



Umgang mit Schmerzen: Teilen und Zusammenfügen

Interventionen Teile Tagung 1. - 4. November 2018 Heidelberg

Fakultät für Psychologie der Universität Basel
Susy Signer-Fischer
Fachpsychologin für Psychotherapie und
Kinder- und Jugendpsychologie FSP
www.susysigner.ch
susy.signer@unibas.ch

DIE BEDEUTUNG FÜR DIE FAMILIE

- **Skulptur:**
- **Familie darstellen:**
Zuerst werden alle Personen „ausgewählt“, begonnen mit dem „ich“ oder der Hauptperson. Dann die Gegenstände, die die Familienmitglieder repräsentieren, so gruppieren, wie sie in der Gegenwart wahrgenommen werden mit Nähe, Distanz.
- **Symptom (Schmerz) als Gestalt einfügen:**
Dazu wird meist ein Klotz oder ein Stein verwendet, der ins System eingefügt wird.
- **Frage: was hat das für jedes Mitglied, für das ganze System für Auswirkungen?**
Auf der bildhaften Ebene die Skulptur betrachten, z.B. der Klotz bildet das Zentrum der Skulptur, hält die Skulptur zusammen, verstellt dem Gegenstand die Sicht...
 - Vorteile?
 - Nachteile?
- **Skulptur machen: was wäre besser?**
- Skulptur mit denselben Gegenständen wie vorher, meist inklusiv Symptom, bessere Anordnung. Wie könnte das evtl. erreicht werden?

DIE BEDEUTUNG FÜR DAS INDIVIDUUM

- Vor- und Nachteile des Symptoms, des Schmerzes

	Symptom	Stattdessen
Vorteile		
Nachteile		

SCHMERZEN: WAHRNEHMUNG VERÄNDERN, ASSOZIATION

Hier und Jetzt Zustand

1. Um welchen Schmerz handelt es sich?

Trance

2. Schmerz wahrnehmen: wo im Körper: genau beschreiben. Grenzen.
3. Wie ist er: Einen Vergleich finden, Gestalt: ein stechendes rotes Eisen, ein kalter, grauer, spitziger Stein...
4. Was ist besser? Z.B. anderes Material, Baumwolle, Farbe grün...
5. Schritt für Schritt verwandeln.
6. Ist es jetzt so gut? Wahrnehmung behalten, bewahren (manchmal braucht es dazu Fixierspray).

Hier und Jetzt Zustand

7. Gibt es dazu noch etwas zu sagen?

WAHRNEHMUNG VERÄNDERN, ASSOZIATION

- **Hier und Jetzt Zustand**

- 1. Um welchen Schmerz handelt es sich?

- **Trance**

- 2. Schmerz wahrnehmen: wo im Körper: genau beschreiben. Grenzen.
- 3. Region Schmerz – Region: was ist in der anderen Region? Z.B. Wohlbefinden, Ruhe, Lockerheit.....
- 4. Wie fühlt sich Schmerz an? Beschreiben: stechend, brennend, evtl. noch Unterregionen beschreiben.
- 5. In der anderen Region Körperstelle finden, die genauer wahrgenommen werden soll.

- **Hier und Jetzt Zustand**

- 6. Besprechen und nächsten Schritt erklären

- **Trance**

- 7. Schmerz verschieben.
- 8. Schmerz in der Grösse verändern.
- 9. Intensität, Stärke verändern.
- 10. Synästhesien: Farbe, Klang, Qualität, Vergleiche wie wenn Schmerz Tier wäre...
- 11. Veränderung, die jetzt gerade passt.

- **Hier und Jetzt Zustand**

- 12. Was gibt es noch zu sagen

SCHMERZBEHANDLUNG IN DISSOZIATION

Hier und Jetzt Zustand

1. Um welchen Schmerz handelt es sich?

Trance

2. Schmerz wahrnehmen: wo im Körper: genau beschreiben. Grenzen.
3. In der Vorstellung aus dem Körper heraus nehmen
4. Dem, was dem Körper genommen wurde, eine Gestalt geben, z.B. ein stechendes rotes Eisen, ein kalter, grauer, spitziger Stein...
5. Was ist besser? Verwandeln Z.B. anderes Material, Baumwolle, Farbe grün...
6. Schritt für Schritt verwandeln.
7. Die verwandelte Gestalt in den Körper hinein nehmen
8. Wahrnehmung behalten, bewahren (manchmal braucht es dazu Fixierspray).

Hier und Jetzt Zustand

7. Gibt es dazu noch etwas zu sagen?

DAS SYMPTOM BESSER KENNENLERNEN, 2 SEITEN (1)

- **Hier und Jetzt Zustand**

- 1. Symptom, Problem bezeichnen.
- 2. Stühle in den Hintergrund. Neuer Stuhl (Klappstuhl) holen. Aufstehen. Davor stehen. Setze Dein Symptom auf diesen Stuhl, gib ihm eine Gestalt. Wer sitzt auf diesem Stuhl? Wie gross? Wie sieht es aus?

-

- **Trance**

- 3. Auf diesen Stuhl sitzen, sich versetzen in die Rolle dieser Gestalt, benennen, wie fühlt es sich an?

-

- **Hier und Jetzt Zustand**

- 4. Aufstehen Von aussen sehen
- 5. Zweiten Stuhl holen. Wer sitzt hier? Gestalt.

-

DAS SYMPTOM BESSER KENNEN LERNEN, 2 SEITEN(2)

- **Trance**

- 6. Auf diesen Stuhl sitzen. Rolle einnehmen. Name, wie ist es? Info darüber.
- 7. Zu anderen Figur schauen. Wie sieht sie aus?
- 8. Was kann ich ihr sagen? Was ihr raten? Ratschlag?

-

- **Hier und Jetzt**

- 9. Aufstehen. Von aussen betrachten. Was gibt es dazu zu sagen?
- 10. Stehen die Stühle richtig? Sonst richtige Position machen, so wie sie zueinander stehen.
- 11. Klappstühle wegräumen
- 12. Alte Stühle holen. Sich darauf setzen. Was gibt es zu sagen?

DISSOZIATION VON EINEM KÖRPERTEIL

- 1. Umgekehrte Handlevitation
- 2. Sich vorstellen, Hand wird unempfindlich, Eiswasser
- 3. Augen öffnen: Hand ansehen, als ob es eine fremde Hand wäre
- 4. Augen schliessen. Die Hand an die Körperstellen führen, die Unempfindlich werden soll
- 5. Anstecken. Unempfindlich machen
- 6. Hand aufwecken, locker auf Oberschenkel fallen lassen
- 7. Dem Unbewussten den Auftrag geben, auf zu wecken, wenn Veränderung eintritt: Qualität des Schmerzes, Stärke..

MIT KLEINER SPIELFIGUR IN DEN KÖRPER GEHEN

- **Trance**

- 1. In die Situation gehen, in der der Schmerz auftritt.
- 2. Die Situation anhalten.
- 3. Zu einem Spiegel gehen, der so gross ist, dass man sich darin ganz erkennen kann.
- 4. Das eigene Spiegelbild so verkleinern, dass es zu einer Spiegelfigur wird, die in den Körper hinein gehen kann.
- 5. Die Spiegelfigur tritt in den Körper ein, sei es durch eine Körperöffnung oder durch die Haut.
- 6. Die Figur geht zu der Stelle, wo es nötig ist, z.B. wo die Scherzen sind.
- 7. Die Figur schaut sich um, schaut, was die Schmerzen erklären kann, was nicht in Ordnung ist (z.B. zu stark gespannte Sehnen oder Muskeln, ein Abfluss, der verstopft ist, eine raue oder entzündete Stelle)
- 8. Die Figur unternimmt das Nötige, um die Situation zu verbessern (z.B. die Sehnen lockern durch dranhängen, den Abfluss befreien, die Stelle mit Öl oder Balsam einreiben)
- 9. Überprüfen, ob alles in Ordnung ist.
- 10. Aus dem Körper austreten.
- 11. In den Spiegel einfügen
- 12. Vergrössern
- 13. Den Spiegel verabschieden

- **Hier und Jetzt**

- 14. Wie fühlt es sich jetzt an?
- 15. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

AUSLÖSER - RESSOURCE

- **Hier und Jetzt**
 1. Thema, konkrete Situation erfragen.
 2. Situation begrenzen: Anfang, Abschluss, Struktur der Situation, Auslösereiz?
- **Trance**
 3. Auslösereiz finden, zurückkommen
- **Hier und Jetzt**
 4. Ressource erfragen, passend zum Problem, Situation dazu
- **Trance**
 5. Anfang Resourcesituation, bis Spitze, anhalten, Körpergefühl, Symbol dazu.
 6. Zurückkommen
- **Trance**
 7. Promblemsituation bis Auslöser, stopp, Symbol holen, Körpergefühl, weitergehen lassen bis Abschluss
 8. Suggestion für Zukunft.



Susy Signer-Fischer
Thomas Gysin
Ute Stein

**Der kleine Lederbeutel
mit allem drin**

Hypnose mit Kindern
und Jugendlichen



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