

Wenn das Problem nicht greifbar ist – Stressregulierung für Heranwachsende

Die Möglichkeiten der HypnoIntegrativen Tiefenpsychologischen Therapie (H.I.T.T.®)

Anjo Malicet-Scheidler

Folgen von Stress sind vielfältig und vielschichtig und können sich bei Kindern u. a. in Form von Aggressivität, ADHS, kindlicher Depression und anderen psychischen Auffälligkeiten äußern. Alle Störungen haben für mich eine grundlegende Basis – das jeweilige Kind will wahrgenommen werden.

Stabile emotionale Bindungen sind für Kinder lebenswichtig und die Basis für eine regelrechte Entwicklung. Sie geben ihnen in Angst auslösenden Situationen Halt, Orientierung und Schutz.

Heranwachsende sind heute neben den üblichen Problemen, die die pubertäre Entwicklung mit sich bringt, zahlreichen Faktoren ausgesetzt, die Stress auslösen, hier nur eine Auswahl:

- die Vielzahl der Anforderungen in Schule und Gesellschaft,
- Lebensprobleme der Eltern,
- die Wahrnehmung konkreter Termine (da sie sich von anderen, für sie scheinbar wichtigen Dingen nicht lösen können),
- etwas zu Ende zu bringen, was nach einer bestimmten Zeit keinen Spaß mehr macht,
- sich in ihrem sozialen Umfeld unterzuordnen,
- Regeln zu beachten,
- Normen zu akzeptieren etc.

Die Heranwachsenden wollen sich Einsetzen für das große Ganze, etwas Bedeutsames tun, wollen Teil der Gemeinschaft sein, wollen Gerechtigkeit für die Welt. Zu lernen, dass das Bedeutsame, das Wichtigste, in ihnen selbst zu finden ist, ist Aufgabe und Ziel der kommenden Jahre.

„Gestern war ich klug, da wollte ich die Welt verändern. Heute bin ich weise, deshalb verändere ich mich selbst.“ (Sri Chinmoy, 1931–2007)

Heranwachsende wollen frei sein; aber wissen sie, was Freiheit wirklich bedeutet? Die meisten Mädchen und Jungen verbinden

dieses Wort mit „Ich kann tun und lassen, was ich möchte“. Ihnen fehlt jedoch noch der Blick dafür, was sie individuell brauchen, um sich unabhängig und frei in der Welt bewegen zu können.

Oft haben sie kühne Vorstellungen von dem, was sie werden wollen, aber selten die Einsicht, das Notwendige zu tun, was sie auch an ihr Ziel bringen kann. Es fällt ihnen schwer, Leistungen zu erbringen, bei denen sie keinen unmittelbaren persönlichen Gewinn erkennen. Sie sind alsbald müde, abgespant und lustlos. So auch das Mädchen in meinem Fallbeispiel.

Kasuistik

In unserem Vorgespräch ist Maikes¹ Blick leer; als wenn sie durch mich hindurch sehen würde, ohne Perspektive. Die 15-jährige ist in vielen Situationen aggressiv, weiß aber nicht warum. Sie fühlt sich ausgestoßen, nicht angenommen, oft wütend und hat keine Motivation zum Lernen. Sie legt sich lieber auf ihr Bett und hört Musik oder verbringt ihre Zeit mit Freunden. Die schulischen Leistungen könnten besser sein. Besonders nach schulischer Anstrengung hat Maike Kopfschmerzen, dann ist sie appetitlos und müde. Sie schläft oft schlecht. Wenn sie gereizt und aggressiv ist, bringt es ihr nur Ärger ein.

Ihre Wohlfühlmomente sind die Zeiten, die sie bei ihrem Pferd verbringen kann. Da fühlt sie sich auch ganz frei, kann anpacken, wo es notwendig ist, und geht oft über ihre Kräfte hinaus. Sie hat eine beste Freundin, der sie vertraut (diese ist einige Jahre älter).

Maïke hat ihr ganzes Leben auf außerfamiliäre Freundschaften aufgebaut, die ihr sehr wichtig sind – lebenswichtig. Ihre Ängste, das Pferd oder die Freundin zu verlieren,

sind enorm. Weniger geht es ihr um die Familie und um ihr Zuhause. Ihre Probleme dort kommen wenig zur Sprache, sind anscheinend nicht vorhanden.

Zum Hintergrund der häuslichen Situation:

Maïkes Eltern haben sich vor ca. vier Jahren getrennt. Damals begannen ihrer Ansicht nach auch ihre Probleme. Im fünften Schuljahr waren auf einmal alle anders: die Mitschüler haben sie gemobbt, sie fühlte sich ausgeschlossen. Außerdem hatte sie oft Streit mit der Mutter wegen der Schule. Diese hat nun zum zweiten Mal geheiratet und erwartet wieder ein Kind. Maïke hat noch einen zwei Jahre jüngeren Bruder, und in der Familie leben mindestens zwei Pflegekinder. Dass Maïke Probleme hat, erkannte sie durch die intensiven Gesprächen mit ihrem leiblichen Vater, der zu dieser Zeit selbst in Therapie war (H.I.T.T.®) und seiner Tochter davon erzählte. Und wenn es ihrem Vater half, vielleicht wäre es auch eine Möglichkeit für sie...

Da wir Maïkes Problem im Erstgespräch nicht konkret eingrenzen konnten, vereinbarten wir ein lebensanalytisches Vorgehen für unsere Sitzungen.

Die HypnoIntegrative Tiefenpsychologische Therapie (H.I.T.T.®)

Mit der Therapieform H.I.T.T.® nach Werner Meinhold haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, in Hypnose eine andere Sicht auf ihre Erlebnisse zu erfahren. Sie können problembehaftete Situationen (wie hier z. B. eine Trennung) verstehen und sich selbst besser wahrnehmen. Belastende Gefühle, wie Trauer, Wut und Angst, können abgelöst werden. Die Kinder werden frei von emotionalen Zwängen, haben weniger Stress und können ihren eigenen Weg leichter gehen.

Das Besondere an der H.I.T.T.®:

¹ Name geändert

- Es können Situationen nicht nur erinnert werden, auch die mit ihr verbundene emotionale Situation wird nochmals durchlebt – was wichtig ist, um die Situation vollständig zu bearbeiten.
- Alles, was auf der Ebene des Unbewussten erkannt und in das Bewusstsein geholt werden kann, kann gelöst werden.
- Die Methode greift zurück bis in die intrauterine Phase, in der die Grundgefühle Liebe, Angst, Freude, Frust usw. ihren Ursprung haben. Das Kind ist in dieser Phase ein Teil der Mutter. Die Gefühle, die das Kind wahrnimmt, sind nicht nur die eigenen, sondern auch die Gefühle der Mutter. Da das Kind sich selbst nicht losgelöst von der Mutter wahrnehmen kann, nimmt es die Gefühle der Mutter als die eigenen wahr und integriert diese auch als die eigenen Gefühle in sich selbst.

Die Bearbeitung der intrauterinen Phase (Monat für Monat) ist für mich als Therapeut besonders wichtig, da sie uns in die Tiefe der Gefühlswelt führt und der Klient die Chance erhält, noch mehr zu sich zu finden und das auch zu spüren.

In der Therapie H.I.T.T.® geht es nicht darum, Probleme auszuradieren oder den Klienten einen imaginären Koffer mit Hilfsmitteln mitzugeben. Es geht um mehr, und zwar darum:

- sich selbst zu erkennen und anzuerkennen,
- sich selbst zu finden – das eigene Sein zu fühlen,
- sich von äußeren Einflüssen zu lösen und einen eigenen Weg zu finden, mit diesen Einflüssen umzugehen,
- in die Tiefe der eigenen Gefühle spüren zu können, sich selbst ganz wahrnehmen zu können, ABER auch
- seine Position im System „Welt“ zu erkennen und
- die eigene „Spiritualität“ zu finden – durch den Weg zu sich selbst.

Alle ins Bewusstsein geholten Erfahrungen werden mit dem aktuellen Leben verbunden und neu integriert.

Einige Ergebnisse aus Maikes Lebensanalyse

Innerhalb der Lebensanalyse gehe ich mit Maike pro Sitzung immer ein Jahr weiter in

ihrem Leben zurück. Das, was das Unbewusstsein anbietet, wird bearbeitet. Je weiter wir uns in die Kindheit hinein bewegen, umso weniger bewusste Erinnerungen sind vorhanden. Die Wahrnehmung beschränkt sich dann auf Gefühle.

Die Familiensituation

In den ersten Sitzungen findet Maike für sich heraus, dass die Situation in ihrer Familie für sie in Ordnung ist. Sie liebt ihre Mutter und kann auch deren Liebe für sie spüren, auch wenn diese wieder geheiratet hat. Der Stiefvater sorgt für sie und ist somit auch von ihr akzeptiert. Die durch die Heirat gefestigte finanzielle Sicherheit bringt etwas mehr Ruhe in die Familie, was sich für Maike durch weniger Stress mit ihrer Mutter zeigt. Maike hat einen, wie sie für sich feststellt, gehobenen Platz in der Familie, da sie das volle Vertrauen der Mutter erhält. Sie spürt, dass sie die große Schwester ist. Sie spürt, dass sie Verantwortung trägt, und erkennt, dass es an der Zeit ist, auch für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. Das beginnt mit dem Lernen.

Maike erkennt in dieser Sitzung, dass sie nicht für die Eltern lernt, sondern dass die Schule für einen guten Abschluss notwendig ist, um spätere Ziele leichter zu erreichen.

Die Mitschüler

In der fünften Sitzung kommt sie in das Schuljahr, in dem sie gemobbt wird. Die Freunde verlassen sie, wollen nichts mehr mit ihr zu tun haben. Dass sie die Gründe nicht kennt, bereitet ihr furchtbaren Stress. Sie fühlt sich ausgestoßen. Körperlich fühlt sie Kälte und Unbeweglichkeit und kann diese Gefühle auch wieder reproduzieren.

Während dieser Sitzung wird ihr leiblicher Vater wichtig. Er ist ein wertvoller Teil in ihrem Leben und er gibt ihr Liebe und Halt. Das kann Maike in der Hypnose spüren, auch wenn der Vater nicht anwesend ist. Dieses Gefühl vermittelt ihr Sicherheit und die Erkenntnis (sehr wichtig), dass sie das Gefühl, das sie durch die Liebe ihres Vaters erlebt, ihr Gefühl ist, die Sicherheit in sich selbst!

Die Trennung der Eltern

In der sechsten Sitzung geht sie in die Situation, in der sie erfährt, dass die Eltern sich trennen. Sie ist verzweifelt, gelähmt, fühlt sich schuldig, hat Atemnot. Diese starken Gefühle werden durch die Trauer ausgelöst,



Anjo Malicet-Scheidler

Ist Rehabilitationslehrerin für Blinde und Sehbehinderte (Orientierung & Mobilität). Neben ihrer Tätigkeit als Rehabilitationslehrerin ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und Therapeutin für tiefenpsychologisch analytische Hypnose (GTH). Sie leitet Arbeitsgruppen für die Studenten der GTH (Schweiz).

Kontakt:

<http://hypnosetherapie-at.de>

die noch einmal durchlebt wird. Maike wird kalt – die Kälte kommt vom Kopf. Sie zermartert sich den Kopf, was sie falsch gemacht haben könnte. Keiner der Eltern ist in der Lage, den Kindern (zu dem Zeitpunkt acht und zehn Jahre alt) einen Halt zu geben. Sie sitzen sich an einem Tisch gegenüber – die Kinder auf der einen Seite und die Eltern auf der anderen. Eine extrem kalte Situation für das Mädchen.

Wichtig für Maike ist dieses Mal die Erkenntnis, dass sie nicht schuld ist an der Trennung ihrer Eltern. Diese Erfahrung, und damit das Ablösen des Schuldgefühls, verändert ihre Wahrnehmung der Situation. Sie kann jetzt klar sagen, dass eine Zehnjährige keine Schuld trägt. Sie geht aus der Sitzung mit dem Satz „ich bin ich“ und einem guten Gefühl nach Hause.

Nach dieser sechsten Sitzung stelle ich eine starke positive Veränderung fest. Sie hat nun wieder ein eigenes Ziel – auf eine weiterführende Schule zu gehen. Sie hat ihre Leistungen in der Schule verbessert, freut sich, dass ihr das Lernen so gut gelingt und ist einfach nur glücklich. Maike hat einen neuen Freundeskreis, in dem sie sich wohlfühlt, und einen guten Kontakt zu ihrem leiblichen Vater.

Ich überspringe die weiteren Sitzungen und führe in der Folge noch zwei Episoden an,

die den Wert der Arbeit in der intrauterinen Phase verdeutlichen.

9. Lebensmonat (intrauterin)

Maike sieht in einer Imagination rötliches Licht – durch den Bauch ihrer Mutter. Sie kann ihren Körper gut wahrnehmen, nur die Arme sind wie eingeschlafen. Über die Nabelschnur nimmt sie, wie sie sagt, Seltsames und Komisches wahr. Sie erkennt das Seltsame als eine Nähe, die sie noch nie so erlebt hat, als Wärme und Weichheit, die ihr Schutz geben. Sie fühlt sich geborgen und getragen.

Sie erkennt auch, dass dieser Schutz nach der Geburt nicht der gleiche ist. Sie kann jedoch die vormals gespürte Wärme und Weichheit immer noch in sich selbst wahrnehmen. Sie weiß nun, dass die Geborgenheit ein Teil von ihr ist. Sie fühlt sich in sich selbst geborgen. Für sie bedeutet das: „ich bin sicher bei dem, was ich tue“.

Ihre emotionale Unsicherheit verschwindet nun ganz. Ihr Körper ist wach und klar, auch die Arme spürt sie jetzt deutlich.

8. Lebensmonat (intrauterin)

Diese Sitzung beginnt mit Wärme und Fröhlichkeit, die Maike im ganzen Körper spüren kann. Um sie herum ist eine große Leere, die sich jedoch nicht leer anfühlt, sondern ganz normal ist. Ihre Mutter jedoch kann sie nicht wahrnehmen – sie sagt „sie ist einfach nicht da“. Hier bleibt sie emotional völlig neutral.

Ich bitte sie, ihre Situation aus einer anderen Perspektive anzuschauen.

Daraufhin sitzt sie in einem Zug – ohne Ziel und mit einem Gefühl von Gleichgültigkeit. Aber sie kann den Moment genießen, denn es ist eine völlige Ruhe: „sie beruhigt mich, macht glücklich“.

Maike begreift, dass sie die Ruhe braucht, um nicht unter Dauerstress zu stehen, der krank macht (nervös, aggressiv, Kopfweh). Als Ursache für ihren Stress erkennt sie den Druck, den sie sich selbst macht – z. B. alles richtig machen zu wollen. Sie stellt sich diesen Druck als einen roten Ball in ihrem Kopf vor, der bei Stress zu sehr aufgepumpt ist. Er beklemmt sie, und es fühlt sich unangenehm an.

Maike merkt schließlich, dass der rote Ball immer da ist – in ihrem Kopf – er gehört zu ihr, er ist ihr Antrieb. Der Ball ist wichtig,

darf sich aber nicht aufblähen. Das kann sie schaffen, wenn sie bei sich bleibt, ganz ruhig!

Ergebnis

Maike hat die weiterführende Schule erreicht und ist sehr stolz darauf. Ihr ist ein Weg eröffnet worden, den sie mit all ihren früheren Problemen so höchstwahrscheinlich nicht geschafft hätte. Maike möchte die Welt um sich herum erkunden, diese verstehen und interagieren. Sie kann sich selbst akzeptieren und weiß, dass sie ihr Leben selbst in der Hand hat. Dies macht sie stressresistenter und glücklich und es schafft neuen Lebensraum – im Sinne von: frei denken und handeln.

Fazit

Kinder und Jugendliche leiden unter Situationen, die sie nicht verstehen. Aber sie sind sensibel und offen für Informationen, die ihnen helfen, ihren negativen Stress zu regulieren.

Damit sich unsere Kinder möglichst ohne belastenden Stress entwickeln können, brauchen sie vor allem Menschen, die sie liebevoll wahrnehmen und begleiten. Ihr Leben kann so weitestgehend von beschränkenden Ängsten, Schuldgefühlen und Frustrationen befreit werden. Diese Freiheit macht sie offen für das Leben und das Lernen – sie sind nicht ständig damit beschäftigt, Bestätigung im Außen (durch Eltern und Lehrer, Freunden) zu erhalten, sondern können sich auf sich selbst verlassen.

Die H.I.T.T.® eröffnet Klienten die Möglichkeit, wieder zu sich selbst und darüber einen neuen Halt in sich selbst zu finden. In der Folge können viele, die positive Entwicklung blockierende Symptome (wie depressive Verstimmung, Angst, Kopfschmerzen u.v.m.) verschwinden.

Literaturhinweis

Meinhold, Werner J.: *Das große Handbuch der Hypnose*. Ariston, 2007
Franz, Matthias; West-Leuer, Beate (Hrsg.): *Vom Affekt zu Gefühl und Mitgefühl*. In: *Bindung, Trauma, Prävention*. Psychosozial-Verlag, 2008