur Erarbeitung der Ziele

Ziele

1. Überbewerten der Gefahr, des Risikos, der Bedrohung
Strategien:
 - a. Falscher Alarm: ausgetrickst!
 - b. Fordere Denkfehler heraus
 - c. Selbstgespräche

 2. Katastrophisieren „Was ist, wenn.....“ Denken
Strategien:
 - a. Minimieren/schrumpfen
 - b. unterteilen

 3. Sich sorgen vor der Angst
Strategien:
 - a. Jettison: Ballons....etc.
 - b. Kontrolltafel/-schild/-fach oder Mut-Kanal

 4. Unterschätzen der eigenen Fähigkeit zur Bewältigung („Ich kann das nicht...“)
Strategien:
 - a. Positive Erwartungen (Zukunftsorientierung)
 - b. Altersregression: „geh‘ zurück als Du 7 Jahre alt warst“

 5. Reaktivität: Panik/Somatisierung
Strategien:
 - a. Bauchatmung (Beruhigungs-Control-Center)
 - b. Ankersignal: Daumen in die Faust
 - c. Reframing: Signal um Strategien zu nutzen
- realistische Einschätzung
- Reduktion übertriebenen Denkens
- Distanz und Kontrolle kreieren
- Ressourcen zur Bewältigung & Beherrschung aufbauen
- Schlüssel/Signal zur Entspannung & Beruhigung als Antwort

Zielorientierte Suggestionen kreieren

Identifiziere das Ziel, dass Du in Deiner Intervention erreichen möchtest:

Veränderung der Schmerzerfahrung

Kontrollieren der körperlichen Empfindungen

Entspannung erfahren

Induzieren einer Entspannungsantwort

Reaktivität auf einen angstauslösenden Stimulus reduzieren

Distanz zu einer Sorge kreieren

Geordnete Entspannung zur Schlafvorbereitung

Entwickle eine hypnotische Suggestion, die direkt auf dieses Ziel zugeschnitten ist (Beispiele):

„....jetzt, wo Du **Deinen eigenen** Kontrollknopf gefunden hast, kann es **aufregend sein zu entdecken, wie anders** es sich anfühlt, wenn Du den Knopf jetzt runterdrehst.....“

„Es kann **so spannend sein zu spüren**, wie diese Muskeln bei jedem Atemzug **lockerer und entspannter** werden.“

„Nimm' Dir einfach einen Moment um **neugierig** zu sein.....und vielleicht **mit Freude** zu fühlen/spüren, wie **wohl und entspannt** Du Dich gerade jetzt fühlst.....“

„So wie sich das **Gefühl des Komforts** mit jedem Atemzug **mehr ausbreitet** ist es **so gut zu wissen**, dass Du so eine **wundervolle Kontrolle** über deinen Körper und deine Erfahrungen haben kannst.....“

„...und Du **kannst** dieses Gefühl der **Ruhe und Gelassenheit spüren**, wenn Du in das Wartezimmer des Arztes gehst – wissend, dass Du **sicher bist und die Kontrolle hast....“**

„Du kannst diese Sorge an einen dieser wunderschönen Ballons binden und **so neugierig darauf sein**, wie **grossartig es sich anfühlt**, zu sehen, wie **dieser** Ballon davonschwebt....“

„**Wenn** Du eine bequeme Position im Bett gefunden hast, **dann** kannst Du entdecken, wie **einfach und natürlich** dein Atem den **richtigen Rhythmus für Dich** findet....und Du merkst, dass der Atem ganz **natürlich** in einen wunderschönen Fluss kommtund **Du Dich mehr und mehr entspannst....“**