

Angst und Sicherheit

Hypnosystemische Methoden mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen

Internationale Traumatagung
„Das Schwere leichter machen“
05.–07. Dezember 2018
Luxemburg
www.afp-traumatagung.info

Susy Signer-Fischer
Fachpsychologin Psychotherapie und
Kinder- und Jugendpsychologie FSP, Basel
ZEPP

www.susysigner.ch

Inhalt

1 Sicherheit und Angst: Allgemeine Aspekte

2 Behandlung

3 Behandlung: Bedeutung, Funktion

4 Behandlung: Kontrolle, Selbstwirksamkeit → 2 Interventionen

5 Behandlung: magisches und realistisches Denken: Intervention
6. Zusammenfassung: Do's and Don'ts

Eingangstrance

Induktion: Augenfixation

Vertiefung: Körperstelle, wo am wohlsten, ev noch besser machen mit Vorstellung Drehschalter, Zoom, Wahrnehmung auf den ganzen Körper ausdehnen lassen.

Inhalt: Situation, in der ich mich sicher, mutig fühlte

Zurückkommen

Inhalt

- 1 Sicherheit und Angst: Allgemeine Aspekte
- 2 Behandlung
- 3 Behandlung: Bedeutung, Funktion
- 4 Behandlung: Kontrolle, Selbstwirksamkeit, Behandlung: magisches und realistisches Denken: →3 Interventionen
- 5 Zusammenfassung: Do's and Don'ts

Was ist Angst?

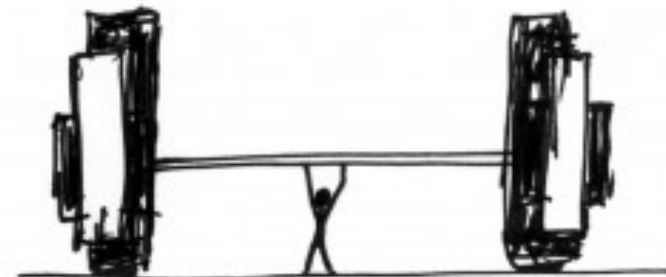
- Angemessene, wenn auch unangenehme Reaktion auf bedrohlich, ungewiss und unkontrollierbar beurteilte Ereignisse, Situationen und Vorstellungen
 - Amygdala, Hippocampus
- Sowohl biologisch bestimmt, als auch sozial vermittelt und kulturell geformt
- Viele Angstsymptome (z.B. Hyperventilation und Ohnmacht) lassen sich durch Kommunikation und modellhaftes Lernen erklären - Angst ist ansteckend
- Die Angst als Kraft:
 - Antrieb zur Bewältigung realer Bedrohungen
 - Beseitigung angsterregender gesellschaftlicher Entwicklungen erhöht die generelle Aufmerksamkeit als Schutzmechanismus zur Bewahrung vor Fehlern
 - Zusammenhang zw. Angst und Leistung als Kurve: ein mittleres Angstniveau motiviert zu Höchstleistungen und wirkt aktivierend

Angst hat eine wichtige Funktion

Alarmfunktion



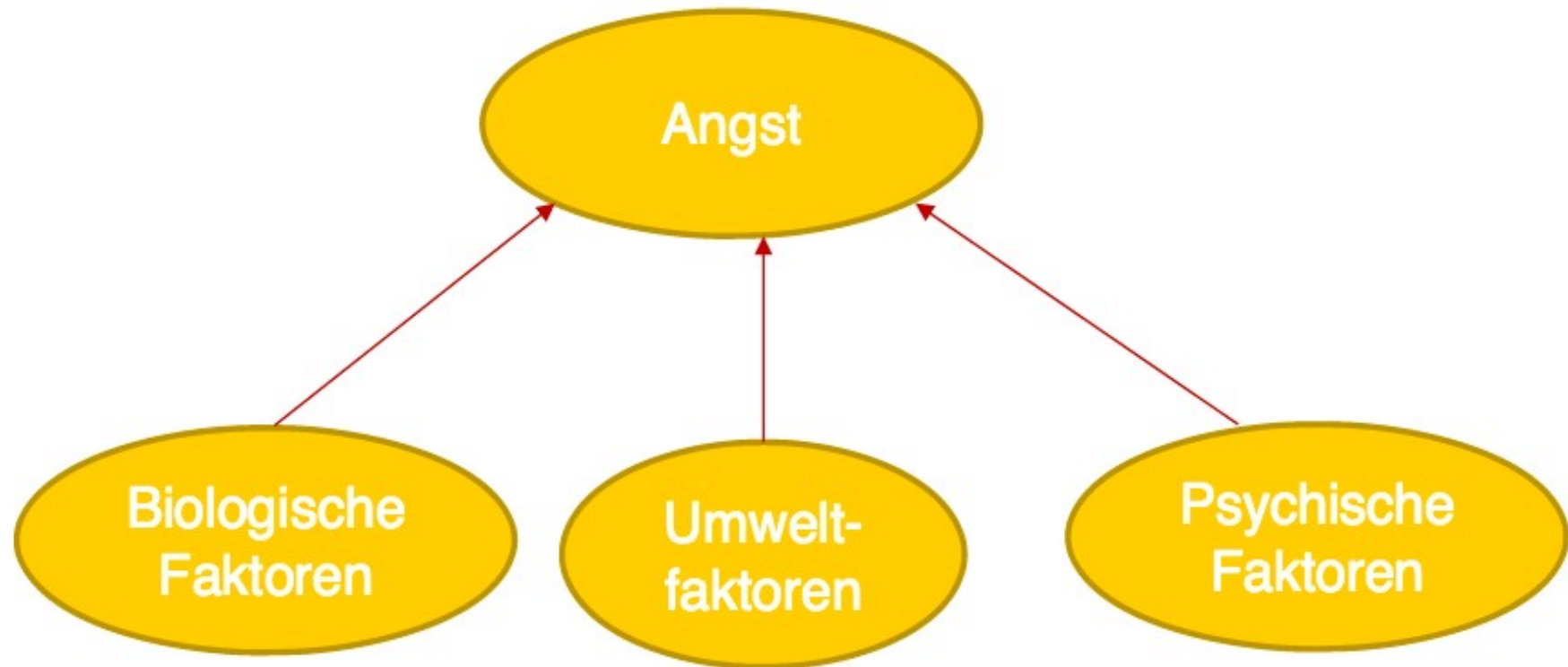
Kräfte mobilisieren



© Johannes Faupel

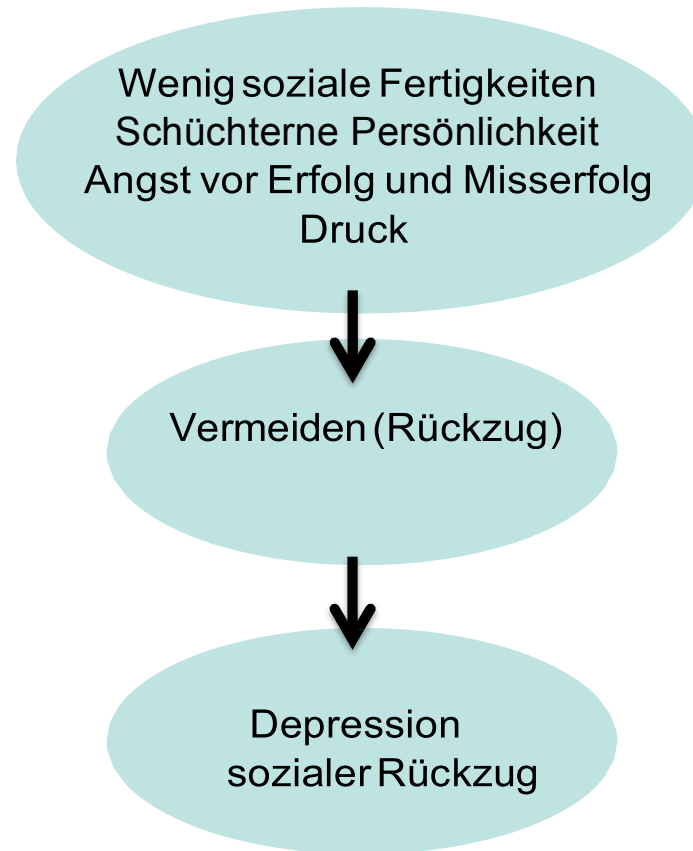
johannes-faupel.de

Bio-Psycho-Soziales Erklärungsmodell



Entstehung von Depression mit Angst

Angst
→ Depression
→ Zwang, Zwänge
→ Zwang → Depression



Angst in verschiedenen Lebensalter, Entwicklung

Kleinkindalter: oft diffus, ab ca. 2 jährig grosser Teil magisch

Schulalter: Angst, allein gelassen zu werden, jemandem Nahestehenden passiert etwas. Leistungsangst. Abschied bei Freundschaften (Umzug). Wissen, was Sterben bedeutet-> Todesangst.

Jugendalter: Leistungsangst, Angst erwachsen zu werden, nicht bei Gleichaltrigen anzukommen

Junges Erwachsenenalter: Angst erwachsen, selbstverantwortlich zu sein (versus jemand anders oder Umstand verantwortlich machen), sich zu binden, fest zu legen, Leistung zu erbringen

Erwachsenenalter Alter: finanzielle Ängste, Angst um die Lieben

Alter: Angst vor Gebrechen, abhängig zu sein, Sterben

Angst und Sicherheit

Gute Balance

Ein wenig Angst kann lustvoll sein:
z.B. Geisterbahn, Gespenstergeschichten

Zu wenig Angst:

- Es wird zu viel Risiko eingegangen
- Nicht aufmerksam sein

Zu viel Angst kann hinderlich sein:

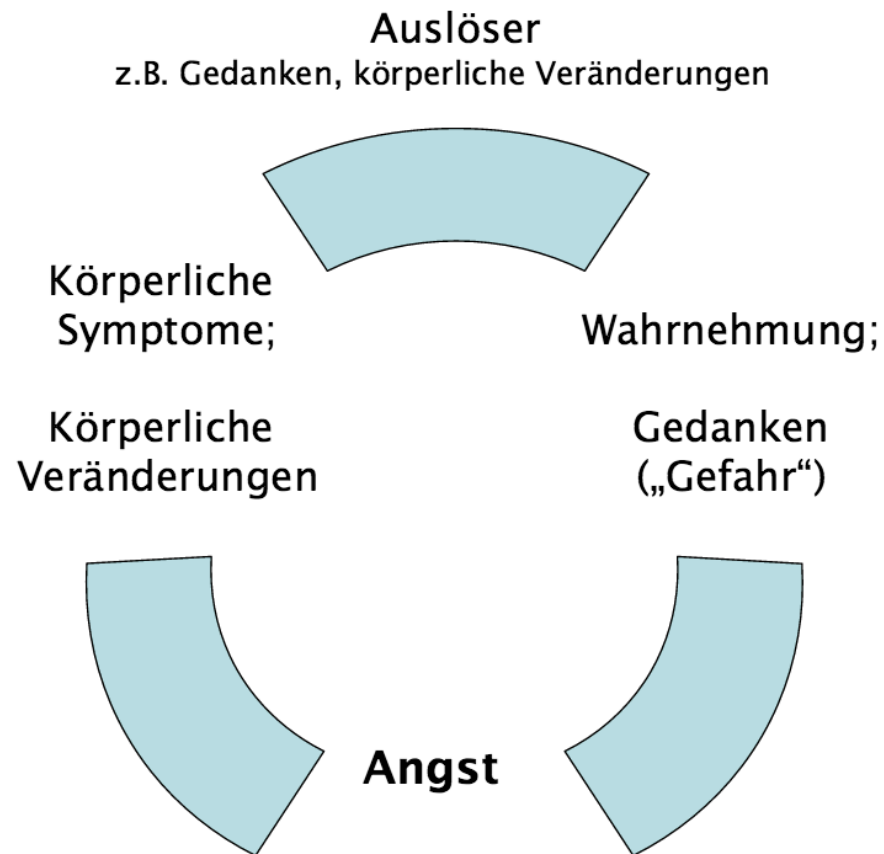
- Handlungen werden nicht ausgeführt,
- immer mehr Rückzug

Beeinträchtigung:

- Schlaf
- Wohlbefinden
- Etwas lustvoll zu tun
- Mit klarem Kopf wirkliches Risiko abschätzen
- Sich bei Gefahr schützen

Normale Angst vs. pathologische Angst

Angstkreis: lerntheoretische Vorstellung über das Zusammenspiel von psychischen und körperlichen Faktoren (Möller et al., 1996)



Übergang zu ungesunden, pathologischen Ängsten

Abgrenzung „pathologische Ängste“ (im Sinne einer Störung) gegen die „vielfältigen“ angemessenen „Ängste“

- die „Unangemessenheit“ der Angstreaktion gegenüber den Bedrohungsquellen
- die Symptomausprägung, wie Angstintensität, Fortbestehen der Angst (Persistenz), abnorme Angstbewältigung und subjektiver und körperlicher Beeinträchtigungsgrad (*Volker Faust, 1995*)

- unbegründete, unangemessen starke und häufige Angst, die
- konsistent und überdauernd (d.h. chronisch) ist,
- Vermeidungsverhalten begründet und
- zu einer massiven Beeinträchtigung der Lebensqualität führt (*Lieb & Wittchen, 2011; Schneider, 2004*)

→ *Je nach Störung unterschiedliche Diagnostik*

Angst und Panik

Panik ist ein Zustand intensiver Angst vor einer tatsächlichen oder angenommenen Bedrohung. Sie ist eine starke Stressreaktion des Organismus auf eine oft unerwartete und erschreckende Situation und geht einher mit vielfältigen vegetativen und körperlichen Symptomen (

Panikstörung (Kessler, Chiu, Jin, Ruscio, Shear & Walters, 2006)

- Meistens nicht auf spezifische Situation/spezifisches Objekt bezogen
- Einzelne Episode intensiver Angst oder Unbehagen
- Abrupt
- Innerhalb einiger Minuten Maximum
- Dauert mindestens einige Minuten



Inhalt

- 1 Sicherheit und Angst: Allgemeine Aspekte
- 2 **Behandlung**
- 3 Behandlung: Bedeutung, Funktion
- 4 Behandlung: Kontrolle, Selbstwirksamkeit, Behandlung: magisches und realistisches Denken: →3 Interventionen
- 5 Zusammenfassung: Do's and Don'ts

Therapeutisches Vorgehen bei Ängsten

Abklärungen und Überlegungen im Vorfeld:

- Handelt es sich um Angst?
 - Wenn ja, welche Art von Angst? Wovor? In welchen Situationen?
 - Wenn nein, welche anderen Gefühle spielen noch mit (Vermeiden, Mühe, Zwang, ...)?
- Wie gross ist der Anteil an
 - realistischer Angst (z.B. Einbrecher, wie wahrscheinlich ist es?)
 - magischer, unrealistischer Angst?
- Bei realistischer Gefahr: wurde alles, was vernünftig ist zur Sicherheit getan?
- Was kann hinter der Angst stehen? Zusammenhänge? Ursachen?
→Bedeutung
- Wie kann eine gesunde Balance gefunden werden zwischen Angst und Sicherheit? Wie viel Angst ist nötig?

Inhalt

- 1 Sicherheit und Angst: Allgemeine Aspekte
- 2 Behandlung
- 3 **Behandlung: Bedeutung, Funktion**
- 4 Behandlung: Kontrolle, Selbstwirksamkeit, Behandlung: magisches und realistisches Denken: →3 Interventionen
- 5 Zusammenfassung: Do's and Don'ts

Die Bedeutung des Symptoms Angst

Welche Bedeutung oder Funktion hat die Angst für das

- Individuum? → z.B. nicht für Prüfung gelernt, zu bequem
- (Familien-) System? → z.B. Zuhause bleiben, da Elternteil einsam oder krank, Paarprobleme der Eltern

Wie schnell darf wohl die Angst überwunden werden?

- Ohne Symptomverschiebung
- Ohne, dass das System auf ungesunde Weise aus der Balance gerät

Wie kann die Funktion der Angst gesund ersetzt werden für das

- Individuum? → z.B. Lerncoaching
- System? → z.B. Unterstützung Elternteil, an Paarproblemen arbeiten

Erstgespräch mit der Familie

- Familie
- Eltern
- Hauptperson (Kind oder Jugendliche/r)
- Geschwister (fakultativ)
- Abschluss

Inhalt

- 1 Sicherheit und Angst: Allgemeine Aspekte
- 2 Behandlung
- 3 Behandlung: Bedeutung, Funktion
- 4 Behandlung: Kontrolle, Selbstwirksamkeit, Behandlung: magisches und realistisches Denken: →3 Interventionen
- 5 Zusammenfassung: Do's and Don'ts

Umgang: Angst – als Bremse, Stolperstein

- Ist die Angst begründet, real? Besteht grosse reale Gefahr?
 - dann das tun, was für die reale Sicherheit getan werden kann
- Wenn real, aber wenig oder nicht beeinflussbar
 - das im Kleinen machen, was machbar ist, für die innere Sicherheit und Gelassenheit sorgen, Umgang mit Ängste, Ängste beeinflussen, angemessen kontrollieren
- Wenn vor allem magische Angst
 - für die innere Sicherheit und Gelassenheit sorgen, wenn andere Angst dahinter steht, auf diese eingehen
- Angst, die sich ausbreitet, zum grössten Teil nicht real ist, kann zu Vermeiden führen
- Wenn die Schritte nicht gemacht werden können oder wollen, kann grosse Aggression entstehen, Wutanfälle
- Schnell angehen, überwinden
- Schritte festlegen, um reales Ziel zu erreichen
- Sich loben, wenn Ziel erreicht ist
- Interventionen zur Gelassenheit
- Interventionen zum Durchhalten

Bei grossen Ängsten und Vermeiden

- Mit der Person herausfinden, welcher Zielzustand erreicht werden soll
 - Ersten machbaren Schritt herausfinden
 - Diesen Schritt in der Vorstellung in der Therapiestunde üben
 - Diesen Schritt auf nächste Stunde durchführen
 - Den nächsten Schritt mental in der Stunde einüben – in der Realität bewältigen, bis das Ziel erreicht wird
-
- Zu Beginn meist 2x/Woche Training
 - Eltern oder die Bezugspersonen sollen ermutigen, nicht schonen
 - Wenn kein Schritt bewältigt worden ist, keine Rückschritte zulassen
→ besonders nach Ferien oder Krankheit darauf achten

Angewandte Hypnose

- Methoden metaphorischer Symptomarbeit am Beispiel der Angst
 - Die Angst beschreiben lassen
 - Die Angst kontrollieren
 - Die Angst verändern
 - Dissoziation: Die Angst von aussen betrachten

Hypnotherapeutische Methoden

Oft auch mentale Methoden genannt, verwandt mit mentalem Training

- Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstkontrolle
- Die Trance und der Hier-und-Jetzt-Zustand kennen und unterscheiden, auch Vorstellung und Realität unterscheiden
- Trancezustand kontrollieren: In Trance gehen können und wieder herausfinden. Wenn PatientIn ev. zu oft in ungeeigneten Situationen in spontane Trance geht, ev. bewusst lernen, in und aus Trance zu gehen
- Positive und negative, gesunde und ungesunde Trancezustände erkennen und kontrollieren
- Probleme, Schwierigkeiten erkennen und sich ihnen stellen
- Komprimiertes, dichtes, effektives Arbeiten in Beratung und Psychotherapie
- Bei Symptomen, Problemen: Hypothese über die Bedeutung bilden
→ Kann Wirkung verstärken



Für Eltern und auch „sich beeltern“: Was tun und was lassen bei Angststörungen und bei Vermeiden

- Ausnahmen machen, da man Erbarmen mit dem Kind hat oder verunsichert ist (da vom Kind beschuldigt)
- intermittierendes Verstärken (unerwünschtes Verhalten wird verstärkt) durch inkonsequenten Erziehungsstil (erwarten - nachgeben)
- Ablenken lassen durch Ereignisse (z.B. Bauchgrippe, lange Ferien) → die erreichten Schritte geraten in Vergessenheit
- Überfordern! Zu grosse Schritte auf einmal werden erarbeitet
- Uneinigkeit zwischen den Erwachsenen (der eine fällt dem anderen in den Rücken)



Für Eltern und auch „sich beeltern“:

Was tun und was lassen

bei Angststörungen und bei Vermeiden

- Sich Gedanken über Bedeutung und Funktion der Angst machen. Durch Lob, positives Verstärken (z.B. Aufmerksamkeitszuwendung bei selbständigem Verhalten des Kindes) das Ziel erreichen
- Team bilden
- Erwachsenen legen fest, wann was getan werden soll. Evtl. mit extrinsischer Motivation nachhelfen
- Erwachsene und das Kind legen gemeinsam ein überprüfbares, konkretes, längerfristiges, grosses Ziel fest
 - kleine Zwischenziele festlegen (Schritte erst in der Vorstellung, dann im Rollenspiel erarbeiten und dann real den Schritt machen)
 - Schritte werden vom Kind eigenständig durchgeführt. Die Erwachsenen können aber dazu ermutigen
- Angemessen loben (Gefahr von Erpressung) → Kind soll sich selbst loben

Zusammenfassung

- Informationen gewinnen über die Situation, die Geschichte
- Hypothesen über Bedeutung und Funktion der Angst sowohl bezüglich System und Individuum
- Gemeinsam mit Klienten Behandlungsplan mit (realistischem) Ziel erarbeiten
- Klären, wie grosse reale Gefahr ist und alles Vernünftige tun für die Sicherheit
- Interventionen für die bessere Kontrolle des Symptoms, der Angst
- Themen bearbeiten, die hinter der Angst stehen, auf die Bedeutung der Angst eingehen, systemisch und beim Individuum
- Immer wieder erreichte Schritte wertschätzen

HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



Susy Signer-Fischer
Thomas Gysin
Ute Stein

**Der kleine Lederbeutel
mit allem drin**

Hypnose mit Kindern
und Jugendlichen



CARL-AUER

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Susy Signer-Fischer
Fachpsychologin Psychotherapie und
Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie - ZEPP
Universität Basel
Missionsstrasse 62
4055 Basel

Zentrum für systemische Beratung – ZSB
Villettenmattstrasse 15
3007 Bern

E-Mail: susy.signer@unibas.ch
mail@susysigner.ch

www.susysigner.ch