

Riddikulus – Moderne Märchen in der Hypnose

Sonja Bruckner, MSc

9. Grazer Hypnosekongress
28. Jänner 2024





Sonja Bruckner, MSc

- > Psychologische Beratung
- > Systemische Paar- und Sexualberatung
- > Hypnose-Coaching, BeTra (Paarberatung mit Hypnose)
- > Supervision, Selbsterfahrung, Weiterbildung
- > Obfrau des gem. Bildungsvereins **mymemento.at**

Praxis: Schwagerweg 11, 4040 Linz

+43 676 55 37 416

info@sb-beratung.at

www.sb-beratung.at

Social: @sonja.bruckner



Download



Download >



Inhalt

Wozu moderne Märchen?

Fallbeispiel: Riddikulus

Beispiele für moderne Märchen

Anwendungen in der Hypnosepraxis

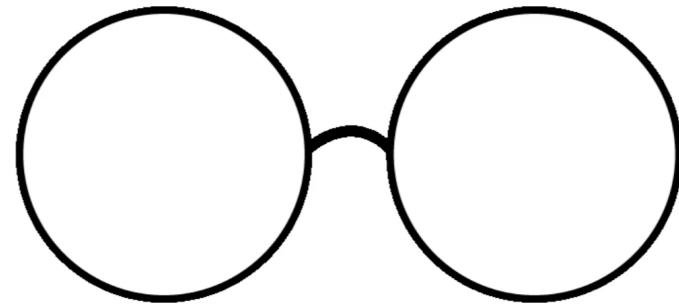
Fragen

Wozu moderne Märchen?





Der Mensch, das narrative Wesen.



Fallbeispiel “Riddikulus”

<https://www.youtube.com/watch?v=l9muY5qUwFE>





Ablauf des Fallbeispiels “Riddikulus”

- Trance: persönlichen Schutzpanzer entwickeln
- Trance: Gefühl des Erfolges internalisieren mittels Duftanker
- Wissen über modernes Märchen utilized
- Kommunikationstrance: Metaphorischen Garnieren (Hypnosystemische Technik)

Beispiele für moderne Märchen:

Fantasy: Pipi Langstrumpf, Momo, Herr der Ringe, Games of Thrones, Harry Potter, Marvel- und DC- Comics, Pokémon, Twilight...

Science-Fiction, Utopien, Dystopien: Star Wars, Star Trek, Terminator, Matrix, Dr. Who, Alien, Hunger Games...

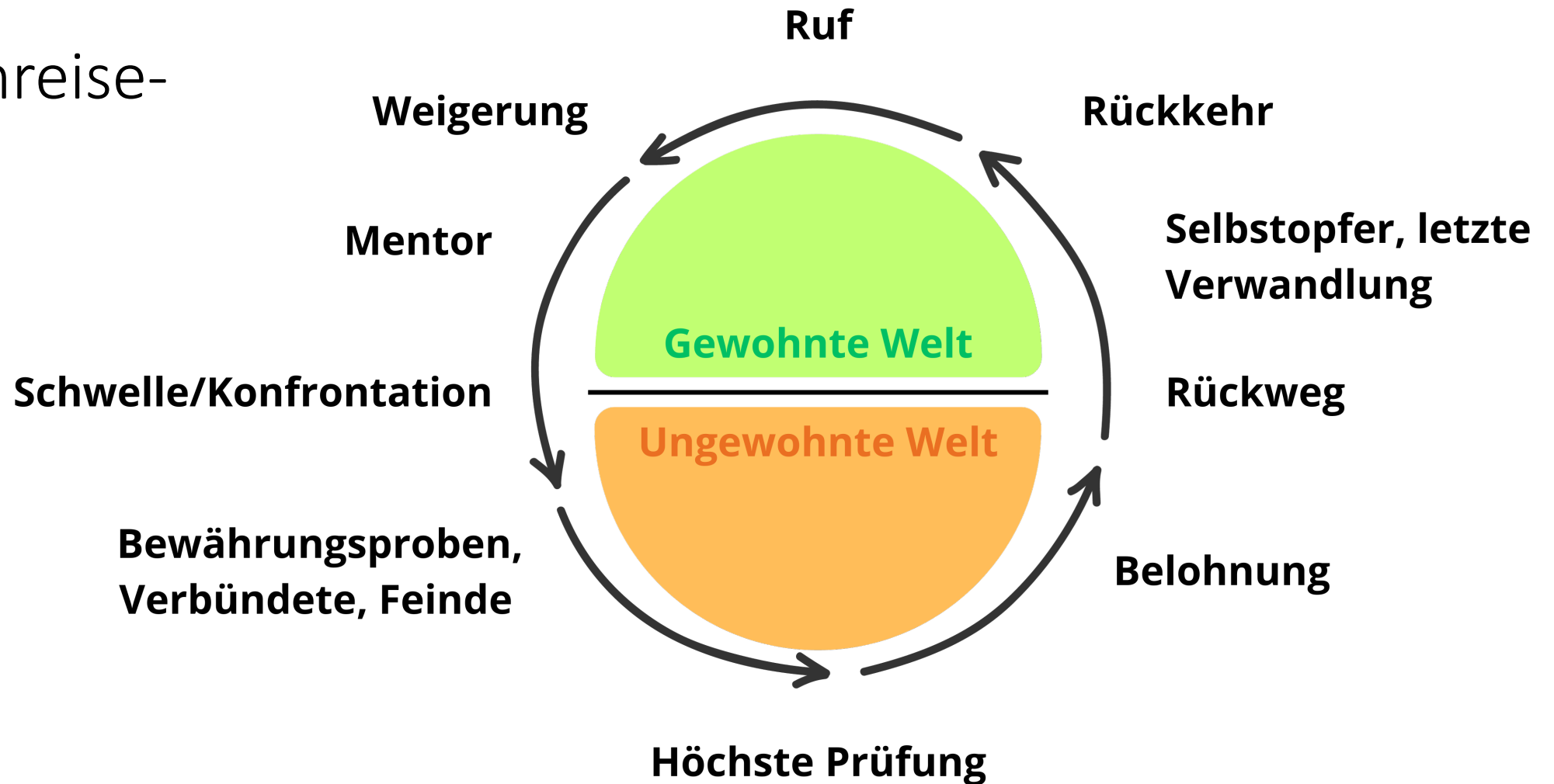
Trash- & Reality-TV: Germanys Next Topmodel, Bachelor, Dancing Stars...

Was zeichnet Märchen aus?

- Egal ob alt oder neu: Märchen folgen immer einem bestimmten Zyklus.
- Meist nach dem sogenannten Heldenreise-Zyklus
- Aber es gibt auch andere Einteilungen von Erzählstilen



Der Heldenreise-Zyklus

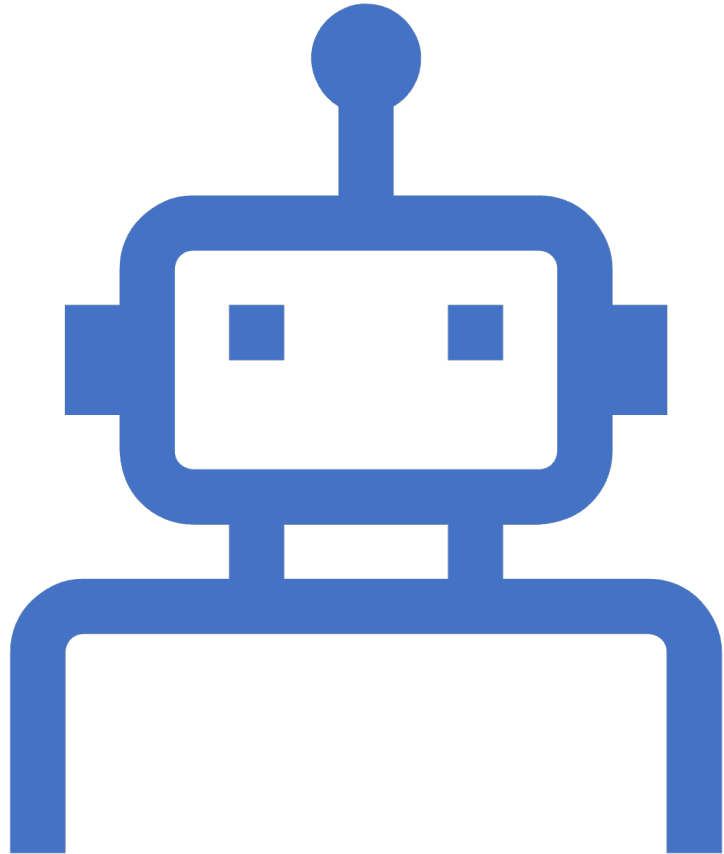


Welchen Einfluss hat die Digitalisierung auf unsere Geschichten?

- Erzählindustrie: Hollywood, Bollywood, Streaming, Bücher, Hörbücher, Social Media, Theater, Video- und Onlinespiele...
- Geplanter Umsatz der Unterhaltungs- und Medienindustrie weltweit 2022 beträgt 2,07 Billionen Euro*

*<https://medianet.at/news/marketing-and-media/mehr-umsatz-fuer-medien-und-unterhaltungsbranche-21364.html#>





Aber muss ich nun alle modernen Märchen kennen, um mit ihnen zu arbeiten?

- Nein!
- Neugierde
- Kultivierte Dummheit :)
- Klient*innen werden zu Expert*innen

Anwendungen in der Hypnosepraxis

Was würde dein*e Lieblingsheld*in tun? (Progressives Arbeiten)

Kinotechnik

Schutzpanzer

Bewegte Trance-Reise (Wie würde es sich anfühlen...?)

Problem-Lösungs-Gymnastik (HS-Technik)

Metaphorischen Garnieren (HS-Technik)

Wohlwollender Begleiter*in

Therapeutische Niveau (fliegende*r Superheld*in)

Regressives Arbeiten

Motive aus der Praxis

- Star Trek: Der Vulkanier in uns
- Harry Potter I: Riddikulus
- Spiderman: Der nächtliche Spinnenbiss
- Inside out: Alle Gefühle sind valide
- Kung Fu Panda: Die Geheime Zutat in der Suppe (Eigene Kompetenzen)
- Ant-Man: Selbstheilungskraft
- Hulk: Angst vor Kontrollverlust
- Momo: Ständige Leistungsverbesserung
- Red Panda: Wofür ist die Wut gut?
- Matrix: Rot oder blau (Entscheidungen)
- Herr der Ringe: Alles Böse entsteht aus dem Guten
- Harry Potter II: Expecu Patronum
- Avatar: Mein Baum (Tiefe Verbundenheit und Kraft aus der Natur)
- Pokemon: Wandel, Weiterentwicklung und Vertrauen
- Marvel & DC: Superheldenpose
- Ronja Räubertochter: Abnabelung und Abgrenzung
- Terminator: Selbsterfüllende Prophezeiungen
- Unendliche Geschichte: Hoffnung
- Games of Thrones: Shit happens: Wo liegt mein Einflussbereich?
- Dr. Strange and the Multiverse: Die Kausalitätsfalle: Die Frage nach dem Warum?
- Die Glaszwiebel: Komplexität reduzieren



Kontakt

Sonja Bruckner, MSc

- > Psychologische Beratung
- > Systemische Paar- und Sexualberatung
- > Hypnose-Coaching, BeTra (Paarberatung mit Hypnose)
- > Supervision, Selbsterfahrung, Weiterbildung
- > Obfrau des gem. Bildungsvereins **mymento.at**

Praxis: Schwagerweg 11, 4040 Linz

+43 676 55 37 416

info@sb-beratung.at

www.sb-beratung.at

Social: @sonja.bruckner



Download



Literatur

Bohrn, P. (2011) Die Verwendung von Literatur in der Psychotherapie am Beispiel Harry Potter. Systemische Notizen 02/11 S. 6-14

Bohrn, P. (2011) Systemisches Arbeiten mit Harry Potter. Systemische Notizen 01/11 S. 18-30

Conrad, M. (Hrg.) (2020). *Moderne Märchen: Populäre Variationen in jugendkulturellen Literatur- und Medienformaten der Gegenwart*. Königshausen u. Neumann

El Ouassil, S., & Karig, F. (2021). *Erzählende Affen: Mythen, Lügen, Utopien-wie Geschichten unser Leben bestimmen*. Ullstein Buchverlage

Fellinger, B. (2018). *Spielfilme in der Psychotherapie*. Ernst Reinhardt Verlag

Frey, D. (2017). *Psychologie der Märchen*. Springer Berlin Heidelberg

Frisch, M. (2011). *Mein Name sei Gantenbein: Roman*. Suhrkamp Verlag.

Gutjahr, D. (2015). *Moderne Märchen: Bedeutung und Funktion prototypischer Märchenfiguren und Schemata*. Diplomica Verlag.

Hochbrunn, C. & Bottlinger, A. (2019). *Helden auf der Couch: Von Werther bis Harry Potter – ein psychiatrischer Streifzug durch die Literaturgeschichte*. Rowohlt Taschenbuch

Nauenheim, S. (2017). Mythen, Märchen und moderne Geschichten im Leben und in der Psychotherapie von Kindern und Erwachsenen. *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 42(2), 108-122.

Reagan, A. J., Mitchell, L., Kiley, D., Danforth, C. M., & Dodds, P. S. (2016). The emotional arcs of stories are dominated by six basic shapes. *EPJ Data Science*, 5(1), 1-12.

Scarlet, J. (2020). *Super-Women: Superhero Therapy for Women Battling Depression, Anxiety and Trauma*. Hachette UK.

Scarlet, J. (2019) *Harry Potter Therapie: Ein unautorisiertes Selbsthilfebuch aus der verbotenen Abteilung*. Independently published

Scarlet, J. (2017). *Superhero therapy: Mindfulness skills to help teens and young adults deal with anxiety, depression, and trauma*. New Harbinger Publications.

Subkowski, P. (2004). *Harry Potter-das Trauma als Motor der psychischen Entwicklung*.

Stula, F. (2021). Zur Bedeutung moderner Märchen der Populärkultur in der psychodynamischen Kinder-und Jugendlichenpsychotherapie. *Facetten tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie: Erfahrungen, Techniken, Schlüsselmomente*, 57.

Philosophie Magazin, Thema: Der Herr der Ringe, Tolkin und sein Mythos, Sonderausgabe 22