HypnoSalon

Frauke Niehues | Manfred Prior

Dr. Gunther Schmidt:

„Wie man die Erfahrungsgeschichte unserer Herkunftsfamilien als Kompetenzquell nutzbar machen kann“

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

Das Handout finden Sie unter dem Reiter „Ressourcenaktivierung“ via:

www.frauke-niehues.net
→ Methodenschatz

© Frauke Niehues

HypnoSalon

Frauke Niehues | Manfred Prior

Sie hören zunächst den Vortrag.

Im Anschluss können Sie Fragen in den Chat stellen.

Ab 20:00 Uhr sind Sie herzlich zum persönlichen Austausch eingeladen.
Den Link stellen wir in den Chat.

Milton- Erickson- Institut Heidelberg

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

www.meihei.de mail: office@meihei.de

sysTelios- Klinik

für psychosomatische Gesundheitsentfaltung

69483 Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

www.systelios.de

MEI heidelberg

Wie man die Erfahrungsgeschichte unserer Herkunftsfamilien als Kompetenz-Quell nutzbar machen kann

Kompetenz-orientierte hypnosystemische Arbeit mit dem Mehrgenerationenstrom der Familie als wertvollem Ressourcen-Quell

Wofür überhaupt Familientherapie- mit oder ohne direkte Beteiligung der Familie? Oder vielleicht besser Utilisation der erlebten Familien-Geschichte/ - Dynamik? Und das wofür?

- ➔ Man kann nicht „die Familie“ betrachten, man tut das immer aus einer bestimmten „Ich-Position“ heraus für bestimmte Fragen, Anliegen usw.
- ➔ Wie und welche Familie in mir ich anschaue, sollte also von den Anliegen her abgeleitet werden
- ➔ der Sinn des Umgangs mit Familien-Themen entsteht aus der angestrebten Ziel-Zukunft.

Der Sinn jeder Betrachtung heute z.B. von Familien-Dynamik, Familiengeschichten, Familien-Mythen, Erlebnissen in/mit der Familie kommt nicht aus der Vergangenheit, aus dem Erlebten.

Der Sinn entsteht aus den damit angestrebten Entwicklungen, z.B. im eigenen Erleben, in der Gestaltung von Beziehungen usw.,

also aus der gewünschten Zukunft.

Alle diese „Beschäftigungen“ mit Familien-Themen sollten aus hypnosystemischer Perspektive darauf geprüft werden,
ob sie beitragen zur Stärkung von Selbst-Kompetenz der Beteiligten, zur Selbstwirksamkeit, zu optimalem Kohärenz-Erleben (Salutogenese, Antonovsky).

Wie also können wir uns damit so beschäftigen, dass es zu unserer Autonomie, unserer Würdigung (auch des Erlebten) und zu optimaler bezogener Individuation beiträgt?

- Kurzer Exkurs in die Geschichte der Mehrgenerationen-Familientherapie, z.B. Boszormenyi-Nagy, Stierlin, M. Bowen
- Genogramm-Arbeit, Familienrekonstruktionen, Skulptur-Arbeit und ihre Funktionen
- Von der Familientherapie und der Kybernetik 1. Ordnung zur Kybernetik 2. Ordnung und der Theorie der Beobachter und der Autopoiese-Konzeption ➔
  BeobachterInnen können niemals beschreiben, wie die „Familie wirklich ist/war…“ (im Sinne von objektiv)
- Je nachdem, aus welcher gegenwärtigen Bewusstseins-Perspektive, aus welchem „Ich“ man die Familie betrachtet, sieht/ erlebt man ein damit spezifisch vernetztes Bild der Familie- und dies wirkt wieder Erleben-erzeugend auf das erlebende „Ich“ zurück.

Einige typische Funktionen der Arbeit mit Themen der Herkunftsfamilie, der aktuellen und der „Hinkunfts-Familie“ z.B.:

- Erklärende Funktionen
- Die Funktion, das bisherige Erleben zu würdigen
- Bedürfnis- erkennende Funktion
- Funktion der „Problem-Trance- Exduktion“, der Ankerung von Problem- Muster- Unterbrechungen und der Stärkung hilfreicher Interaktions-Muster
- Funktion der Stärkung von Kraft gebenden Perspektiven auf die Familiendynamik
- Funktion wertvoller Suchhilfe für aktuell optimal passende Lösungs- Interaktionen
- Funktion der antizipierenden Feedback- Hilfe

Einige Perspektiven auf Variablen der Familiendynamik z.B.:

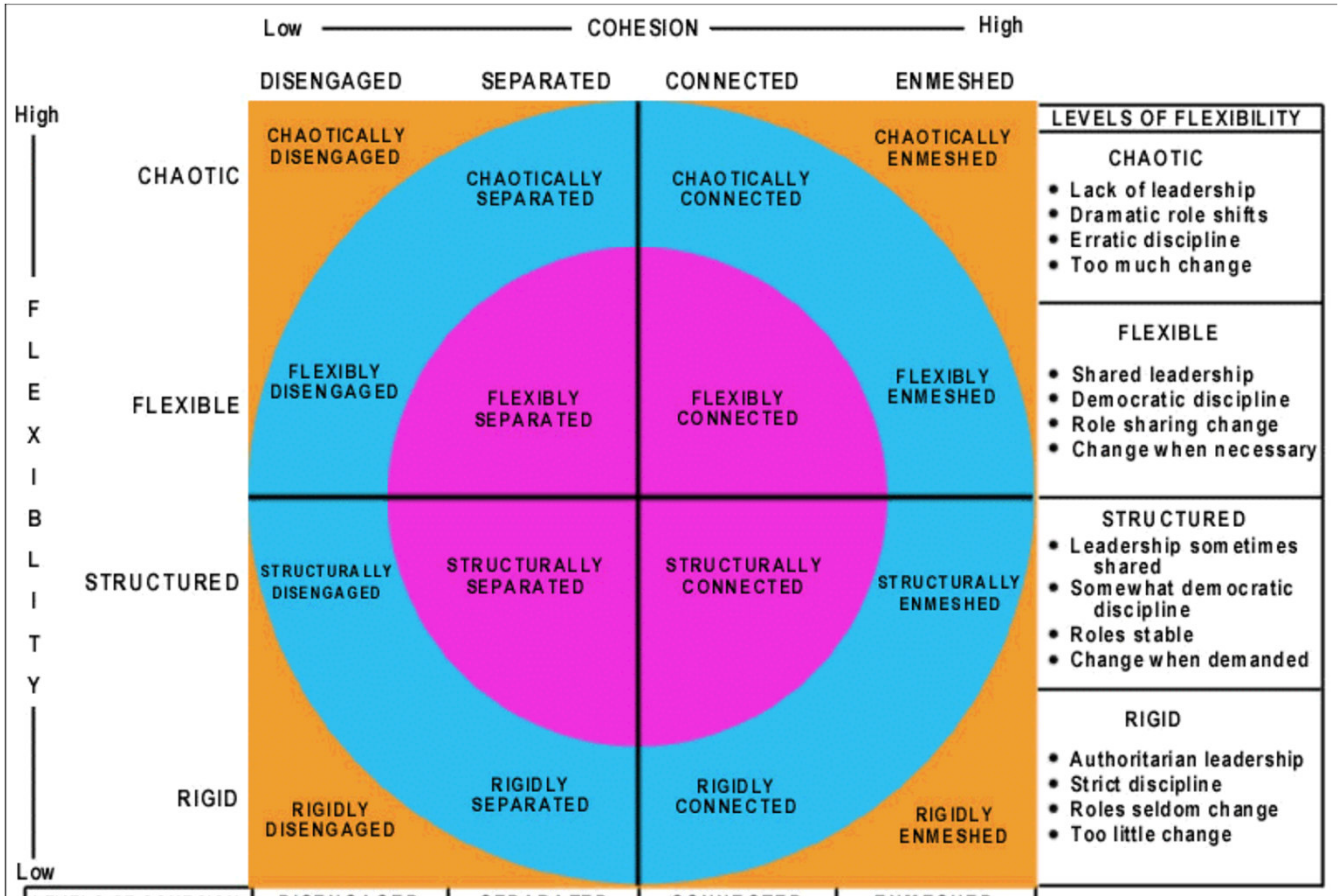
- Bezogene Individuation

- Interaktionsmodi von Bindung und Ausstoßung/ Vernachlässigung

- Delegation

- Mehrgenerationen-Perspektive von Vermächtnissen, Verdiensten und Schuld-Dynamik

- Status der Gegenseitigkeit



LEVELS OF COHESION:	DISENGAGED	SEPARATED	CONNECTED	ENMESHED
I - We Balance:	I	I - We	I - We	WE
Closeness:	Little Closeness	Low-Moderate	Moderate - high	Very high
Loyalty:	Little Loyalty	Some loyalty	High loyalty	Very High loyalty
Independence/ Dependence	High Independence	Interdependent (More independence than dependenence)	Interdependent (More dependence than independenence)	High dependency

Einige Dimensionen familiärer Organisation z.B. (Circumplex Model v. D. Olson):

- Kohäsion, familiärer Zusammenhalt
- Flexibilität
- Kommunikation

Einige Dimensionen familiärer Organisation z.B. (Circumplex Model v. D. Olson):

Kohäsion, familiärer Zusammenhalt

- **emotionale Bindungen** zwischen den Familienmitgliedern
- familieninterne- und externe **Grenzen**
- **Koalitionen** zwischen den Familienmitgliedern (Eltern, Geschwister, zwischen den Generationen)
- räumliche und zeitliche **Nähe**
- familiäre **Entscheidungsprozesse**
- Freizeitgestaltung, Interessen
- optimal ist ein Mittelmass an familiärer Kohäsion

Einige Dimensionen familiärer Organisation z.B. (Circumplex Model v. D. Olson):

•Flexibilität

•Fähigkeit einer Familie, ihre **Machtstrukturen**, **Rollenbeziehungen** und **Beziehungsregeln** entsprechend situativer Bedingungen **verändern** zu können

•Kontinuum zwischen Stabilität und Veränderung

•ermöglicht Veränderungen 1. Ordnung (**Assimilation**: systemerhaltende Änderungen) bzw. Veränderungen 2. Ordnung (**Akkomodation**: systemverändernde Reorganisation)

•optimal ist ein Mittelmaß an familiärer Adaptabilität

Einige Dimensionen familiärer Organisation z.B. (Circumplex Model v. D. Olson):

- Kommunikation

soll dazu dienen, die familiäre Kohäsion und Adaptabilität zu ermöglichen bzw. zu optimieren

- **günstige Kommunikation**: klar, kongruent, empathisch und unterstützend

- **negative Kommunikation**: ambivalente Sendungen, hohe Negativität, Fehlen von Empathie

Resilienz

(v. lat. *resilire* ‚zurückspringen' ‚abprallen', auch: Biegungsfähigkeit, Wendigkeit)

➔ **Widerstandsfähigkeit.**

= die Fähigkeit, auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel zu reagieren und auch anspannende, erschöpfende, enttäuschende oder sonst schwierige Lebenssituationen zu meistern.

Aus hypnosystemischer Sicht ist übrigens der Begriff „Resilienz" nicht stimmig, denn er geht ja von „zurückspringen' ‚abprallen" (s.o.) aus. Nach speziellen Erfahrungen kann jemand aber niemals einfach „zurückspringen", denn man macht ja damit Lernerfahrungen, so dass man danach anders ist als vorher. Sinnvoller erscheint deshalb eine Beschreibung wie z.B. „gelingender, Kraft gebender Lernprozess" oder ähnliches.

Salutogenese:

Faktoren zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit.
Kohärenzgefühl=durchdringendes, Gefühl des Vertrauens darauf, dass

- die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, *strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind*;

- die *Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen zu begegnen*, die diese Stimuli stellen;

- diese Anforderungen *Herausforderungen* sind, *die Anstrengung und Engagement lohnen*." (*A. Antonovsky)*

Relevante Ebenen für Resilienz-
(im ungünstigen Fall für Symptom-)Entwicklung:

- Individuelle **innere Dynamik** (Kooperation zwischen Kognition und Intuition (KognIntuitions-Kompetenz)
- **Dynamik** in **der** und um die jeweilige **Rolle** im System
- **Netzwerke** der Individuen
- **Team- und Organisations-Dynamik**
- Auf allen diesen Ebenen geht es fast immer um die kontinuierlich Herausforderung, **Zwickmühlen** -in der inneren Dynamik, in den eigenen Rollen, in der Organisation- **gesund und konstruktiv zu managen.**

Wenn Menschen Probleme/Symptome erleiden und diese in Zusammenhang mit ihren Erlebnissen in ihrer Familie bringen, stellen sie sehr oft linear-kausale Zusammenhänge her i.S. von „weil ich das in meiner Familie erlebt habe, muss es mir heute so gehen, diese Familienerlebnisse sind die Ursache meines Erlebens heute…“ usw.

Für lebende Systeme ***kann das nicht stimmen*** und wirkt meist eher destruktiv, denn lebende Systeme *organisieren ihr Erleben autopoietisch-autonom immer nur in der jeweiligen Gegenwart in zirkulärer Wechselwirkungs-Weise.*

Wer gerade an Prozessen leidet, die er/sie mit ihrer Familiengeschichte in Verbindung bringen, erlebt es verständlicherweise oft so, dass es die Familie sei, welche den „Stress machen“.

Aber die Familien-Erlebnisse sind zwar wichtige „Reize“/“Einladungen“, aber die moderne neurobiologische Forschung zeigt, dass wir gleichzeitig unser Erleben vor allem durch innere, autonome Selbstorganisationsprozesse gestalten.

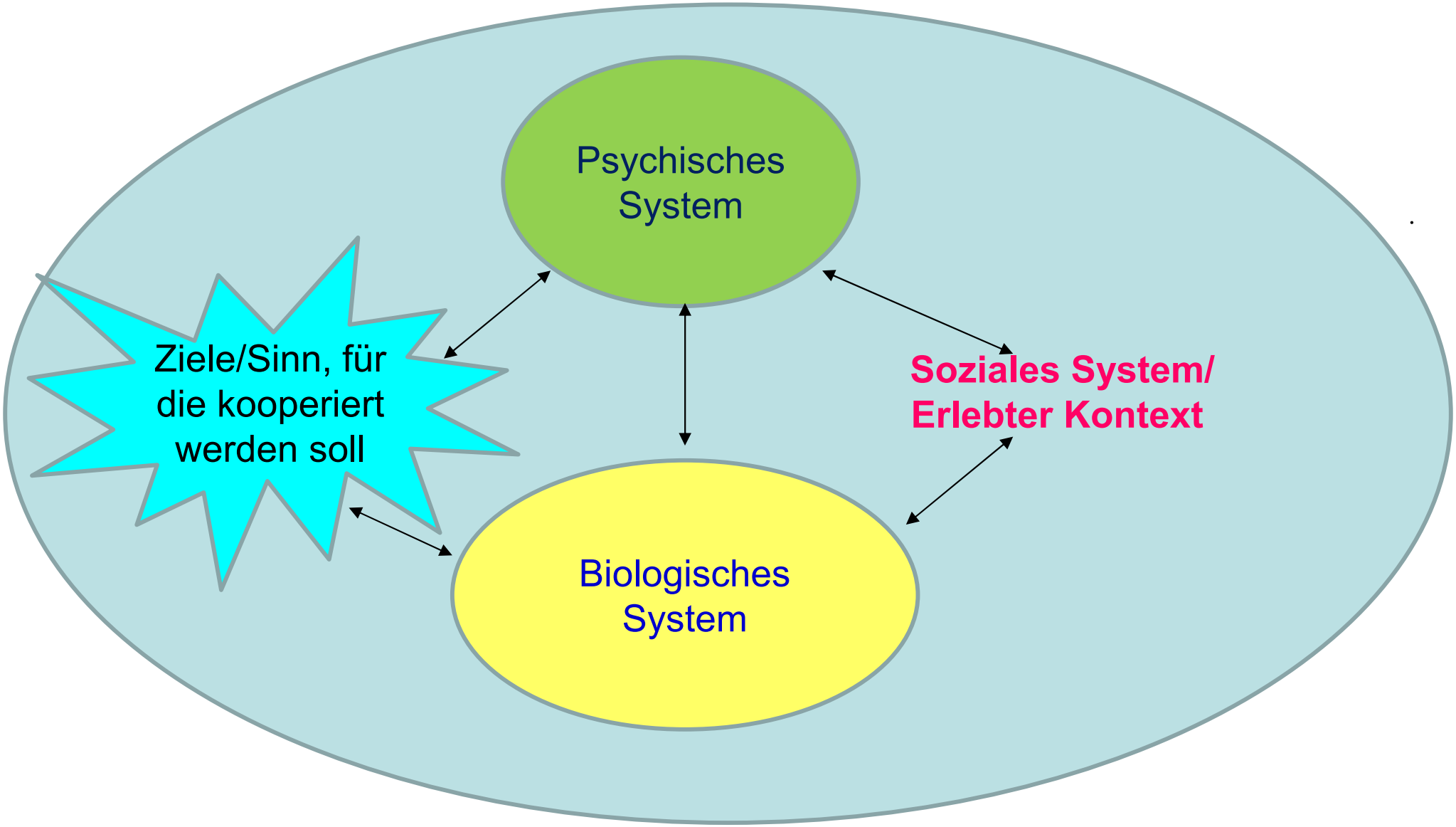
Nicht die familiären (oder sonstigen) „Stressfaktoren“ selbst alleine „machen“ den Stress in uns, sondern unsere jeweiligen „Antwortmöglichkeiten“ von innen heraus auf diese Faktoren bestimmen, wie viel Stress wir erleben.

Oder 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.

Das bedeutet auch, dass es letztlich nicht ausreichend stimmt, wenn wir z.B. sagen „diese Situation oder z.B. meine Familie macht mir Stress..“

Die Situationen und die Beiträge aus der Familiendynamik allein etc. „machen“ nicht den Stress, sie sind aber oft kraftvolle Einladungen dazu, dass wir mit Stressreaktionen antworten.

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



Diese „Antworten“ auf solche Situationen kommen dadurch zustande,

dass wir insbesondere auf unwillkürlicher Ebene bestimmte „Stress-Erlebnisnetzwerke“ aktivieren.

Und ob wir dabei
„Stress-Erlebnisnetzwerke“ oder
andere Netzwerke aktivieren,

hängt stark damit zusammen,
in welchen Kontexten wir uns
gerade bewegen und wie wir diese
verarbeiten.

Im Gehirn gibt es keine Vergangenheit und Zukunft, sondern **jeweils nur Prozesse** (Bilder, Filme usw.) **in der Gegenwart**.

Und **die in der Gegenwart gerade dominierenden Erlebnis-Netzwerke** („Hauptfilme“) **bestimmen, welches Erleben aufgebaut wird.**

➔ Priming/ Bahnung

➔ „Energy flows where attention goes…“

Was man dann jeweils erlebt, ist **Ausdruck der gegenwärtigen Aktivierung diverser Netzwerke.**

Da man über viele Netzwerke verfügt, gibt es dabei immer Wahlmöglichkeiten.

Diese sind den Betroffenen aber oft nicht mehr bewusst, die Wahlmöglichkeiten sind zunächst dissoziiert und müssen erst wieder aktiviert werden.

Wohl aber kann es sein, dass jemand, wenn er/sie gerade mit einem intensiven *„Opfer-Ich-Netzwerk“* assoziiert ist, *es so erlebt, als ob er/sie Opfer sei und keine Gestaltungschancen habe.*

Deshalb muss immer zunächst und kontinuierlich dieses *Opfer-Ich in seiner Not und seinen Bedürfnissen mit sehr intensivem, kongruenten empathischen Pacing begleitet und unterstützt werden*-

und erst dann sollten andere Perspektiven mit Blick auf die potenziellen hilfreichen Alternativen/Wahlmöglichkeiten angeboten werden.

Hypnosystemische Grund-Devise:

Die Vergangenheit bestimmt niemals linear das Erleben in der Gegenwart,

aber die Gestaltung der Gegenwart bestimmt die Wirkung von Vergangenheiten und Zukünften.

Und diese Gegenwart kann man immer wieder variabel gestalten, je nachdem, welche Netzwerke aus der großen Vielfalt im Episoden-Gedächtnis man aufruft. Dann gibt es auch **keinen Wiederholungs-Zwang, sehr wohl aber sicher starke Wiederholungs-Einladungen.**

Die erlebten Familien und Familien-Muster wirken als äußere und innere Umwelt-Netzwerke und so oft auch als sehr starke Einladungs-Reize (aber eben nicht als Zwang!)

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).

„Ihr Gehirn ist ein Netzwerk“

Lisa Feldman Barrett, Siebeneinhalb Lektionen über das Gehirn (Rowohlt)

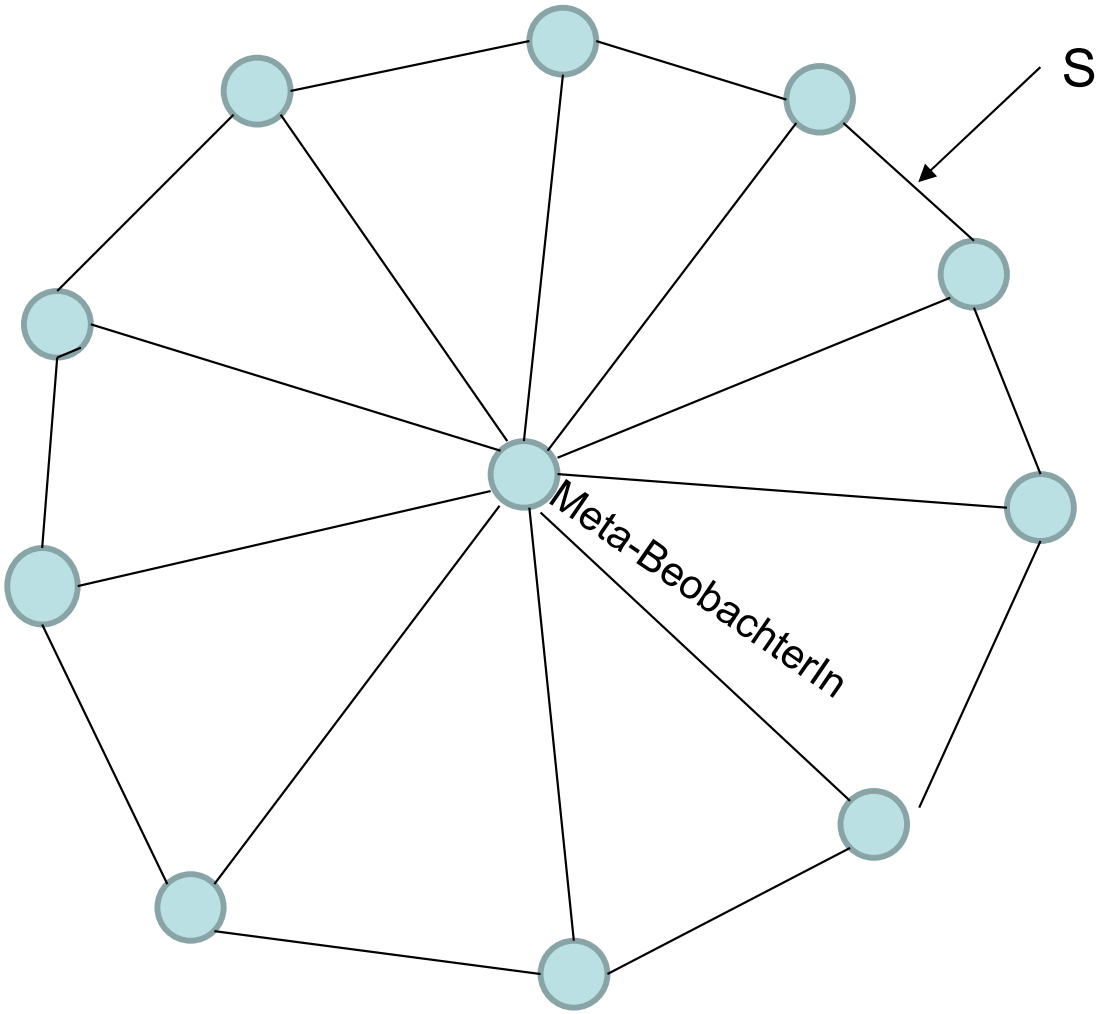
Menschliches Erleben lässt sich beschreiben als Prozess der

Bildung von Netzwerken
(von „Erlebnis-Elementen“, welche die Aufmerksamkeit ausrichten)

auf den diversen Sinneskanälen

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

Sinnliche Elemente des Erlebens werden unwillkürlich zusammengefügt und wirken in zirkulären Wechselwirkungswirkungsprozessen aufeinander ein.
Dabei können auch selbst-reflexive Meta-Beobachter-Prozess-Elemente aufgebaut und mit vernetzt werden.



Sinnliche Erlebnis-Elemente

Veränderung entsteht dadurch, dass Unterschiede- d.h. andere Erlebnis-Elemente- in die gerade dominierenden Netzwerke eingeführt werden, am besten solche, die vernetzt sind mit „Ressourcen-Netzwerken“ im Potenzial-Repertoire.

Einige wichtige Details solcher Netzwerke, die sie sich in Wechselwirkung gegenseitig beeinflussen und oft auch stabilisieren, z.B.:

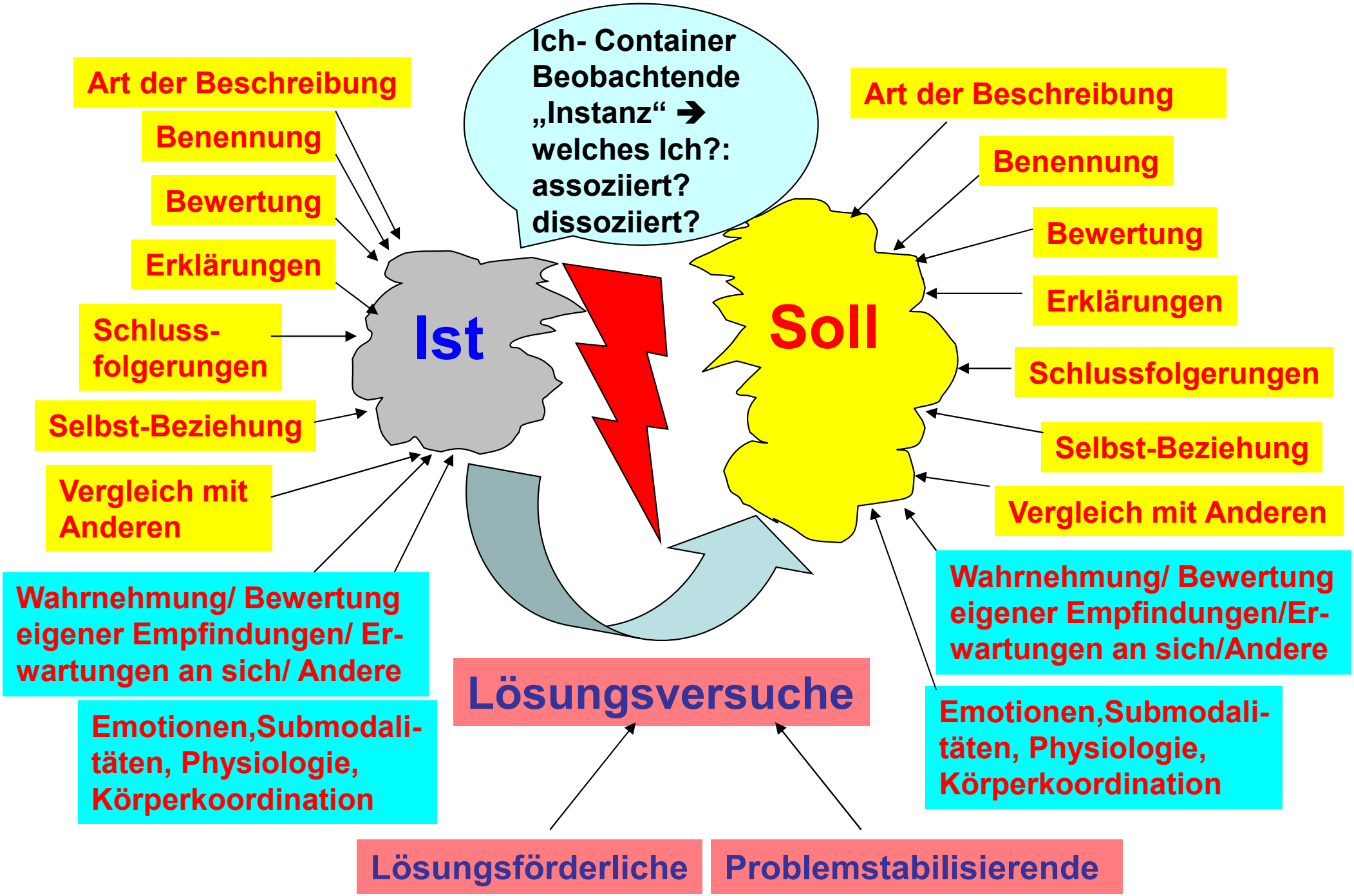
- ➔ Die Art, worauf wir unsere Aufmerksamkeit selektiv ausrichten,
- ➔ wie nahe wir das in uns kommen lassen,
- ➔ wie bedeutsam und wie groß wir es in uns werden lassen,
- ➔ An welchem Platz in unserem unwillkürlichen (meist unbewussten) Erlebnisraum wird das verorten
- ➔ wie wir es beschreiben, benennen,
- ➔ wie wir es uns erklären, bewerten,
- ➔ welche Schlussfolgerungen wir daraus ziehen,
- ➔ welche Erwartungen wir an uns stellen, welche Ziele wir uns setzen, wie wir uns abgrenzen oder nicht usw.
- ➔ mit welcher Haltung, welchem Stil wir unsere Ziele angehen (z.B. mit Lockerheit, innerem Druck usw.)
- ➔ Welche Lösungsversuche für unsere jeweiligen Anliegen wir wählen

Weitere Elemente solcher Netzwerke z.B.:

- ➔ wie wir innerlich mit uns reden, uns bewerten und mit uns umgehen, besonders auch, wenn wir z.B. Ziele nicht erreichen
- ➔ wie wir uns mit Anderen vergleichen und dabei mit uns selbst umgehen
- ➔ welche inneren „Filme“ und Dialoge wir laufen lassen,
- ➔ wie wir dabei atmen, unsere Körperhaltung; Mimik, Gestik und Bewegungen koordinieren,
- ➔ wie alt, wie groß wir uns fühlen, wieviel gefühlten Raum wir erleben, wie wir unsere Grenzen erleben
- ➔ Wie wir kommunizieren, uns verhalten, wem gegenüber, an welchem Ort, zu welcher Zeit, vernetzt mit welchen Interaktionsmustern und Kontexten

Da wir über viele Erlebnis-Netzwerke (Episoden-Gedächtnis) verfügen und je nachdem, mit welchem wir uns gerade assoziieren (identifizieren) dies meist erleben als „Ich“, bestimmt die Wahl eines dann dominierenden Netzwerks, zu wem wir gerade werden und was wir als gestaltbar durch uns selbst (Selbstwirksamkeit) erleben.

Konstruktion der antagonistischen Erfahrungs- Pole („Problem“)

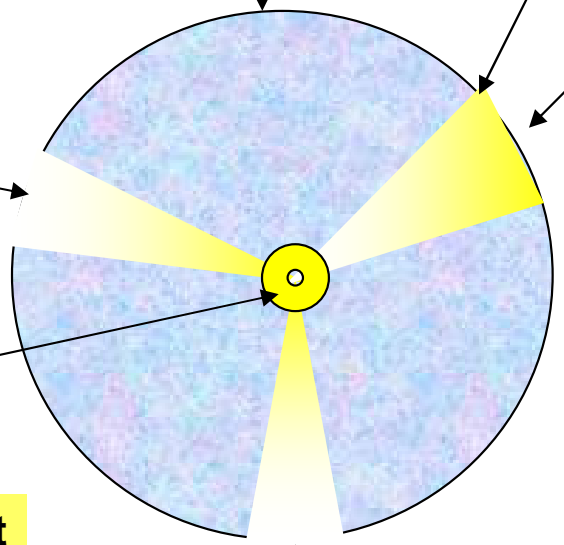


Dies lässt sich auch beschreiben als Prozess der

Bahnung/ Fokussierung von Aufmerksamkeit

auf den diversen Sinneskanälen
(visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch).

Gesamtes Erlebnis-Potenzial: „Möglichkeitsraum“



Problem-Prozess

Traum-Prozess

Gewünschter Erlebnis- Fokus

Multiplizität

Wahrnehmender

Prinzip wortwörlicher Wirkung

Auf Meta- Position/ Dissoziiert/ Luzide

assoziiert

Potenzial- Hypothese

Aktueller Fokus: wird als Wirklichkeit erlebt

Bahnung/Priming

Ziel jeweils: So viel Aufmerksamkeit als möglich auf gewünschte Erlebnis- Muster, dadurch werden diese re- aktiviert

Dr.G.Schmidt
MEI Heidelberg

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

Wir sind also quasi

multiple Persönlichkeiten.

Und das heißt auch

Wir haben nicht eine, sondern sehr viele Familien (-Bilder) in uns, verbunden mit verschiedenen Ich´s, mit denen diese Bilder vernetzt sind.

Je nachdem, welche und dieser Familien und wie wir sie anschauen, hat das Einfluss darauf, zu wem wir dabei werden.

Das sind eben Implikationen des Konzepts des Episoden-Gedächtnisses:

Da jede Episode im Erleben von Menschen offensichtlich als eigenständiges Erlebnis-Netzwerk im unbewussten Erfahrungs-Repertoire gespeichert wird, wenn man die Episode mit „emotionaler Ladung“ erlebt hat,

hat man nicht eine Familie in seinem Erlebnis-Repertoire, sondern viele,

jeweils vernetzt mit spezieller Erlebnis-Dynamik, die dann unwillkürlich wieder aufgerufen und wirksam werden kann, wenn in der jeweiligen Gegenwart Elemente das damals aufgebauten Netzwerks wieder erlebt werden (Hebb´sches Gesetz).

Man kann dies bezeichnen als

„Familiäre Episoden-Trance“ (Schmidt)

mit unwillkürlich vorherrschender Dynamik

➔ dabei kann man schnell wieder z.B. altersregressiv zu jemand werden, der in psycho-physiologischer Reaktion der Person ähnelt, die man damals war.

➔ Zu wem wird man, wenn man sich mit der Familie beschäftigt? Wer in uns wäre die optimale Hilfe für angestrebte Entwicklungen?

Die Art, wie man innerlich selbst mit sich umgeht
und viele Prozesse der Art,
wie man mit Anderen und mit Aufgaben usw. in der Außenwelt umgeht,

sowohl bei Erfolg als auch Misserfolg, mit Bedürfnissen, auftretenden Unterschieden usw.

ist zu einem beträchtlichen Teil das Abbild gelernter Beziehungsmuster

- ➔ von wem wurde das gelernt, mit welchen Auswirkungen in Beziehungen zu denen, von denen gelernt wurde, zu Anderen?
- ➔ Und welche Auswirkungen hätte es, wenn man andere Muster mehr praktizieren würde?

Gerade im Umgang mit Prozessen und Erfahrungen in der eigenen Familie, wenn man sich z.B. mit unerwünschten Erlebnissen in der Familie absorbiert erlebt, richten sich als Reaktion darauf bei den meisten Betroffenen Sehnsüchte, Wünsche an Mitglieder der Familie. Dies ist sehr verständlich, die damit verbundenen Ziele sind aber nicht selbstwirksam erreichbar, da diese Beteiligten autonom sind und nicht zu den gewünschten Reaktionen gezwungen werden können („Sich Beklagende-Modus“).

Damit manövriert man sich leider wieder in Abhängigkeits- und Ohnmachts-Erleben, welches wieder genau die leidvollen Erfahrungs-Muster wiederholen oder verstärken kann.

Diese Kontextbedingungen, die wir nicht selbst wählen konnten und auch nicht direkt selbst verändern können, z.B. die Art unserer präkonzeptionellen Bedingungen (siehe Epigenetik), bis zu unseren Kindheits-/Jugend-/Erwachsenen-Erfahrungen, unseren sozialen Bedingungen usw. können wir als ***„Restriktionen“*** bezeichnen.

Diese ***„Restriktionen“*** erleben wir zunächst meist als „Ursachen“ unseres Erlebens, z.B. i. Sinn von „Diese Situation stresst mich enorm…“, oder: „Meine Eltern/ Geschwister usw.machen mir schlechte Gefühle…“ usw.

Wie die Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, können diese Faktoren aber keine „Ursachen“ sein, die bei uns quasi automatisch „Wirkung“ erzeugen. Solche Sichtweisen würden uns immer wieder zu ausgelieferten Opfern machen.

Solche Faktoren sind allerdings nicht zu unterschätzen. Sie können aber verstanden werden als enorm starke Einladungen (kein Zwang), die wir auf der Basis unserer autonomen inneren Selbstorganisation unterschiedlich beantworten können.

Mit hypnosystemischen Strategien kann man solche „Einladungen“, z.B. aus der Familie, erfolgreich ablehnen, mit hilfreichen Antworten vernetzen und die Einladungen sogar Gesundheits-förderlich nutzbar machen.

Dr.med.Dipl.rer.pol. Gunther Schmidt, Milton- Erickson- Institut Heidelberg
Im Weiher 12, D-69121 Heidelberg
www.meihei.de e-mail: office@meihei.de

Umgang mit Restriktionen

Als Restriktion können alle Situationen und Erlebnisprozesse beschrieben werden, die man zwar vielleicht gerne ändern würde, die aber nicht von einem selbst oder überhaupt gar nicht geändert werden können (jedenfalls mit den jeweils zur Zeit verfügbaren, überschaubaren Möglichkeiten).

In solchen Situationen erlebt man sich schnell als ausgeliefertes, hilfloses Opfer. Um dieses unangenehme Erleben nicht ertragen zu müssen, kämpfen viele Menschen doch mit direkten Veränderungsversuchen dagegen an, erschöpfen sich dabei und definieren sich dann als grundsätzlich inkompetent. Oder sie versuchen zu flüchten, z.B. das Ganze zu verleugnen, oder sie ergeben sich schnell und völlig apathisch in ihr Schicksal (Totstell- Reflex).

D.h.: Sie orientieren sich an Zielen, die letztlich nicht aus eigener Kraft erreichbar sind.
So werden in beiden Fällen werden aber wertvolle Möglichkeiten eigener Gestaltungsfähigkeit nicht optimal genutzt, obwohl man sehr wohl noch über viele Kompetenzen im eigenen Repertoire verfügen könnte.

Damit Erfolgserleben und Erleben eigener Kompetenz aufgebaut werden kann, muss man sich aber an Zielen orientieren, für die man selbst etwas tun kann (Fokus auf eigene Gestaltungsfähigkeit).

Für den Umgang mit Restriktionen erfordert dies andere Zielvorstellungen als für den Umgang mit direkt Veränderbarem.

Mit dem hier beschrieben Modell können diese Chancen, die sich auch unter Restriktionsbedingungen noch ergeben, in einem Prozess der Beratung/ Therapie noch gut zugänglich gemacht werden und dabei die bisherigen Erlebnisprozesse der KlientInnen konstruktiv gewürdigt und genutzt werden.

Dr.med.Dipl.rer.pol. Gunther Schmidt, Milton- Erickson- Institut Heidelberg
Im Weiher 12, D-69121 Heidelberg
www.meihei.de e-mail: office@meihei.de

Umgang mit Restriktionen

Als Restriktion können alle Situationen und Erlebnisprozesse beschrieben werden, die man zwar vielleicht gerne ändern würde, die aber nicht von einem selbst oder überhaupt gar nicht geändert werden können (jedenfalls mit den jeweils zur Zeit verfügbaren, überschaubaren Möglichkeiten).

In solchen Situationen erlebt man sich schnell als ausgeliefertes, hilfloses Opfer. Um dieses unangenehme Erleben nicht ertragen zu müssen, kämpfen viele Menschen doch mit direkten Veränderungsversuchen dagegen an, erschöpfen sich dabei und definieren sich dann als grundsätzlich inkompetent. Oder sie versuchen zu flüchten, z.B. das Ganze zu verleugnen, oder sie ergeben sich schnell und völlig apathisch in ihr Schicksal (Totstell- Reflex).

D.h.: Sie orientieren sich an Zielen, die letztlich nicht aus eigener Kraft erreichbar sind.
So werden in beiden Fällen werden aber wertvolle Möglichkeiten eigener Gestaltungsfähigkeit nicht optimal genutzt, obwohl man sehr wohl noch über viele Kompetenzen im eigenen Repertoire verfügen könnte.

Damit Erfolgserleben und Erleben eigener Kompetenz aufgebaut werden kann, muss man sich aber an Zielen orientieren, für die man selbst etwas tun kann (Fokus auf eigene Gestaltungsfähigkeit).

Für den Umgang mit Restriktionen erfordert dies andere Zielvorstellungen als für den Umgang mit direkt Veränderbarem.

Mit dem hier beschrieben Modell können diese Chancen, die sich auch unter Restriktionsbedingungen noch ergeben, in einem Prozess der Beratung/ Therapie noch gut zugänglich gemacht werden und dabei die bisherigen Erlebnisprozesse der KlientInnen konstruktiv gewürdigt und genutzt werden.

Umgang mit Restriktionen

© bei Dr.G.Schmidt, MEI Heidelberg www.meihei.de

Direkt Veränderbares

Jeweilige Lösungsstrategie

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

„Restriktion“

Jeweilige Lösungsstrategie

1. **Würdigung der „Sehnsuchts-Ziele“**
2. **Würdigung der Frustration darüber, dass diese nicht erreichbar waren/ sind**
3. **Prüfung bisheriger Lösungsversuche auf Auswirkungen (bei Würdigung der Absicht)**
4. **Würdigung der Ambivalenz gegen Alternativen**

Direkt Veränderbares „Restriktion“

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

5.Bei ungewünschten Auswirkungen und Ähnlichkeiten des Auftrags mit diesen Lösungsversuchen:
Meta- Kommunikation der Zwickmühlen der Berater: würde man Auftrag so annehmen, würde man nur wieder zu frustrierenden Ergebnissen für die Klienten beitragen; lehnt man den Auftrag ab, könnte dies als Abwertung und Missachtung erlebt werden (dabei immer wieder: Würdigung der „Sehnsuchts- Ziele“)

Direkt Veränderbares „Restriktion“

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

6. Angebot von „Zweitbestem“ (im Verhältnis zum Sehnsuchtsziel) , d.h. dem Besten unter den gegebenen Situationsbedingungen. Dies auch so explizit definieren und würdigen, wenn sich jemand dazu entscheidet.

7. Einladung dazu, den Umgang mit der ungewünschten Restriktion zu optimieren

Direkt Veränderbares „Restriktion“

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

8. Muster suchen, welche die Wahrscheinlichkeit erhöhen, das Gewünschte anzuregen

9. Immer wieder würdigen: „Dies kann nur Zweit- Bestes sein, das Beste wäre das „Sehnsuchts-Ziel“ , und diese Ambivalenz und die Impulse, eher wieder sich damit zu identifizieren, dürfen immer wieder kommen (als die Sehnsucht würdigende Kompetenz)

•Damit ich Fragen meiner Familienbeziehungen usw. optimal betrachten kann, **sollte zunächst eine optimale Beobachter-Position („Steuer-Position“)aufgebaut werden. Aus dieser Position kann dann betrachtet werden:**

- ➔ welches „Ich“ hat welche Bilder von der Familie, mit welchen psycho-physiologischen Reaktionen, die damit vernetzt sind?
- ➔ Und welches „Ich“ wäre für die Anliegen heute, für welche man die Familiendynamik usw. anschaut, das optimal hilfreiche „Ich“?
- ➔ Für welche Anliegen und für die Aktivierung welcher hilfreicher Kompetenzmuster sollte welches Familienbild wie, aus welcher Position, mit welcher Haltung angeschaut werden?

Wenn sich jemand mit eventuellen schmerzlichen Erfahrungen aus seiner Herkunftsfamilie beschäftigt und gerade, wenn man diese Erfahrungen Kompetenz-, Ressourcen- und Lösungs-orientiert utilisieren will, ist für kongruentes Erleben entscheidend, dass nichts „schöngeredet“ wird, sondern alles eventuell Erlittene ohne Abstriche gewürdigt und empathisch begleitet wird.

Das Ziel ist keine einseitige Fokussierung auf „schöne Lösung“, sondern ein sowohl- als auch, der Fokus auf das Erlittene sollte erhalten bleiben (wenn das jemand will) und dann wirksam ergänzt werden durch den Fokus auf alle Kompetenzen, die

a) geholfen haben, die eventuellen Belastungen zu überstehen;
b) die als Reaktionen auf die „Impf-Reize des Leids“ sogar daraus entwickelt wurden;
c) die weiter eigenständig zu Selbstwirksamkeit, Autonomie und den Aufbau eines eigenständigen Lebens beigetragen haben.

Bevor hilfreiches Neues gelebt werden kann, sollte

a) Das „Opfer- Ich“ liebevoll und empathisch geschützt werden (Pacing), auch in seiner unwillkürlichen Tendenz, bevorzugt „worst case scenarios“ zu imaginieren und

b) überzeugende, klare Botschaften erleben dafür, dass es da bleiben darf, einen sicheren Platz hat *für immer* (!)
   ➔ Erfüllung seiner Sehnsucht
   ➔ mehr innerer Friede

Denn: die Stress- und Angst-Reaktionen und die Erinnerungen (Flashbacks?) an Leidvolles „sind“ keine „Schwächen“, sondern kompetente Feedbacks aus dem unwillkürlichen Wissen darüber, bezogen auf welche Bedürfnisse ein Mangel erlebt wird ➔Sie können genutzt werden als „Botschafter von Bedürfnissen“, die sich auch melden für Bedarf heute!

Ist man gerade mit einem „Opfer-Ich“ assoziiert,

sieht man oft nicht mehr die wertvollen Ressourcen-Prozesse und Kompetenzen, die es auch in der Familie gab, unter der man gerade leidet.

Dann kann man diese Ressourcen auch nicht mehr gut nutzen.

Der Fokus sollte also auch (mit gleichzeitigem Pacing für das „Opfer-Ich“) auf diese Ressourcen gerichtet werden.

Ändert man seine bisherigen Erlebnis-Netzwerke und aktiviert man Kompetenz-Netzwerke, die bisher in der Gestaltung der Beziehungen z.B. zur Herkunftsfamilie noch nicht vernetzt waren, *ändert man nicht nur sein Erleben, sondern die Beziehungen zur Herkunftsfamilie.*

Dies kann bereichernd auch von Anderen erlebt werden, es kann aber auch Irritationen, Konflikte usw. auslösen und dann wieder als Loyalitätskonflikt (meist unbewusst, oft aber auch ganz bewusst) erlebt werden und neue Zielkonflikte schaffen.

Deshalb reicht es nicht aus, die hilfreichen Lösungs-Kompetenzen zu reaktivieren.

Gerade dann, wenn das gelungen ist (besser schon vorher) *sollte man differenziert die Auswirkungen in Beziehungen vergleichen, die das Leben der Problem-Netzwerke und das Leben der Lösungs-Netzwerke bewirken kann*

➔ Ambi-/Multi-Valenz-Coaching mit optimaler Ziel-Balance.

Dann kann man z.B. als typische weitere Schritte nutzen:

- ➔ Wer in mir (welches meiner „Ichs“) will sich gerade wie mit meiner Familie beschäftigen für welche Ziele/ Wünsche/Anliegen?
- ➔ Zu wem werde ich hier und jetzt im weiteren Verlauf, wenn ich mich gerade so mit der Familie beschäftige?
- ➔ Welche typischen Erlebnis-Episoden z.B. aus meiner HKF sind mit diesem „Ich-Prozess“ vernetzt?
- ➔ Wie kann ich zunächst eine optimale „Steuer-Position“ aufbauen, aus der heraus ich alles weiter betrachte und steuere?
- ➔ Wohin in meinem „inneren Erlebnis-Raum“ kann ich diese Episoden platzieren, so dass ich sie optimal nutzen kann?
- ➔ Welche Bedürfnisse bei dem Menschen, der ich damals war, melden sich in diesen Episoden? Was hätte mein damaliges Ich gebraucht?
- ➔ Wie gehe ich denn heute mit diesem Ich um, wenn es sich mal wieder meldet? Eher Bedürfnis-wertschätzend und erfüllend, so wie dieses Ich es schon damals gebraucht hätte oder eher ähnlich/ genauso, wie dieses Ich es damals erlitten hat?

- ➔ Was braucht mein „Opfer-Ich“ heute von mir, so dass es überhaupt einen Ressourcen-fokussierenden Umgang mit meiner HKF-Geschichte als stimmig zulassen kann?
- ➔ Welche Muster in diesen Episoden damals kann ich heute erkennen? Z.B. welche Rolle, welche Zuschreibungen, Delegationen usw. mir gegenüber habe ich da erlebt? Welche Nähe-/Distanz-Regulation in meinen Beziehungen in der Familie ging damit einher? Gab es dabei Variationen? Mit welcher Wirkung?
- ➔ Gab es in meiner Familie Menschen, die mir besonders Stärkendes, Wertschätzendes, Ermutigendes, Liebevolles gegeben haben? Wie wirkt es sich aus, wenn ich mich darin hinein versetze, was löst das jetzt in mir aus?
- ➔ Gab es Momente des optimalen Wohlbefindens etc. in der HKF? Mit welcher Familiendynamik war das verbunden?
- ➔ Wer hat mich so richtig gewollt, mich hier in dieser Welt richtig willkommen geheißen und mich von ganzem Herzen einfach so in meiner Einzigartigkeit angenommen? Wie konnte ich das spüren? Wenn ich mich jetzt wieder darin hinein versetze, was bewirkt das?

- ➔ Selbst, wenn ich das nicht so erlebt haben sollte, wenn ich mich nun imaginativ in eine Vorstellung hinein versetze, in der mich jemand meiner Wahl so richtig gewollt hat, mich hier in dieser Welt richtig willkommen geheißen und mich von ganzem Herzen einfach so in meiner Einzigartigkeit angenommen hat?
  Wie würde sich das jetzt in mir auswirken? Möglicherweise kämme zunächst vielleicht Trauer und dann erst welches andere Erleben? Wie würde mein Organismus reagieren, wenn das bei ihm wirksam ankommen würde?
- ➔ Wie kam es zu meiner Namensgebung: Welche Kraft gibt mir mein Name, welche Erlebnisprozesse sonst? Welche Suggestionen von wem erlebe ich damit verbunden? Welche Werte, Sehnsüchte, Delegationen an mich? Welche Botschaften an Andere? Welche Kraft von wem setzte sich dabei wie in den Entscheidungsprozessen dafür, dagegen, etc. durch? Wie kann ich heute damit so umgehen, dass dies meine Wahl wird und mir das Kraft gibt?
- ➔ Wie hatten es meine Eltern, Großeltern etc. a) als sie gerade so alt waren, wie ich heute? b) in irgendwelchen Zeiten, in denen sie so alt waren wie ich, als ich z.B. mit ihnen besondere Schwierigkeiten hatte oder sonst welche Probleme? Wie haben sie das gemeistert? Was hätten sie gebraucht?

- ➔ Welche Verhaltensweisen, Lebensstile usw. meiner Eltern, Großeltern, Geschwister, Onkel, Tanten etc. gibt es in meiner Familie, die in irgendeiner Form als wertvolle Kompetenz angesehen werden könnten und die ich z.B. für irgendwelche meiner derzeitigen und/ oder zukünftigen Anliegen nutzen könnte? (Lernen am Modell). Welche Auswirkungen hätte das bei mir jetzt (Denken, Fühlen, Verhalten, Körperlich) wenn ich mich damit assoziieren würde? Wann erlebte ich sie wie in ihrer besonderen Kraft? Was davon könnte ich auch in mir leben, ohne Anderes, Ungewolltes übernehmen zu müssen?
- ➔ Welche Mitglieder Deiner HKF zeigten welche Fähigkeiten, Ressourcen etc., gerade dann z.B. Andere aus der HKF Symptome/ Probleme zeigten? Und was hat sie dazu befähigt? Wie haben sie das gemacht?
- ➔ Welche Potenziale in welchen Kontexten (bis in frühere Jahrhunderte) mussten Deine Vorfahren praktizieren, um diese Kontexte zu bewältigen?
- ➔ Welche Erzählungen, „Mythen“ etc. gibt es in meiner Familie, die mir besondere Kraft geben oder geben könnten?

➔ Was hätten Deine tatsächlichen Eltern gebraucht, um Dir selbst das Ersehnte geben zu können und auch das, was sie ohnehin für sich gut hätten gebrauchen können. („Eltern-Reimprinting“)
Und hätte sie auch von Dir/Euch etwas gebrauchen können? Und wie wäre es, wenn Du heute in Imaginationen Prozesse schaffst, in denen sie es bekommen hätten und Dir dann das Ersehnte gegeben hätten? Welche Auswirkungen hätte das in Dir heute?

➔ Und zu wem wärst Du heute geworden, wenn Du das erfüllend erlebt hättest? Wie wirkt es sich heute in Dir aus, wenn Du imaginierst, die so erlebte Erfüllung Deiner Bedürfnisse würde gerade jetzt in Deinem Erleben wirksam werden? Welches Selbstbild, welches sonstige Erleben, Verhalten würde das jetzt auslösen?
Wie würde das Ich, welches das aber so nicht bekommen hat, darauf reagieren und wie heute könntest Du mit ihm umgehen, so dass es sich achtungsvoll gesehen und gewürdigt erleben kann?

➔ Wenn Eltern das Gewünschte gemacht hätten? Welche Auswirkungen in der damaligen Situation hätte das gehabt? Welche hatte das tatsächlich Gemachte? Wenn Du das Ganze /oder Teile anders bewertet /schlussfolgernd anders gedeutet hättest (etc.), welche anderen Auswirkungen?? Bis heute?? .

➔ Welche Fähigkeiten von Dir würden in Deinen Fokus kommen, wenn Du Dir vorstellen würdest, Deine HKF wäre von Dir (bewusst-willentlich, vor allem aber auch ganz unwillkürlich/ unbewusst genutzt worden als „Lern-Curriculum“ zur Entwicklung wertvoller Fähigkeiten und Haltungen (und/oder würde als solches genutzt werden)? Wenn Du Dich assoziieiren würdest mit diesen Fähigkeiten, welches Selbstbild, welche Selbstwirksamkeit in welchen Kontexten, welches Erleben generell würde das in Dir lebendig werden lassen?

➔ Imagination der HKF als Strom der Ressourcen seit Jahrhunderten von allen Vorfahren, die so viele Herausforderungen bewältigen mussten/ konnten, damit es Dich heute überhaupt gibt…
Und Du befindest Dich in der Mitte dieses „Stroms“ und bist der/die, das alles weitergebend an die kommenden Generationen…
Welche Auswirkungen in Deinem Erleben hat das?

➔ Imaginiere den Rat der wohlwollenden Ahnen (von wo auch immer die, für Dich passend, die mit Dir kommunizieren), auch das, wie sie gemeinsam ihre helfende Kraft und ihren Segen sammeln und Dir schicken, wie z.B. mit einem helfenden Kraft-/ Energiestrom…

- ➔ Welche Beschreibung, Beziehung zu Personen der HKF hätten gerne Deine tatsächlichen/ potentiellen Kinder? Was von Dir /Euch, auch welcher Blick auf die Geschichte der HKF, auch welche Ressourcen aus deren Geschichte hätten die gerne (Identifikation).
- ➔ Welche Metaphern für die Beziehungen in der HKF wären hilfreich?
- ➔ Wie hatten es eigentlich Deine Eltern, die ganze HKF mit Dir? Was hast Du eingebracht in die Dynamik? Gibt es da auch etwas auszugleichen, womöglich zu versöhnen?
- ➔ Wäre Versöhnung, Dankbarkeit u. Ähnliches für Dich heute überhaupt passend? Wofür? Wie? Was müsste dafür alles berücksichtigt werden? Wie würde sich das heute für Dich und in Deinen Beziehungen auswirken?
- ➔ ***Welche Auswirkungen in welchen Beziehungen von Dir heute hätte es, wenn Du für Episoden (oder Gesamtschilderungen) aus Deiner bisherigen HKF-Betrachtung an Stelle von „Defizit“-Mythen eher Ressourcen-orientierte Betrachtungen annehmen würde?***

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

Der Hypnosalon ist Teil des MethodenSchatzes

Hier finden Sie über 250 weitere Vorträge, PDF`s und Audiofiles renommierter Therapeuten, Coaches und Berater zum kostenlosen Download.

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

© Frauke Niehues

(Neu) im MethodenSchatz:

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

Körper- und Sinnesbehinderung:

Christina Heil: **„Impacttechnik zur gesunden Einteilung von Zeit und Energie“**
„Impacttechnik zur Stärkung des Selbstwertes“
Literatur „Körper- und Sinnesbehinderung“

Musiktherapie:

Selma Emiroglu **„10 musikalische Minipausen“**

Selbstwert:

“Interview Schwerpunkt Selbstwertbelastungen von Frauen“
Peggy Heß

Hochbegabung:

Kerstin Brausewetter: **„Fragebogen zur Förderplanung hochbegabter junger Menschen“**

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

© Frauke Niehues

Zukünftige *Live* - HypnoSalons:

HypnoSalon
Frauke Niehues | Manfred Prior

07.05.25	**Friederike v. Tiedemann**	Paartherapie: Verzeihen und Versöhnen
04.06.25	**Nicolai Semmler**	AD(H)S
02.07.25	**Bernhard Trenkle**	Humor und Hoffnung in Therapie und Beratung
03.09.25	**Damir del Monte**	Neurowissenschaften
02.11.25	**Stefan Ueing**	Kreative hypnosystemische Gruppentherapie
10.12.25	**Prof. F. Schulz von Thun**	Erfülltes Leben - ein kleines Modell für eine große Idee

Anmeldung über:

www.meg-frankfurt.de/hypnosalon

© Frauke Niehues