

**Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge, Düsseldorf, Frau Enomoto:**

*Meine Kollegin berichtet, dass sie das Verfahren (iSyLight) oft einsetzt, gerade bei Klienten, die sich schon länger in ihrer Behandlung befinden. Sie teilte mir mit, dass sie sehr zufrieden / überzeugt von der erzielten Wirkung sei.*

*Ich selbst setze das Verfahren auch gerne in den sog. Clearing-Gesprächen ein, in welchen ich die Klienten nur ein- bis drei Mal zur Abklärung des Behandlungsbedarfes sehe. Hier variiert der Schweregrad der Belastung sehr, oftmals handelt es sich jedoch um psychisch akut belastete Menschen. Ich handhabe das so, dass ich diesen gegen Ende der Sitzung das Verfahren (iSyLight) mitgebe und in der Folgesitzung die Wirkung/Schwierigkeiten etc. nachbespreche. Bislang habe ich häufig ein positives Feedback von Jugendlichen, aber letztlich auch von erwachsenen Klienten bekommen, die gelernt haben, das Verfahren selbstregulativ einzusetzen. Mir gefällt vor allen Dingen die Einfachheit der Vermittlung (auch bei akuter Belastung und störungsimmanen Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten einsetzbar; auch bei einmaligen Kriseninterventionen ist es schön "zumindest eine Regulationsstrategie" mitgeben zu können, bevor Klienten zur weiteren Behandlung weitervermittelt werden, zumal dies meist mit einem langwierigen Prozess mit viel Wartezeit verbunden ist) sowie die indirekte "Kultursensibilität" durch die Möglichkeit der Anwendung "ohne Worte" (keine typisch verbale Strategie der Stabilisierung).*

**Psychotherapeutin in eigener Praxis, Mitarbeiterin Jugendamt im Team UMa Darmstadt, eigene Flucht- und Kriegserfahrung als Kind:**

*Eine kurze Beschreibung meiner Gefühle und Empfindung in der Situation (Anwendung iSyLight im Seminar):*

*Bestimmte Kriegsbilder sind meine Trigger :*

*Die Bilder verwandeln sich in Sekunden in alte Bilder und Erlebnisse, die für mich als Kind lebensbedrohlich waren und ich bin nicht mehr hier .....*

*Die Bewegung der Hände auf dem Brust und Bauch löste ein Gefühl des Selbstbestimmung bei mir. Ich musste was tun und musste aus der Starre raus kommen . Nach eine Weile kommt auch ein Rhythmus rein und ich war im Hier und Jetzt. Der Focus ging sehr schnell auf die Atmung und das Auspusten und ich konnte sehr schnell rauskommen . Die Unbeweglichkeit und Starrheit löste sich und ich hatte das Gefühl gehabt, dass durch das Geräusch des Auspusten mein Kopf klarer wurde und die Bilder gingen weg.*

*Die innere Kälte, die ich im Körper spüre löste sich durch die Wärme der Bewegungen auf dem Bauch und Herz. Die gebückte Haltung wird durch das Atmen und die Beweglichkeit automatisch unangenehm und ich musste mich aufrichten und strecken!*

*Ich benutze das seitdem oft um ruhig zu werden. Nach eine Weile entspanne ich mich und ich spüre, dass ich runter komme. Ich verbinde es bewusst mit schönen Bildern und Gedanken und kann super einschlafen.*

*Bei anderen (Anwendung in der Praxis) löst die Übung eine sehr schnelle Entspannung und alle fangen an zu gähnen.*

**Uniklinik Freiburg, Ambulanz, Dr. Tillmann:**

*Mir hat die Fortbildung bis auf ein paar Kleinigkeiten rund um gut gefallen und ich fand es sehr, sehr gut und stimmig, die iSyLight Methode genau zu dem Zeitpunkt kennenzulernen, an dem sie es vorgestellt haben... Ich war so inspiriert von Ihren Vorschlägen, dass ich gleich ganz viel in meiner nächsten Sprechstunde eingebaut habe und es auch gut ankam!*

**Uniklinik Freiburg, Ambulanz, Dr. Zimmermann**

*...Nochmals herzlichen Dank für das gelungene und lehrreiche Seminar am vergangenen Samstag!*