



Gunther Schmidt:

„Demokratische Hypnotherapie“

Milton- Erickson- Institut Heidelberg

Dr.med.Dipl.rer.pol.Gunther Schmidt

Im Weiher 12, D-69121 Heidelberg

Tel.:0049-(0)6221-410941, Fax:0049-(0)6221-419249

www.meihei.de

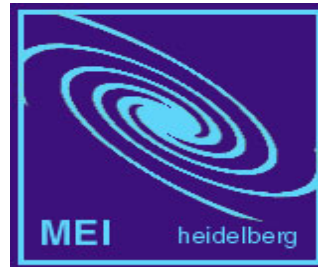
mail: office@meihei.de

SysTelios- Klinik

für psychosomatische Gesundheitsentfaltung

69483 Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

www.systemelios.de



„Demokratische“ Hypnotherapie?

Einige hypnosystemische Überlegungen für die Gestaltung von Kooperationsprozessen mit optimaler Synergie von kognitiven und intuitiven Prozessen mit wechselseitiger Würde der Kooperationspartner*innen

Hypnosystemik- ein Meta-Konzept:

Das hypnosystemische Konzept ist konzipiert als ein integratives Meta-Konzept. Es wurde entwickelt als ***Verbindung der systemisch-konstruktivistischen Konzepte (ursprünglich aus der Familientherapie abgeleitet) und den Konzepten der Hypno- und allgemeinen Psychotherapie von Milton Erickson und damit kompatiblen weiteren Konzepten, die sich systematisch auch mit der Gestaltung von unwillkürlichen Prozessen befassen.***

Dies lag schon dadurch nahe, dass insbesondere für das Verständnis und die Gestaltung von Interventionen ***wesentliche Wurzeln der systemischen Konzepte in den Konzepten von Milton Erickson liegen.***

Beide Konzepte gehen von der Beschreibung und Nutzung von Mustern/ Netzwerken aus (interaktionell und internal)- und vom gleichen Verständnis darüber, wie

- a) die Entstehung und Aufrechterhaltung von Problemen und
 - b) die gezielte, wirksame Veränderung solcher Problem-Muster
- verstehbar und wirksam nutzbar gemacht werden kann

Hypnotherapie- je nach Annahmen unterschiedliche Haltung und Praxis der Hypnotherapeut*innen:

Es gibt offensichtlich nicht die Hypnotherapie. Je nach Vorannahmen, Menschenbild, eigenen Werten der Anbieter*innen und auch deren eigenen Vorstellungen darüber, was „gute Arbeit“ von ihnen sei, unterscheiden sich die Angebote zum Teil gravierend.

In den „klassischen“ traditionellen Hypnose-Konzepten herrscht eher ein direkter, teilweise sehr autoritativer Stil mit einer Beziehungsgestaltung eines gewissen „Von oben (vom Hypnotiseur) nach unten (zum Klienten)“ vor.

In standardisierten Verfahren, die oft für akademische Forschungsprojekte genutzt werden, werden eher für alle Adressat*innen gleiche Angebote gemacht und man geht von einer in der Person inhärenten „Suggestibilität“ aus.

Die Erickson´sche Konzeption wieder stellt sich die Aufgabe, mit „maßgeschneidertem“ Pacing und Utilisation alle Angebote auf die einzigartige Erlebnisweise der Klient*innen einzugehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass in ihrem Unbewussten schon alle relevanten zieldienlichen Kompetenzen in ihrer Grundform gespeichert sind und alle Angebote dazu dienen, diese zu reaktivieren.

Allerdings wird dabei auch angenommen, dass der bewusst-willentliche Bereich der Betroffenen eher zu rigide, zu eingeengt und damit wenig lernfähig sei.

Hieraus wird wieder geschlossen, dass es meist nicht sinnvoll sei, die Interventionsangebote transparent, offen so zu kommunizieren, dass die Betroffenen dies explizit auf willentlich-bewusster Ebene klar mitbekommen.

Deshalb sollten die Angebote eher indirekt, intransparent, oft auch mit dem Ziel gestaltet werden, das Bewusste zu überladen (conscious mind overload) oder zu verwirren, abzulenken, eventuell einzuschläfern und dann mit dem so klugen, kompetenten Unbewussten zu arbeiten.

Devise: In der Erickson'schen Konzeption herrscht das „**Primat der Indirektheit**“ vor. Dies wird noch oft mit dem Rollenverständnis verbunden, wie es z.B. Jay Haley formuliert hat (welcher der Bekanntheit von Milton Erickson in den 1960er bis 1970er Jahre erst noch einmal so richtig Aufschwung besorgt hat) i.S. von „**The therapist has to be in charge**“ = er/sie solle die Klient*innen führen.

Aus hypnosystemischer Sicht enthalten diese Annahmen einige sehr ungünstige und fragwürdige Implikationen, sowohl für das Menschenbild, das Rollenverständnis der Therapeut*innen, für die Art der Interventionsgestaltung und auch für die Art der Beziehungsgestaltung zwischen Klient*innen und Therapeut*innen.

So wird damit z.B. eine Realitätskonstruktion aufgebaut, welche das Bewusst-Willentliche, Kognitive in Menschen als den eher inkompetenteren Teilbereich des menschlichen Erlebens beschreibt und bewertet. Dies ist selbstverständlich keine „Wahrheit“, sondern eine Hypothese, welche auf ihre Erlebnis-Wirkung bei Beschriebenen geprüft werden muss.

Da sie eben einen Teilbereich der Person als tendenziell inkompetenter beschreibt, bewirkt gerade dies keine ganzheitliche Stärkung und Kompetenzaktivierung bei Klient*innen, sondern kann dazu beitragen, dass sie auch selbst einen Teil von sich als problematischer, „blöder“ usw. erleben, was ihr Selbstbild und ihr Erleben von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit eher schwächen kann.

Außerdem tragen sie zu **Beziehungsgestaltungen** zwischen Klient*innen und Therapeut*innen bei, in denen die Therapeut*innen so tun, als ob sie quasi besser als die Klient*innen wüssten, was denen anzubieten sei, wobei sie ihnen auf der bewussten Ebene solche Informationen vorenthalten.

Damit wird nicht nur das Bewusste in der Person der Klient*innen eher abgewertet, sondern die Person als Ganzes, was wieder eher entwürdigende Wirkung haben kann.

Zudem kann dies **Lernprozesse** und die **Nutzung** der sehr wohl sehr wertvollen, kompetenten kognitiven Bereiche der Person suboptimal fördern bzw. behindern.

Aus hypnosystemischer Sicht kann aber sehr differenziert gezeigt werden, dass **das Bewusst-Willentliche keineswegs weniger kompetent wirkt, sich aber oft an anderen Werten, Loyalitäten usw. orientiert**, so dass durch die Reaktivierung der „schlummernden“ Kompetenzen aus dem Unbewussten sogar **Zielkonflikte entstehen können, die konstruktiv genutzt werden können, wenn man sie transparent bewusst machen kann.**

Würden diese Defizit-Annahmen bezüglich des bewussten Denkens stimmen, könnte z.B. keine Selbsthypnose-Maßnahme konstruktiv effektiv wirken. Jeder Mensch, der aber schon mal erfolgreich Selbsthypnose angewendet hat, beweist schon damit das Gegenteil. Ich z.B. nutze seit 40 Jahren sehr wirksam Selbsthypnose für alle auftauchenden Anliegen, z.B. auch zur optimalen Verarbeitung von Schmerzprozessen u.v.a. Dabei weiß ich ja bewusst genau, was ich da mache, dies verbessert nur die Erfolgswahrscheinlichkeit!

Diese Defizit-Annahme ist also schlicht ein klar widerlegbarer Mythos, der sicher nicht unser Handeln leiten sollte.

Mit hypnosystemischen Methoden kann dafür aber z.B. bewusst deutlich transparent gemacht werden, **in welcher Weise bisher abgewertete (womöglich pathologisierte) Prozesse als (unwillkürlich, nicht bewusst absichtlich wirkende) Beziehungen gestaltende Phänomene oder „Maßnahmen“ verstanden und genutzt werden können, die auf unwillkürlicher Ebene z.B. aus der unbewussten Sicht der Betroffenen z.B. Loyalitätskonflikte verhindert und Andere geschützt haben.**

So können z.B. auch Symptome gewürdigt und genutzt werden als wertvolle Lösungskompetenzen (allerdings mit oft hohem Preis) und stimmigere Entwicklungen aufgebaut werden.

Zum besseren Verständnis der hier aufgeführten Überlegungen:
**Einige wichtige Basisprämissen hypnosystemischer
Konzepte:**

Aus hypnosystemischer
und neuro-systemischer Sicht

(die Ergebnisse der modernen Hirnforschung
beachtend),

„gibt es“ im Erleben kein Problem an sich.

Wird ein „Problem“ erlebt,
drückt dies die gerade im Moment gestalteten

Wahrnehmungsprozesse und Konstruktionen von
„Realität“
aus, die der
Beobachter tätigt,
der das „Problem“ erlebt

(bewusst und unbewusst, willkürlich und unwillkürlich).

„Probleme“, ebenso „Lösungen“
sind Ausdruck selbst gemachter Musterbildungen
(Vernetzungen von Erlebnis- Elementen,
die in selbstrückbezüglichen Wechselwirkungen
alle aufeinander einwirken-
und so das jeweilige Muster immer wieder stabilisieren
oder gar aufschaukeln.

Problem-Erleben wird also (natürlich vom bewussten Willen ungewollt) auf unbewusster, unwillkürlicher Ebene selbst autopoietisch erzeugt (in innerer unwillkürlicher autonomer Selbstorganisation).
Dies bedeutet auch, dass es immer wieder auch selbst „umerzeugt“) werden kann!

Menschliches Erleben lässt sich beschreiben als
Prozess der
Bildung von Netzwerken
(von „Erlebnis-Elementen“, welche die Aufmerksamkeit
ausrichten)

auf den diversen Sinneskanälen

(visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch,
gustatorisch).

Jedes Erleben wird in jeder Sekunde immer wieder neu erzeugt
durch Prozesse der

Fokussierung von Aufmerksamkeit

und kann deshalb auch immer wieder umgestaltet werden.

Ein wesentlicher (und auch umfassenderer) Teil dieser Fokussierung geschieht auf unbewusster und unwillkürlicher Ebene, ein anderer auf mehr willkürlicher und bewusster Ebene. Je nachdem, was Teil dieser Fokussierung ist,

a) was Inhalt dieser Fokussierungen ist und

b) wie intensiv man sich als Beobachter mit den Inhalten assoziiert

wird jeweils das als Er-Leben wortwörtlich in uns aktiviert

(und zwar sowohl physiologisch auf allen Ebenen als auch emotional und kognitiv)

- Je nachdem, wohin der Fokus („der Scheinwerfer“) der Aufmerksamkeit gerade ausgerichtet wird, **wird unwillkürlich das damit vernetzte Erlebnis-Netzwerk aktiviert und wird so zum gegenwärtig dominierenden Erleben und als „Ich“ erlebt-** besonders, wenn es als „Ich-synton“ erlebt wird. Sonst kann es auch als „Ich-fremd“, unerwünscht und als Problem erlebt werden, wenn z.B. jemand willentlich etwas anders erleben will, unwillkürlich sich aber das Unerwünschte im Erleben durchsetzt.
- **Da Unwillkürliches immer zunächst schneller und stärker wirkt als alles Willentliche, braucht man spezifische Interventionen, mit denen man ungewünschtes Unwillkürliches unterbrechen und gewünschtes (vor allem unwillkürliches) Erleben aktivieren kann.**
- Hypnosystemische Konzepte bieten dies in sehr differenzierter und vielfältiger Weise.

Je nachdem also, was durch Fokussierung gerade am meisten assoziiert wird, erleben wir uns (und Andere und die Welt) entsprechend anders.

Wir sind also quasi

multiple Persönlichkeiten, wobei jeweils je nach Kontext und damit verbundenen Werthaltungen und Zielvorstellungen unterschiedliche „Teil-Persönlichkeiten“ oder „Ego-states“ (Teil-Ich-Prozesse) in den (von mir so genannten) „Ich-Container“ „springen“ und wir dies als unser „Ich“ erleben (uns damit identifizieren, bis das nächste „Teil-Ich“ dies ablöst)

(dies ist durchaus als wertvolles Potenzial gemeint).

Eine zentrale Aufgabe wird dadurch jeweils, eine optimal

koordinierende Steuerungsfunktion

in uns aufzubauen/ zu aktivieren,

welche die diversen „Teilpersönlichkeiten/ Potenziale“ zu einer optimalen Synergie/ „Orchestrierung“ führen kann.

Erleidet jemand (auch über lange Zeit) bestimmte Probleme/ Symptome etc., **so ist dies keineswegs ein Beweis dafür, dass ihm/ ihr die grundsätzlichen Kompetenzmuster/ Potenziale fehlen für eine hilfreiche Lösung.**

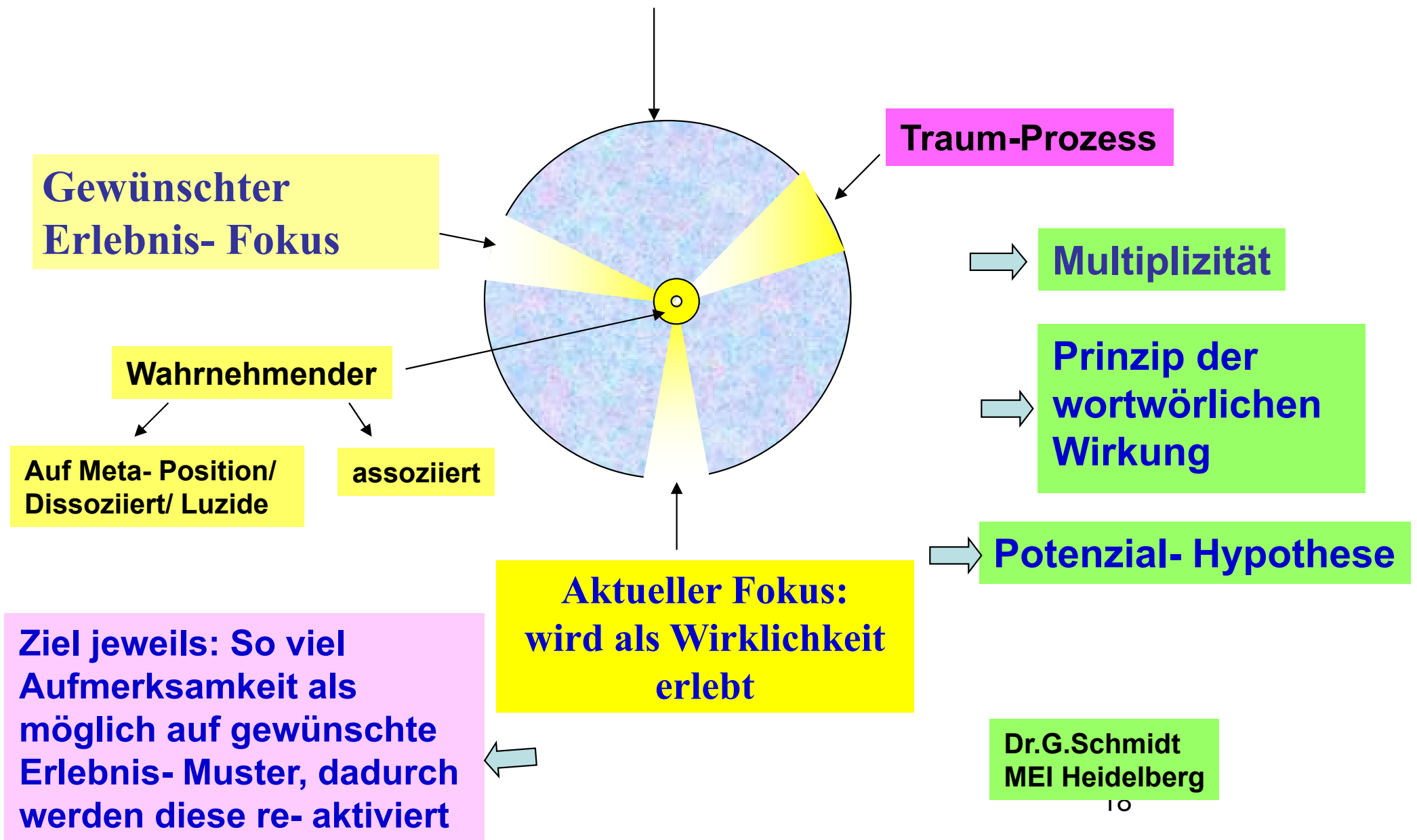
Es drückt nur aus, dass die als Potenzial sehr wohl „schlummernden“ Kompetenzmuster zur Zeit in den relevanten Kontexten dissoziiert sind und nun assoziiert werden sollten.

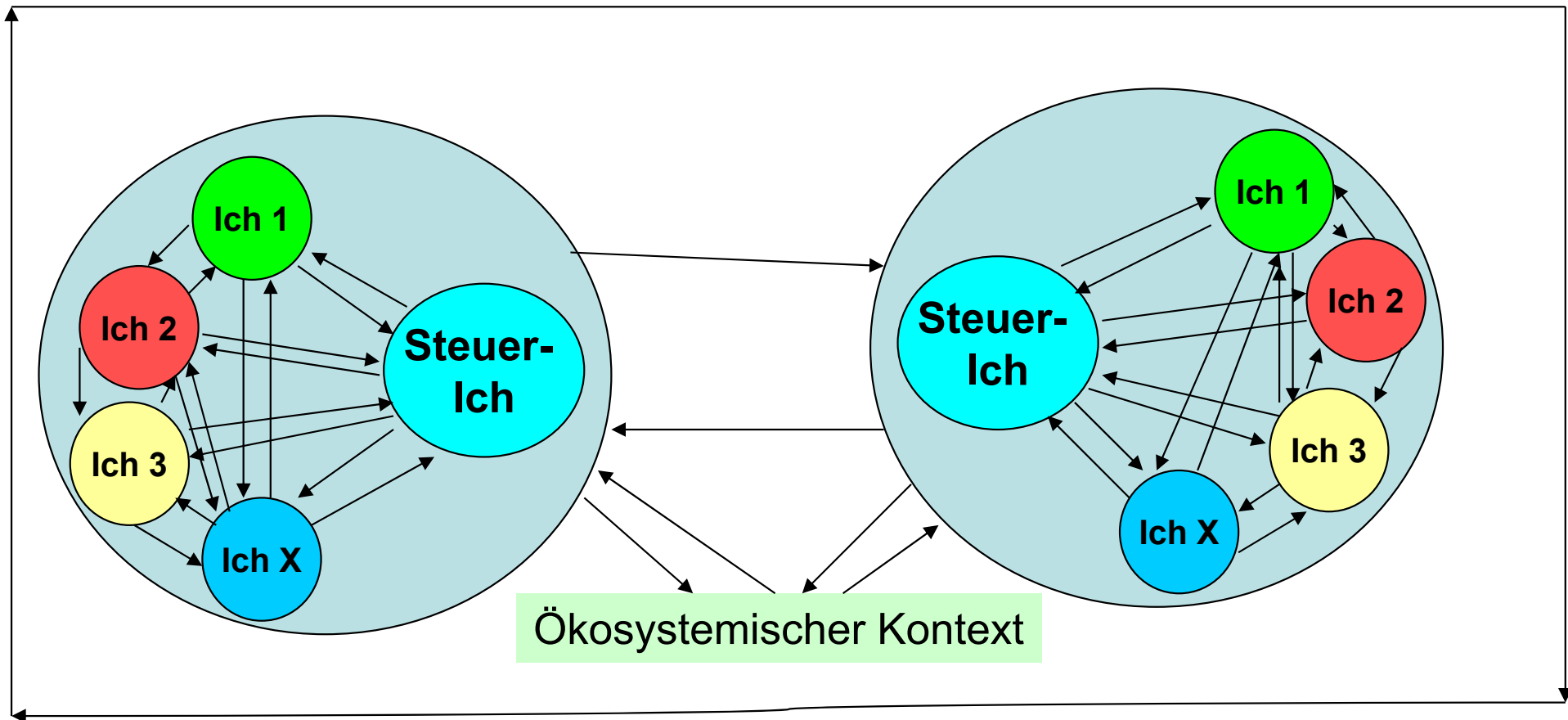
Diese Dissoziationen können stark sein, *aber durch gezielte Umfokussierungen können sie aufgelöst werden.*

Eigenständige Such- und Aktivierungsprozesse bei den Adressaten können angeregt und der Zugang zu den Kompetenzen ermöglicht werden.

Gelingt dies, lassen sich oft überraschend schnell, intensiv und wirksam die hilfreichen Kompetenzmuster im Erleben aktivieren.

Gesamtes Erlebnis- Potenzial: „Möglichkeitsraum“





Wenn wir „multiple Persönlichkeiten“ sind, begegnen wir auch Anderen nicht immer mit dem gleichen „Ich“, sondern je nach Situation, nach Thema und Bedürfnissen mit unterschiedlichen „Ich´s“.

Welche der vielen „Ich´s“/ welche „inneren Parlamente“ des einen Individuums interagieren gerade mit welchen Ich´s“/ welchen „inneren Parlamenten“ des anderen Individuums in welchen Kontexten, in Bezug auf welche Themen?

Wir erzeugen zwar nicht unser **Leben**
selbst,

aber im Wesentlichen unser

Er- Leben-

immer bezogen auf den erlebten Kontext
und immer durch spezifische Prozesse der
Aufmerksamkeits-Fokussierung.

Die Fragerichtung „Warum“ wird dann
zweitrangig, zentral wird **„Wofür?“**

Zentrale Aufgabe also : Zieldienliche Systeme aufbauen (interaktionell/ internal)

Von: „Wie ist das System organisiert?“ zu

„Für welche/ wessen Ziele sollte das System wie aufgebaut/ organisiert werden?“

Und dann aber auch:

„Und welcher Umgang mit dem bisherigen System (z.B. Utilisation/ Pacing, Muster- Unterbrechung, Wertschätzung des Bisherigen/ Loyalitätswürdigung etc.) wäre dafür zieldienlich?“

Wichtige Aspekte als Teil der Basis-Prämissen:

- **Autopoiese:** Erleben wird immer autonom von innen heraus durch psychophysiologische Netzwerk-Gestaltung erzeugt. Dies bedeutet auch: Niemand kann jemand von außen zu einem bestimmten Erleben bringen, wenn die Person nicht (zumindest auf unwillkürlicher Ebene) autonom zustimmt und sie in dieser Hinsicht selbsttätig umsetzt → **Bedeutung und Wirkung von Botschaften bestimmt nie der Sender, immer der Empfänger. Jede Hypnose ist somit immer Selbsthypnose.** Jedes Erfolgs-Phänomen in einer Hypnotherapie zeigt immer die Leistung und Kompetenz der Klient*innen. **Niemand hat je jemand von außen in eine Trance „versetzt“!** „Pacing/ Leading“ oder „Pacing/ Inviting“?
- **Hebb'sches Gesetz:** Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, und wenn sie vernetzt sind, feuern sie wieder miteinander („cells that fire together wire together“).
- **Autobiographisches Gedächtnis**, Episoden-Gedächtnis. → Multiples Erleben, multiple Ich's
- **Priming** = Bahnung unwillkürlicher Prozesse durch alle möglichen Arten von Fokussierungseinladungen (verbal und nonverbal)

Zentrale Schlussfolgerung aus diesen Basis-Prämissen z.B.:

→ Wenn, wie die Erkenntnisse der Autopoiese-Forschung belegen, **Bedeutung und Wirkung jeder Botschaft, jedes Kommunikations-Aktes ausschließlich immer der Empfänger der Botschaft bestimmt, niemals der Sender, bedeutet dies auch, dass niemals ein(e) Hypnotherapeut*in selbst bestimmt, ob sie/er eine „Suggestion“ oder eine Intervention anbietet. Ob etwas als „Suggestion“/ Intervention wirkt, bestimmt ausschließlich der Empfänger.**

Deshalb hat auch noch nie jemand Anderen z.B. in eine Trance „versetzt“ (was ja noch immer ein beliebter Sprachgebrauch unter Hypnotherapeut*innen ist). Wenn jemand eine Trance entwickelt, dann machen das immer die Erlebenden autonom selbst (oder eben nicht), niemals die Anbieter*innen der „Suggestionen“.

So stellt sich auch die Frage, ob der Begriff „Suggestion“ in seiner traditionell gebrauchten Bedeutung überhaupt noch sinnvoll ist.

- So wird auch klar, dass jede gelingende Kommunikation immer Feedback von denen erfordert, denen etwas in der Kommunikation angeboten wird. Dies wieder bedeutet, dass z.B. Amnesie-Angebote nach einer Trance-Arbeit ohne explizite, auch bewusste, transparente Rückmeldung durch Klient*innen aus dieser Perspektive sehr in Frage zu stellen ist. Sinnvoller erscheint, nach jeder Trance-Erfahrung die Empfänger der Angebote zu fragen, was sie erlebt haben, um dies nachhaltig zu verstärken durch bewusste Verankerung und es utilisierbar zu machen auch für nächste Angebote.
- Da die Forschungen zum autobiographischen Gedächtnis auch deutlich machen, dass jede erfolgreiche Intervention immer die Kompetenzen der Klient*innen zeigt, sollte dies auch in den Interaktionen transparent immer in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt werden. So kann Selbstvertrauen, Erleben von Selbstwirksamkeit und Selbstwert verbessert werden.
- Und das Hebb'sche Gesetz weist darauf hin, dass jede erfolgreiche Entwicklung immer vernetzt werden sollte mit bewusst transparenter Meta-Kommunikation, damit so mit jedem Entwicklungsschritt die bewusst-willentliche Steuer-Instanz der Klient*innen wirksam bvernetzt werden kann.

Die Netzwerk-Modelle des hypnosystemischen Konzepts ermöglichen, dass systematisch und detailliert präzise beschrieben werden kann, wie Erleben auf unwillkürlicher (oft unbewusster) und bewusster Ebenen erzeugt wird.

Ebenso kann aus ihnen logisch konsistent abgeleitet werden, welche Interventionen dann als ziieldienliche Unterschiedsbildungen in die gerade dominierenden Erlebnis-Netzwerke eingeführt werden sollten (Veränderung entsteht dadurch, dass Unterschiede eingeführt werden in Netzwerke, am besten solche, die wieder vernetzt sind mit hilfreichen anderen Netzwerken → siehe Hebb'sches Gesetz).

Da man aber nicht davon ausgehen kann, dass diese Zusammenhänge den Klient*innen bekannt sind, sie aber befähigt werden sollten, die zieldienlichen Interventionen letztlich selbst anwenden zu können, was den nachhaltigen Transfer in den Alltag deutlich stärkt, sollte ihnen jede Intervention und auch die systematische Interventions-Logik völlig transparent erläutert werden.

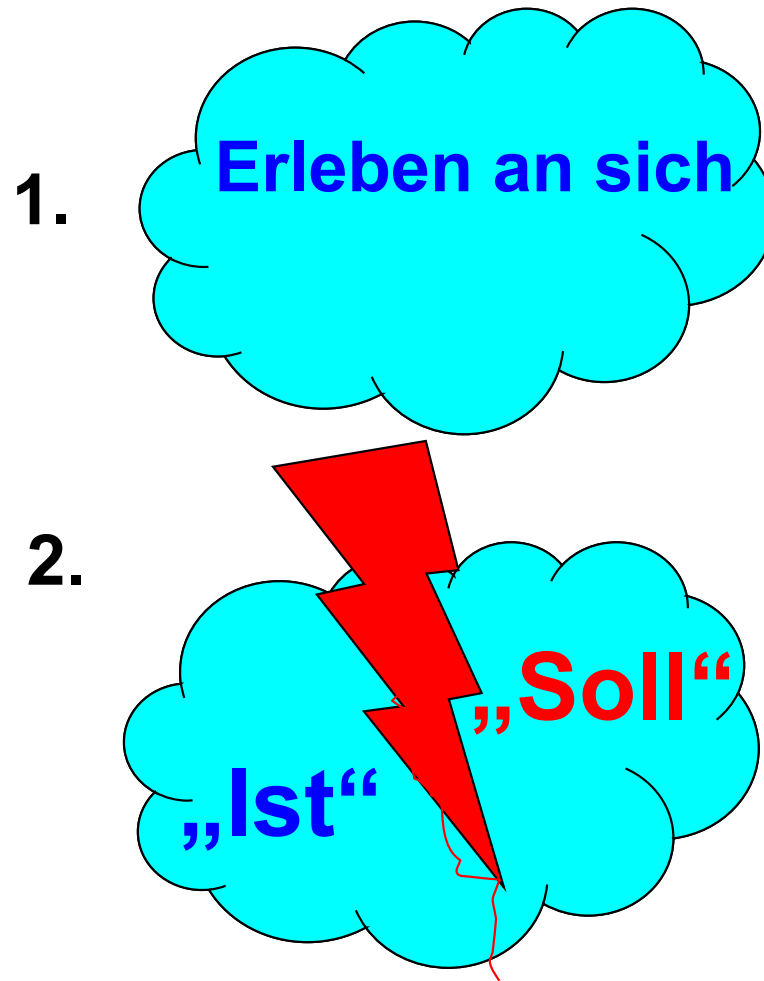
Devise:

Jede gute Hypnotherapie sollte auch eine gute, transparente „Weiterbildung“ der Klient*innen (in dem hier beschriebenen Sinn) anbieten.

So werden Klient*innen zumindest zu Ko-Therapeut*innen und schließlich zu den relevanten eigentlichen Therapeut*innen (was sie ja autopoietisch gesehen ohnehin sind).

Wie Erleben autonom selbstorganisiert wird, wie ein Problem entsteht und aufrecht erhalten wird- ein Netzwerk- Modell von Realitätskonstruktionen

© Dr.G.Schmidt, sysTelios-Klinik Siedelsbrunn und Milton-Erickson-Institut Heidelberg,
www.systemelios.de www.meiheide.de

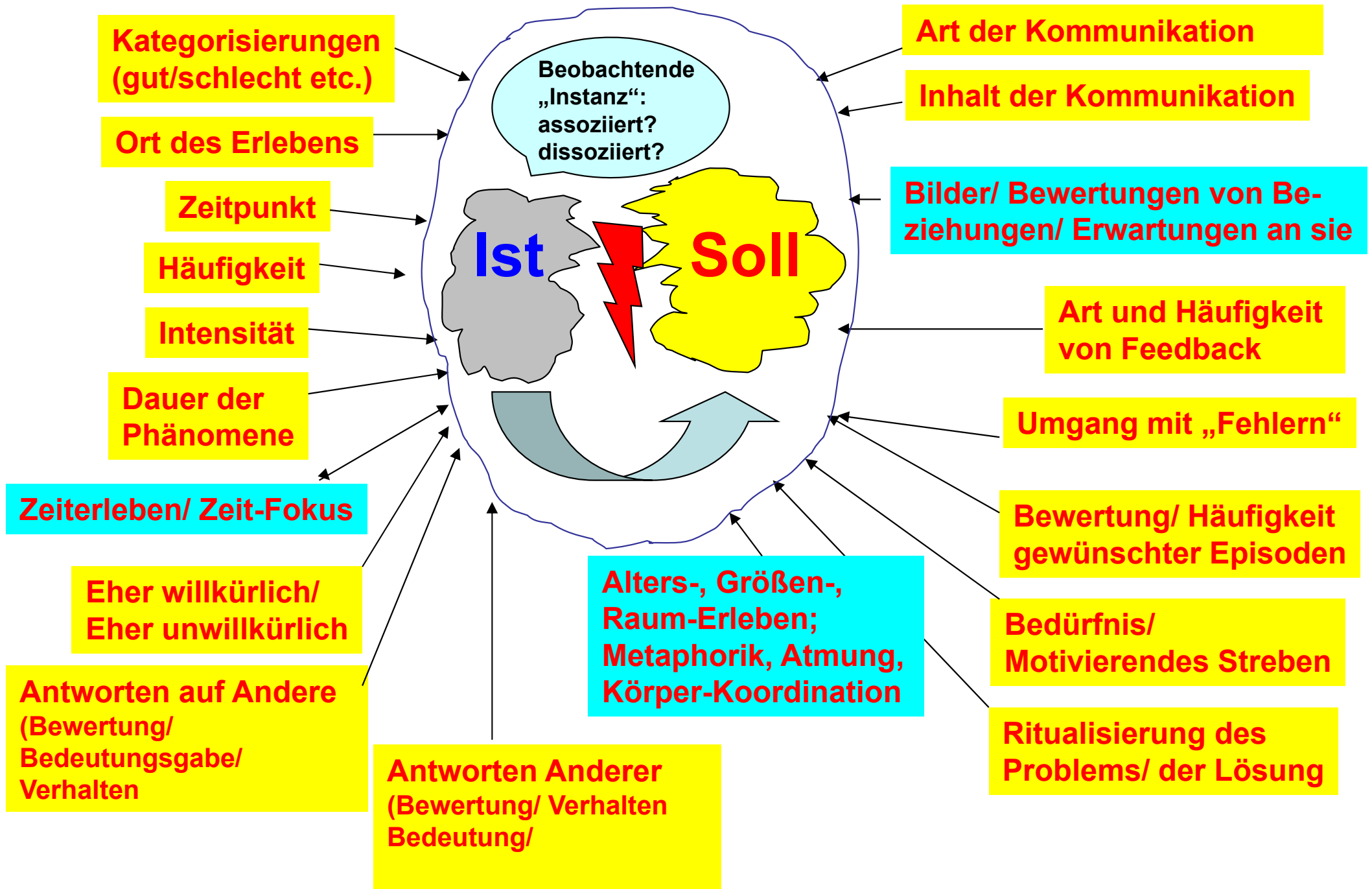


Lösungsversuche

Konstruktion der antagonistischen Erfahrungs- Pole („Problem“)



Weitere Muster-Elemente



Typische Elemente solcher Netzwerke sind z.B.:

Art/ Inhalt der Beschreibung/ Benennung von erlebten Phänomenen

Erlebte Nähe/Distanz zu den Phänomenen, deren erlebte Größe, Lokalisation im „inneren Erlebnis-Raum“ (Assoziation/ Dissoziation)

Alters-, Größen-, Raum-Erleben des „Beobachters“ der Phänomene/ Intensität des damit Assoziiert-Seins

Erleben einer Meta-Position mit Wahlmöglichkeiten

Beschreibungen, Benennungen, Erklärungen, die man sich über Phänomene macht (z.B. gut/böse, gesund/krank, absichtlich/unabsichtlich, genetisch, aktiv/passiv, kompetent/inkompetent usw.)

Bewertung von Phänomenen (toll/ blöd, gewünscht/ ungewünscht usw.) und Schlussfolgerungen aus diesen vorherigen Schritten

Innere Dialoge, Dynamik von „Seiten“, Beziehung zu sich selbst

Innere „Filme“ (eher fokussierend auf Gegenwarts-, Vergangenheits- Zukunfts-, eher auf belastende oder auf Erfolgs-Muster)

Vergleich mit Anderen/ Erwartungen an sich/ an Andere

Wahrnehmung/ Bewertung eigener Empfindungen

Emotionen, Empfindungen und Bewertung von und Umgang mit Emotionen, Empfindungen, Gedanken (eher vorwärts/bewältigend orientiert/ eher zurückweichend/vermeidend/resignierend orientiert)

Körperkoordination, Mimik, Gestik, Bewegungsmuster, Atmung

Metaphorik

Art/ Inhalt der Lösungsversuche

Ort, Zeitpunkt, Häufigkeit, Dauer , Intensität der erlebten Phänomene

Art und Inhalt der Kommunikation

Verhalten

Umgang mit „Fehlern“/ Haltung des neugierigen Lernens/ Defizit-fokussierend/ bestrafend

Bewertung/ Häufigkeit gewünschter Episoden

Bilder/ Bewertungen von Beziehungen/ Erwartungen an sie

Physiologie (z.B. Blutdruck, Muskeltonus, Hormon-Dynamik etc.)

Wird etwas als eher willentlich/eher unwillkürlich erlebt

Antworten auf Andere (Bewertung/ Bedeutungsgabe/ Verhalten

Antworten Anderer (Bewertung/ Verhalten Bedeutung

Bedürfnis/ Motivierendes Streben

Art und Häufigkeit von Feedback

Extrovertierte Haltung/ introvertierte Haltung, Extrapunitiv- intrapunitiv/
Attributions-Stil (intern/extern variabel/stabil)

Eher Vertrauens-orientiert/ eher Misstrauens-orientiert

Zeiterleben (langsam/gedehnt, schnell/“vorbei rauschend“)

Sinneskanäle u. Submodalitäten (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch,
gustatorisch) usw. usw.

„Probleme“ und „Lösungen“ sind aus hypnosystemischer Sicht kompetente Feedback-Schleifen aus dem Wissen darüber, was gebraucht wird und was gerade fehlt (siehe die „Ist-Soll-Diskrepanz“ eines Problem-Netzwerks, also -

„Botschafter von Bedürfnissen“ (die sich im „Soll-Wert“ zeigen).

Statt „Störungs- oder Problem- Bilder“ sollten wir also reden von „Bedürfnisbildern“!

Dies bedeutet auch:

Wer ein Problem erlebt, muss eine Vorstellung der gewünschten Lösung in sich haben, die dann auch wieder imaginierbar werden kann und so das gewünschte Erleben jedenfalls auf innerlicher Ebene reaktivieren kann.

Da Menschen in ihrem unwillkürlichen (und meist) unbewussten „Erlebnis-Repertoire“ alle emotional „geladenen“ Erlebnis-Episoden abrufbar speichern, hat jeder Mensch viele „Ich´s“ (Ego States) = Ausdruck von neuro-physio-psycho-logischen Netzwerken des Erlebens.

Wenn solche Netzwerke einmal gebildet und in unserem unbewussten „**Erlebnis-Archiv/ Erlebnis-Repertoire**“ gespeichert sind, werden sie oft sehr schnell **wieder je nach Situation (Kontext-abhängig) unwillkürlich aktiviert**, wenn man unbewusst in einer aktuellen Situation **Ähnlichkeiten mit früher gebildeten Netzwerken erlebt**, jeweils verbunden mit unterschiedlichem Erleben. (Es geschieht ganz unwillkürlich, ohne/ gegen meinen Willen...).

Auch die Priming-Forschung zeigt dafür unzählige Beispiele.

Will man solche Netzwerke verändern,
müssen dafür ***Unterschiede in die bisherigen Vernetzungen
eingeführt werden.***

Dabei genügen auch Unterschiede in wenigen Elementen der
Netzwerke.

Autopoiese-Implicationen

Nicht die „Außenfaktoren“ selbst „machen“ z.B.
Stress in uns, **sondern unsere jeweiligen „Antwortmöglichkeiten“
von innen heraus auf diese Faktoren bestimmen, wie viel Stress
wir erleben.**

Und ob wir z.B. aus den gleichen Faktoren, die wir bisher nur als
sehr belastende „Stressfaktoren“ erlebt haben, **sogar
„Erinnerungshilfen“ und Chancen für gesunde, hilfreiche
Erlebnisgestaltung machen können.**

Probleme zu erleben, hat auch immer die (nicht beabsichtigte) Auswirkung, dass dadurch Beziehungen beeinflusst/gestaltet werden.

Wenn sich diese Beziehungsgestaltungen nun ändern, kann dies z.B. Angst vor leidvollen Auswirkungen auslösen oder zu irritierten bzw. irritierenden Rückmeldungen führen.

Ein wertschätzendes Begleiten und Nutzen (Utilisation)
aufkommender Ambivalenzen
und „Schwierigkeiten“ beim Verändern sollte
deshalb unbedingt beachtet werden.

So geht es bei verändernden Interventionen fast immer um das
achtungsvolle und
behutsame entwickeln der optimalen Balance zwischen den
gewünschten neuen
Mustern und einem elastischen Nutzen (Utilisieren) der alten
Muster.

(Dies jedenfalls so lange, wie sie von den Betreffenden für die mit
ihnen bisher verbundenen (meist unbewussten) Ziele und
Bedürfnisse noch gebraucht werden und/ oder diese Ziele und
Bedürfnisse durch gesündere Alternativmuster abgelöst werden
konnten).

Erleben/Wahrnehmung/Verhalten wird, wie auch die moderne Hirnforschung ja unmissverständlich zeigt, nicht nur gesteuert durch Prozesse der Großhirnrinde mit der bewussten Vernunft und Sprache, sondern ganz entscheidend durch Prozesse aus dem Stamm- und Zwischenhirn (Theorie der 3 Gehirne).

Diese sind immer schneller und stärker als die Prozesse der Großhirnrinde, weshalb z.B. der renommierte Hirnforscher Gerhard Roth sagt:

„Der Vorstand im Gehirn sitzt sicher nicht in der Großhirnrinde, sondern im Zwischenhirn, die Großhirnrinde ist höchstens ein guter Berater“.

Das **bewusste willentliche „Ich“** und die **unwillkürlichen** (zu einem erheblichen Teil **auch unbewussten Prozesse von Stamm- und Zwischenhirn** müssen jeweils zu einer optimalen Synergie gebracht werden.

Erlebt jemand Probleme/Symptome usw., kann dies immer als Zeichen dafür gewertet werden, dass diese beiden Ebenen des Erlebens gerade nicht in Synergie, sondern eher gegeneinander gerichtet wirken.

Da Prozesse von Stamm- und Zwischenhirn aber schneller und stärker sind als die der Großhirnrinde, werden sie sich durchsetzen und das bewusste willentliche „Ich“ erlebt sich dann als ohnmächtiges, ausgeliefertes Opfer dieser Prozesse.

Für eine optimale, Gesundheit und Kompetenz-Erleben fördernde Synergie dieser Teilbereiche sollte zentrales Ziel immer sein:

Optimal wirksame Kooperation zwischen willentlichem „Ich“ und unwillkürlichen Prozessen (die autonom und immer schneller und stärker wirken als alles Willentliche).

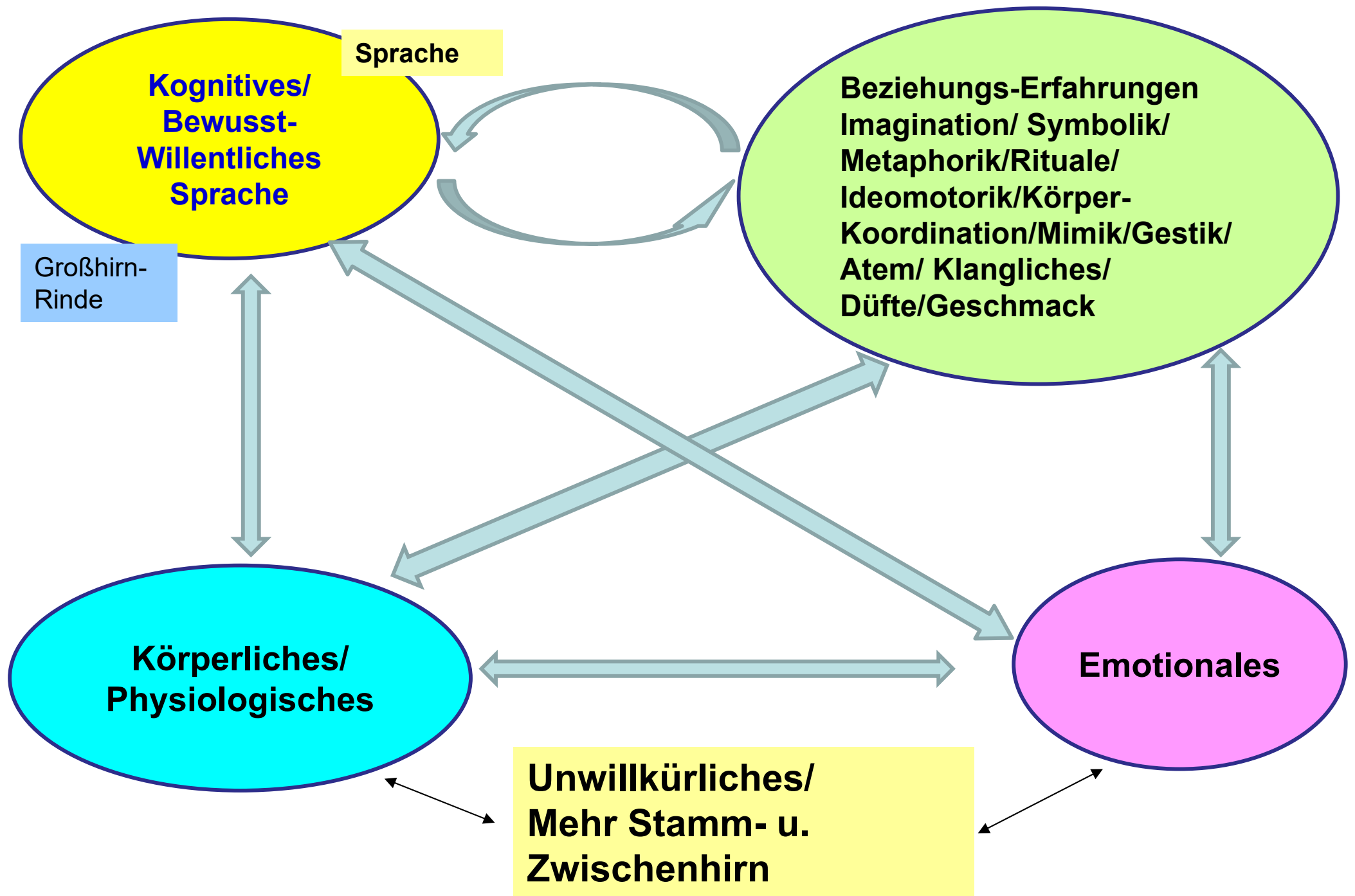
Dafür müssen kognitive Prozesse

a) durch transparente, erklärende Meta-Kommunikation („Produkt-Information“) aktiv und würdigend in die Kommunikation mit einbezogen werden;

b) durch

Imagination/ ritualisierte Ideomotorik/ und viele weitere Interventionen auf allen Sinneskanälen (z.B. durch Klangbilder/ Rhythmik/ Mimik/ Gestik etc.)

in die Bereiche übersetzt werden, die keine Sprache haben, die aber Körperliches und Emotionales unwillkürlich umsetzen (entwicklungsgeschichtlich ältere Hirnbereiche), und Körperliches und Emotionales wiederum müssen auf die gleiche Art in Kognitives übersetzt werden.



Hypnotherapie (moderne Definition)- als eine Basis-Konzeption der Hypnosystemik:

- 1.) Systematisches Arbeiten mit **unwillkürlichen Prozessen** (die oft, aber nicht immer) unbewusst ablaufen, um die bei den Beteiligten in bestmöglicher Weise die **Kompetenz-Netzwerke zu aktivieren**, die deren Zielen und Aufträgen bestmöglich dienen.
- 2.) Optimierung der Kooperation zwischen bewusst-willentlichen („Ich“-) und unwillkürlichen Prozessen.

Lösungserleben entsteht immer dann, wenn bewusst-willentliche („Ich“-) Prozesse und unwillkürlichen Prozesse optimal zusammenwirken.

Probleme werden immer dann erlebt, wenn bewusst-willentliche („Ich“-) Prozesse und unwillkürlichen Prozesse in gegensätzliche Richtungen wirken, das bewusst-willentliche „Ich“ dies ändern will, aber an der größeren Kraft und Schnelligkeit des Unwillkürlichen scheitert, sich als ausgeliefertes Opfer erlebt und leidet.

„**Trance**“ wird in moderner Hypnotherapie und besonders im hypnosystemischen Konzept wesentlich weiter gefasst verstanden als in der klassischen Hypnose.

Generell werden alle **Erlebnis-Prozesse, bei denen unwillkürliches Erleben dominiert, als „von Trance-Qualität“** verstanden und behandelt.

Dann ergibt sich als wesentliche Unterscheidung:

- 1.) Gewünschte, zieldienliche Erlebnis-Prozesse mit optimaler Kooperation zwischen Willentlichen und unwillkürlichem Erleben → „**Lösungs-Trance-Erleben**“; → **Angebote i.S. von „Induktion“**
- 2.) Dominieren von ungewünschten unwillkürlichen Prozessen → „**Problem-/ Symptom-Trance** → **Angebote i.S. von „Exduktion“**

Solche Netzwerke wie die oben beschriebenen („Muster“) können wir beschreiben und nutzen (utilisieren) sowohl für die

- internale Systemdynamik in Personen als auch für die (sowohl das „psychische“ als auch das „biologische“ System
- interaktionelle Wechselwirkungen zwischen Personen und
- die Interaktionen mit den von ihnen subjektiv jeweils erlebten (innerlich konstruierten) Kontexten.

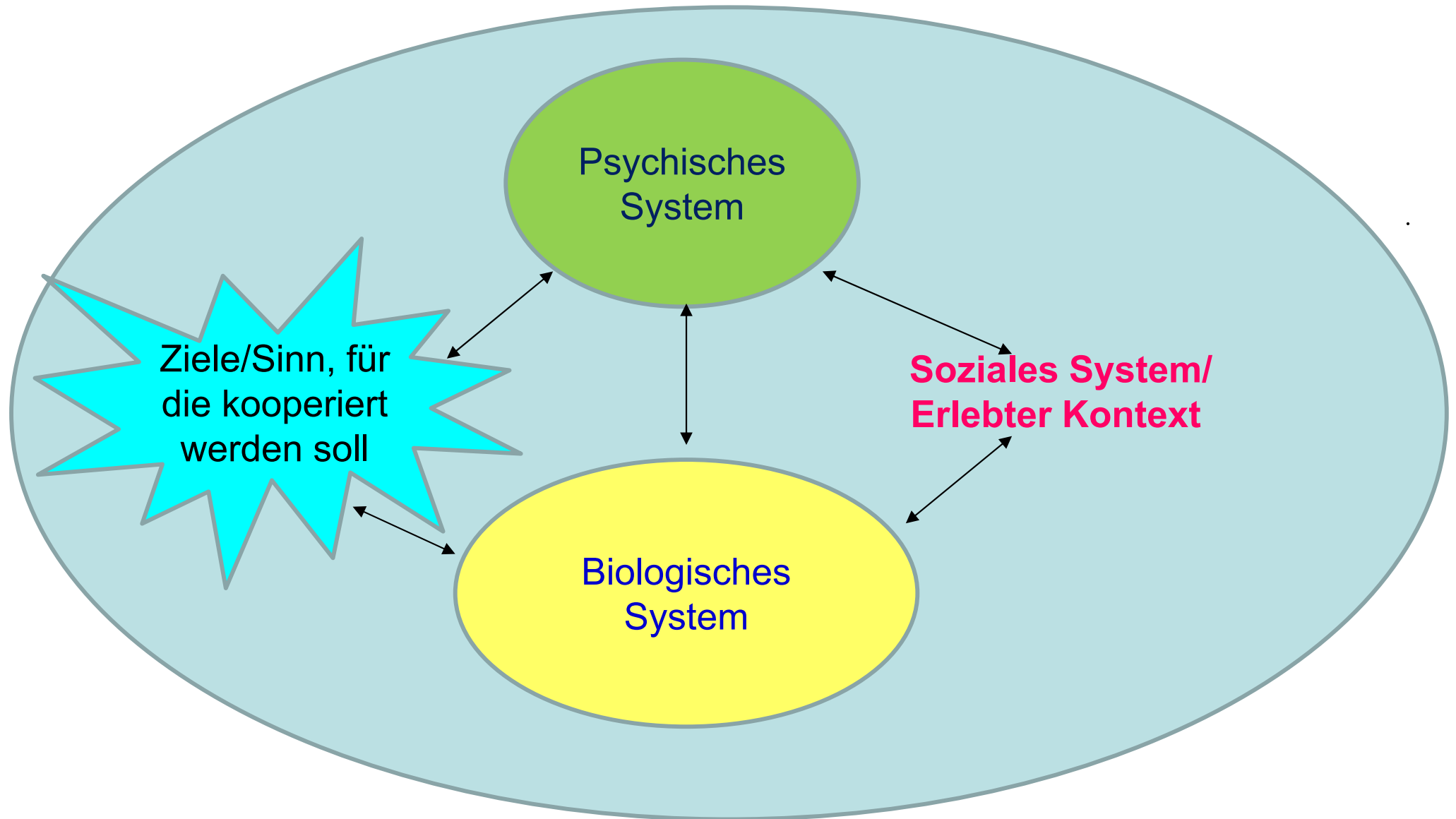
Beachtet man die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung (→ Autopoiese), wird deutlich, **dass keine dieser System-Felder eines oder mehrere der anderen einseitig bestimmen/ kontrollieren kann.**

Die jeweiligen Systeme wirken als „Umwelten“, „Klima-Felder“ mit oft durchaus starker „Einladungskraft“ aufeinander ein und wirken somit als „Reize“ dafür, dass das „eingeladene“ System jeweils ganz autonom selbstorganisiert darauf antwortet. **Zwar kann kein System ein anderes bestimmen, sehr wohl aber durch die eigenen „Einladungen“ die Wahrscheinlichkeit beeinflussen, mit dem das „eingeladene“ System dann autonom antwortet.**

Für gelingende Kommunikation ist es deshalb zentral, **dass jede(r) Sender*in von Botschaften aktiv Feedback erbittet und beachtet dazu, wie die Botschaften von den Empfänger*innen beantwortet werden**

(Bedeutung und Wirkung einer Botschaft bestimmt immer der Empfänger).

Wechselwirkungen aus Sicht einer systemischen Autopoiese-Konzeption (siehe N.Luhmann)



Meta-Ziele hypnosystemischer Therapie z.B.:

- Mehr **Selbstwirksamkeit und autonomer Selbstbestimmungsmöglichkeiten**, auch im Umgang mit auftauchenden Problemen und Symptomen, also auch dabei, unwillkürlich Prozesse ziieldienlich zu beeinflussen; → **wieder ziieldienlich wie selbst gewünscht aktiv werden!**
- eine **achtungsvolle, wertschätzende Beziehung zu sich selbst aufbauen**, gerade auch dann, wenn ungewünschte unwillkürliche Prozesse auftreten (z.B. Symptome) und die **Signale des eigenen Organismus als kompetente „Sprache des Körpers“ zu achten und zu nutzen**; → Selbstwert verbessernde Perspektiven entwickeln, mit Selbstachtung und Wertschätzung zu sich stehen.
- Dafür auch in den Interaktionen z.B. mit Therapeut*innen achtungsvolle, die Betreffenden kongruent in ihrer Autonomie, ihren Welterfahrungen und Sichtweisen würdigenden Beziehungserfahrungen zu machen → **„Bezogene Individuation“** → Erleben von Gleichrangigkeit im Wert als Mensch.
- Dafür auch kongruent erleben zu können, **dass die Betreffenden auch bewusst selbst alleine wählen und bestimmen**, wie sie mit den Angeboten von außen und innen umgehen. Dass also sie alleine die Kontrolle darüber haben, wie und wie lange sie den Prozess gestalten und auf Angebote reagieren wollen.

- **eigene Muster (psychophysiologische Netzwerke) und Interaktions-Muster aus einer sicheren Meta-Position (verbunden mit Handlungsfähigkeit) erkennen und ziieldienlich steuern**, dabei auch **Kontext-flexibel** reagieren mit differenziertem Blick auf die **Auswirkungen** des eigenen Handelns (Stärkung von Auswirkungen-Bewusstsein), auch dafür, wie das eigene Erleben und Verhalten Beziehungs-gestaltend wirken kann → Kohärenzerleben stärken;
- **„Schlummernde“ Kompetenzen für die eigenen Ziel auffinden und reaktivieren** und dabei **Stärkung von Selbstwert und Selbstbild-Optimierung** erleben;
- **Problem-Erlebnisse/ Symptome übersetzen und nutzen als wertvolles Feedback über unerfüllte Bedürfnisse**, also als Quasi-Botschafter für Bedürfnisse und als „Warnblink-Kompetenz“ dafür, auf die Bedürfnisse hinzuweisen und für sie zu sorgen;
- ein **Sinn-erfülltes Leben gestalten mit Achtsamkeit für somatische Marker** (Damasio), also mit achtsamem Umgang mit intuitivem Stimmigkeitserleben, auch mit **„Kohärenz-Erleben“** i.S. der Salutogenese (Antonovski). Usw. usw.

Einige Definitions-Aspekte von „Würde“:

- ➔ Der „soziale, innere, sittliche Wert der Persönlichkeit und auch das Verhalten in dem Wissen um diesen Wert (Philex).
- ➔ Die einem Menschen kraft seines inneren Wertes zukommende Bedeutung und eine entsprechende achtungsfördernde Haltung (Meyers Lexikon).
- ➔ Zentrale Qualitäten von Würde z.B.:
das Erleben von Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung (Marks, 2010).

Manchmal wird „Würde“ auch definiert als Kontrast-Beschreibung, z.B.:

→ **das Gegenteil von Entblößung, von Preisgabe seiner selbst, von Verwundbarkeit, von Zerschneiden der Innerlichkeit, Nach außen gekehrt werden, Ausgesetzt oder ausgeliefert sein, Nicht-übereinstimmen mit sich, Opfer sein, traumatisiert werden.** (Levinas 2004).

Beschämungs-Erfahrungen, ausgelöst durch solche Erlebnisse, **können sich sehr massiv auswirken als Gefährdung von Gesundheit und von Möglichkeiten achtungsvoller und konstruktiver Koexistenz** auch in unseren Gesellschaften.

Zur Beachtung von Würde gehört daraus abgeleitet unbedingt:

Niemals sollte jemand erleben müssen **„Mit mir wird etwas gemacht, ohne dass ich selbst dies geprüft und (auch bewusst) autonom zugestimmt habe“**.

Sonst wird zumindest der bewusst-willentliche Teil der Person eventuell entwürdigt.

Niemals können Therapeut*innen „Wissende“ sein bezogen darauf, was für Klient*innen passend ist. **Das einzigartige Wissen für einzigartige Menschen in einzigartigen Kontexten liegt immer nur in ihnen selbst.**

Deshalb sollten alle **Angebote** immer klar erlebbar gemacht werden **als Hypothesen, aus denen dann Fragen an die Klient*innen abgeleitet werden**, jeder Kommunikationsakt sollte so gestaltet werden, dass damit quasi **die Klient*innen „inthronisiert“ werden** als oberste Autorität im Prozess.

Therapeut*innen sollten also **niemals versuchen, die Klient*innen zu irgendetwas zu bringen**, sondern immer klar erlebbar **Angebote machen, die Wahlmöglichkeiten erweitern** (KybernEthik im Sinne von H.v.Foerster).

Die getroffene Wahl ist dann von ihnen zu respektieren, auch wenn sie Anderes bevorzugen würden- würde es sich um gesetzlich/ moralisch fragwürdige Wahl handeln aus ihrer Sicht, sollten sie dies aber klar markieren und entsprechend handeln.

Die Angebote sollten so gestaltet werden, dass dabei auch **Klient*innen dazu eingeladen werden, ihrem Unwillkürlichen z.B. nichts zu befehlen, sondern dies ebenfalls einzuladen und dann achtungsvoll neugierig (womöglich staunend) auf die autonomen Antworten des Unwillkürlichen utilisierend zu antworten**, so dass damit eine **optimale Kooperation** (nicht „Beherrschung“) mit dem Unwillkürlichen entstehen kann.

Dadurch kann es bei gleichzeitiger Achtung sowohl der willentlich-bewussten Wünsche als auch der damit verbundenen (assoziierten) unwillkürlichen Reaktionen erst zu einer **ganzheitlich orientierten Synergie der Kräfte und verschiedenen Ressourcen und Wert- und Zielvorstellungen** einer Person und ihren für sie relevanten Kontexten kommen, bei der nichts abgewertet oder pathologisiert, sondern zu stimmigen Zielvorstellungen und Entwicklungen geführt wird.

Schlussfolgerungen für die praktische Arbeit und für die Haltung dabei z.B.:

- Keine Konfusionstechniken.
- Indirekte Angebote ganz transparent erläutern und um Erlaubnis dafür bitten → Eine ganz direkte Infragestellung der Erickson'schen Indirektheit.
- Keine „strategischen Tricks, um jemand zu etwas zu bringen“, sondern eben transparente Wahl-Angebote mit der Einladung, achtungsvoll und neugierig zu beobachten, wie darauf das eigenen kluge Unwillkürliche antwortet und welche Angebote als stimmig und hilfreich durch die „Sprache des Organismus“ ausgewählt werden.
- Keine gezielt von Hypnotherapeut*innen angebotene Amnesie-Angebote nach Trance-Angeboten oder sonstigen Interventions-Angeboten.

Dafür intensiv z.B.:

- Transparente „Produkt-Informationen“ → eine gute Therapie sollte eine gute „Weiterbildung“ für die Klient*innen mitliefern → so wird selbstwirksamer Transfer gestärkt.
- Kontinuierliche Meta-Kommunikation mit „Prozess-Reflexion“.
- Wenn schon z.B. Einstreutechniken usw., diese dann transparent erläutern, die Klient*innen aktiv einbeziehen in die Planung der dann angebotenen Einstreu-Angebote.
- Systematische, transparente „Problem-Trance-Rekonstruktionen mit aktiver Beteiligung der Klient*innen.
- Systematische Vergleiche (mit Hilfe der Netzwerk-Modelle) von „Problem“- und „Lösungs“-Episoden und deren Utilisation als wertvolles Wissen aus dem Intuitiven darüber, was die Person und ihr Organismus braucht für hilfreiche Entwicklungen und was man besser anders gestalten sollte →
Vertragsbedingungen des Organismus als kompetentem Kooperationspartner“.

Erleben steht niemals fest, sondern wird immer wieder durch Veränderung der Fokussierungs-Prozesse der Aufmerksamkeit neu gestaltet, auch wenn dies im Bewussten jemand oft anders erscheinen kann. Dies geschieht z.B. auch dadurch, welche unterschiedlichen „Kontext-Reize“ von jemand wahrgenommen und verarbeitet werden (nicht nur bewusst).

Diese Variationen des Erlebens enthalten aber wertvolle Informationen darüber, welche Erlebnis-Netzwerke (zum größten Teil unwillkürlich) wie organisiert und aktiviert werden und dadurch welches Erleben erzeugen- sowohl, wenn ein Problem- oder auch wenn ein Lösungs-Erleben gerade erzeugt wird.

Solche Unterschiede können z.B. durch Skalierungen gut erfasst werden.

Wenn sie dann systematisch (z.B. mit Hilfe der hypnosystemischen Netzwerk-Modelle) verglichen werden, kann so auch bewusst verstanden werden, was mit was vernetzt wurde, um ein Problem oder auch eine Lösung zu erzeugen.

Diese Erkenntnisse können dann wieder in gezielte Interventionen übersetzt und so genutzt werden.

Erleidet jemand ein Problem/ Symptom, geht dies typischerweise einher mit „Konstruktions-Elementen“ des leidvollen Erlebnisnetzwerks wie z.B:

- **„Röhrenblick“/ „Tunnelvision“;**
- **massiven Assoziation mit den ungewünschten Phänomenen, dafür Dissoziation von hilfreichen Kompetenzen;**
- **im unbewussten gefühlten „inneren Erlebnis-Raum“ fast immer sehr ungünstig platziert;**
- **Alters-regressiven oder auch mal Alters-progressives Erleben;**
- **State dependent memory and future imagination;**
- **Abwertung von sich selbst beim Problem-Erleben, ebenso Abwertung der erlebten Phänomene;**
- **Oft dafür bessere Bewertung Anderer, wieder verbunden mit Selbst-Beschämung, Minderwertigkeitserleben;**
- **Schwaches Selbstwertgefühl und wenig oder kein Bild von Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen, damit verbunden Ohnmachts-Erleben und Erleben von ausgeliefert sein (den eigenen ungewünschten unwillkürlichen Erlebnis-Prozessen gegenüber und/oder Anderen oder Situationen gegenüber;**

Weitere „Konstruktions-Elementen“ des leidvollen Erlebnisnetzwerks wie z.B:

- Ideomotorik (Körper-Koordination, Bewegungsmuster, Atmung, Mimik, Gestik), welche dieses „Schwäche-Erleben“ ausdrücken und dadurch wieder rückwirkend aufrecht erhalten oder verstärken
- Beschreibungen des Problem-Erlebens und der eigenen Bewertungen in „Ich-Form“ (z.B. „Ich erlebe X und ich finde das so blöd...“), womit gerade durch diese Beschreibungsform die ungünstige Assoziation mit dem Problem-Erleben wieder verstärkt wird. Usw., usw.

Wenn nun Problem-Netzwerke, die ja dann gegen den bewussten Willen quasi ohne willentlichen Einfluss auf unwillkürlicher Ebene das momentane Erleben dominieren, systematisch **(und zwar ganz transparent mit aktiver bewusster Beteiligung der Klient*innen !!)** mit den Netzwerken von mehr gewünschtem Erleben mit Hilfe der Netzwerk-Modelle verglichen werden, können die dabei ablaufenden Prozesse wieder deutlich ins Bewusste geholt werden.

Systematischer Vergleich der Netzwerke/ Muster (mit Hilfe der hypnosystemischen Netzwerk-Modelle → „Netzwerk-Inventur“):

Elemente des **Problemmusters**

Musterelement 1(z.B. Kontext-Bezug)

Musterelement 2(z.B. Verhalten)

Musterelement 3(z.B. Atmung)

Musterelement 4(z.B. z.B. Körper-Koordination)

Musterelement 5 (z.B. Umgang mit sich selbst,
Innere Dialoge, Seiten-Dynamik)

Musterelemente XYZ(weitere Erlebnis-Elemente)

Elemente des **Lösungsmusters**

Musterelement 1(z.B. Kontext-Bezug)

Musterelement 2(z.B. Verhalten)

Musterelement 3(z.B. Atmung)

Musterelement 4(z.B. z.B. Körper-Koordination)

Musterelement 5 (z.B. Umgang mit sich selbst,
Innere Dialoge, Seiten-Dynamik)

Musterelemente XYZ(weitere Erlebnis-Elemente)



„Pendeln“

Die Vergleiche unterstützen, wenn man sie vergleichend „hin- und her pendelnd“ macht, flexibles inneres Umfokussieren auf hilfreiche Netzwerke und **nutzen sogar Problem-Netzwerke als hilfreiche „Aushol-Bewegung“**, die dann zum Lösungsmuster führt, da so Problem- und Lösungs-Netzwerke miteinander verbunden werden.

Gleichzeitig bewirken sie eine **hilfreiche Dissoziation von Problem-Netzwerken und dafür die Assoziation mit Meta-Beobachter-Positionen mit Überblick und steuernder Handlungsfähigkeit**.

So werden Betroffene wieder schnell befähigt, selbstwirksam ihr Erleben zu steuern, zu verstehen, welche Kompetenzen schon jetzt in ihnen „schlummerten“ und wie sie sogar das Austausch von Problem-Reaktionen als wertvolles Erinnerungs-Feedback nutzen können.

Die systematischen Vergleiche beweisen auch, dass auch bisher schon bei Betroffenen von Symptomen/ von Problem-Erleben die für gewünschte Entwicklungen hilfreichen Kompetenzen in ihrem (unbewussten) „schlummernden“ Erlebnis-Repertoire vorhanden waren. Sie machen dies so auch den Klient*innen klar bewusst, was ihr Selbstvertrauen und ihr Erleben von Selbstwirksamkeit deutlich stärkt.

So wird die therapeutische Zusammenarbeit jeweils zum „Lernen von sich selbst, von den eigenen Kompetenzen“ durch die Klient*innen.

Und so wird auch für sie stärkend erlebbar, dass sie selbst die eigentlichen Expert*innen für ihre Zielentwicklung werden, dass sie die eigentlichen erfolgreichen Therapeut*innen sind. Dies verändert die Rolle von Therapeut*innen grundsätzlich. Sie sind dann mehr (in diesem Bereich hoffentlich durchaus sehr kompetente) „Erinnerungs- und Reaktivierungs-Helfer*innen“ in einem achtungsvollen, beide Seiten würdigenden Kooperationsprozess.

www.systemlios.de

www.meihe.de

Der Hypnosalon ist Teil des Methodenschatzes

Hier finden Sie weitere Vorträge, PDF`s und Audiofiles renommierter Therapeuten, Coaches und Berater zum kostenlosen Download.

www.frauke-niehues.net → **Methodenschatz**



Kommende HypnoSalons

Neu im MethodenSchatz:

Praktische Hilfen für Geflüchtete aus der Ukraine:

Diverse: **„Informationen, Hilfen und Links“: Erweiterte Version**

Trauma, Krieg und Flucht:

Cornelie Schweizer: **„Perlenübung“**

Umgang mit körperlichen Erkrankungen

Dorothea Thomaßen: **„Der König und sein Reich“**

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

Zukünftige HypnoSalons:

04.05.22	Matthias Berking	Training emotionaler Kompetenzen
01.06.22	Manfred Prior	Hypnotherapie ohne Tranceinduktion
06.07.22	Frauke Niehues	Impacttechniken
07.09.22	Boris Pigorsch	Aussöhnung mit dem inneren Kritiker
05.10.22	Wolfram Dormann	Suizidalität
02.11.22	Frauke Niehues	Selbstwert
07.12.22	Dirk Eilert + Gast	Weihnachtsüberraschung
01.02.23	Bernhard Trenkle	Die chinesische Truhe
03.05.23	Jörg Matthes	Politisches Framing
04.10.23	Silvia Zanotta	Scham, die verdeckte Emotion

04.05.22

**Prof. Matthias
Berking**

Training emotionaler
Kompetenzen



Anmeldung ab sofort unter:

www.meg-frankfurt.de/hypnosalon



Weitere Fortbildungsangebote
und Seminardokumentationen
finden Sie unter:

www.meg-frankfurt.de und www.frauke-niehues.net

Wir freuen uns auf Sie!