
Hypnotherapeutische Strategien im Counseling

Dr. Peter Herrmann

21. Jahrestagung des BVPPT

- ✘ **Was ist Hypnotherapie?**
- ✘ Hypnotherapie ist verknüpft mit dem Werk des 1980 verstorbenen amerikanischen Psychiaters Milton H. Erickson.
- ✘ zur Geschichte der Hypnotherapie:
- ✘ Hypnose ist die älteste „Psychotherapieform“. Hypnotherapeutische Rituale zu Heilzwecken lassen sich bis weit in die Frühgeschichte der Menschheit zurückverfolgen.
- ✘ Hierbei geht es natürlich nicht um Aspekte der Hypnotherapie, sondern um Rituale, die von Schamanen oder anderen Heilkundigen innerhalb des Stammes ausgeführt wurden.

- ✘ Pater Gaßners Exorzismustheorie, 1774.
- ✘ Hier schon zeigt sich eines der therapeutischen Grundprinzipien: das therapeutische Tertium oder das "therapeutische Dritte "(das Dritte neben dem Patienten und Arzt).
- ✘ Weitere Vorläufer der heutigen Hypnotherapie waren: Mesmer (Kraft des animalischen Magnetismus) und Freud. Dort wurde Hypnose jedoch als zudeckendes oder übendes Verfahren angesehen.

- ✘ Erst Milton Erickson führte als zeitgemäße intrapersonale Form des Tertium das Unbewusste ein, verstanden als weise, kluge, wissende und wohlwollende Instanz innerhalb der Person.
- ✘ die Hypnotisierbarkeit ist ein natürliches Phänomen, allerdings situations- und kontextabhängig
- ✘ ist keine Therapie, sondern eine Methode, bei der Psychotherapie mit spezifischen Techniken im Trancezustand erfolgt
- ✘ ein Verfahren, dass die Suggestibilität erhöht, wobei kritisches Denkvermögen und ethisches Werturteil unverändert aufrechterhalten bleiben
- ✘ **Das Unbewusste ist ein hilfreiches Konstrukt**

WAS IST HYPNOSE?

- ✘ Nach Erickson beschreiben vier Worte die Hypnose, die alle mit „E“ anfangen:
- ✘ ***Excitement – Experiment – Experience – Enjoyment***
- ✘
- ✘ **Hypnose ist:**
- ✘ primär entspannend, somit ent-ängstigend
- ✘ ein veränderter Bewusstseinszustand mit ausgeprägten Alpha-Phasen in der rechten Hemisphäre
- ✘ ein aktiver, wacher, geistiger aufmerksamer Zustand
- ✘ im therapeutischen Sinn ein schöpferischer Zustand des Lernens und der Neuorientierung

- ✘ **Indikatoren der Hypnose:**
- ✘ **Somatisch:**
- ✘ Kopf sinkt, glatte, entspannte Gesichtszüge, Blässe im Gesicht
- ✘ vertiefte, ruhigere Atmung - Veränderung der Pulsfrequenz
- ✘ sparsame, verlangsamte Bewegungen, eventuell Katalepsie
- ✘ Verschwinden oder Verzögerung von Reflextätigkeit
- ✘ vegetative Beeinflussbarkeit (Durchblutung, Blutdruck, Magensäureproduktion etc.)

- ✘ **Mental:**
- ✘ verlangsamte Reaktionsbereitschaft
- ✘ langsames, leises Sprechen, oftmals in kindlichem Tonfall
- ✘ zeitliche Verzögerung im begrifflichen Denken
- ✘ „wörtlich nehmen“, Nichtverstehen von Verneinung (" stellt er keinen rosa Elefanten vor ")
- ✘ Suggestibilität im Rahmen der ethischen und moralischen Werte
- ✘ Akzeptanz von gedanklichen Widersprüchlichkeiten

- ✘ Flexibilität im Auffinden ganz neuer Gedankengänge, Erweiterung innerer Bezugsrahmen
- ✘ Erinnerung längst vergessener Situationen aus frühesten Kindheit
- ✘ Absorption, klare innere Aufmerksamkeit, Konzentration auf ein Thema
- ✘ gute Visualisierungsfähigkeit, Fähigkeit, auf der „inneren Bühne“ zu experimentieren
- ✘ Erweiterte Vorstellungskraft auf allen Sinneskanälen

- ✘ Probleme – sind Tranceinduktionen
- Um ein Problem ernsthaft zu haben und aufrechtzuerhalten braucht man eine bestimmte physiologische Ausrichtung
- Problemphysiologie
- Resourcephysiologie

Prämissen zur Tranceinduktion:

- ✘ Alles, was man in einer Trance leben kann, war bereits da- wir greifen nur auf unsere Erfahrungen zurück.
- ✘ wir lernen im Grunde nichts Neues, es wird nur systematisch fokussiert
- ✘ das Wesen der Trance ist nicht das Weggetretensein, sondern das, was unwillkürlich geschieht
- ✘ wir sind ständig in einer Form von Selbsthypnose
- ✘ es muss genau überprüft werden, welchen Zweck die Trance haben soll
- ✘ sie ist nur dann sinnvoll, wenn sie hilft, Ressourcen besser verfügbar zu machen

Verständnis der Trance

- ✘ Trance seine situationsgebundene Erscheinung und damit kontextabhängig
- ✘ sie ist das Gegenteil von Wachbewusstsein
- ✘ Nicht der Therapeut kann jemanden in Trance versetzen, er kann nur Einladungen an den Klienten aussprechen, selbst dahin zu gehen.
- ✘ die Grundsuggestion beim Klienten vor jeder Therapie ist: ich bin im Moment nicht in der Lage, mein Problem selbst zu lösen.
- ✘ Suggestion ist dabei der Prozess in der Interaktion, der dazu führt, dass ein Angebot gemacht wird, welches die Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung lenkt: die Lösungsrichtung

die Hypnose hat zwei Funktionen:

1. Kontakt zum Bezugsrahmen des Klienten herstellen
 2. Angebote aussenden, Ressourcen zu entdecken und zur Lösung einzuladen
- ✘ - der Therapeut unterstützt dabei, dass der andere seine autonome Kompetenz wieder besser leben kann

Hypnose heißt:

- ✘ Fokussierung von Aufmerksamkeit auf die Ressourcen, die für die Lösung hilfreich sind. Die Lösung wird vom Klienten definiert.
- ✘ Tranceinduktion ist im Grunde leichte Arbeit, wenn sie nicht auf die Technik bezogen ist, sondern auf die Beziehung
- ✘ Entspannung kann nur in einer Situation erlebt werden, wenn es die Beziehung erlaubt
- ✘ Widerstände sind sinnvolle und aner kennenswerte Prozesse des Klienten
- ✘ wenn man entdeckt hat, was der andere will, geht alles von alleine
- ✘ bei der Bearbeitung traumatischer Erfahrungen muss zunächst eine sichere Situation aufgebaut werden
- ✘ demütige Haltung des Therapeuten: was immer als Antwort des Klienten kommt, kann gewertschätzt werden.

Phänomene der Hypnose:

- ✘ Tunnelblick
- ✘ Dissoziation; gleichzeitiges Erleben zweier unterschiedlicher Zustände
- ✘ Gegensatz: Assoziation – vollkommen in der Situation sein
- ✘ Veränderte Zeitwahrnehmung, Zeitverzerrung
 - + Z.B. Flow-Erleben (Zeitverkürzung)
 - + Angstzustände, Warten (Zeitverlängerung)
- ✘ Amnesie
- ✘ Altersregression
- ✘ Altersprogression

- ✘ Anästhesie
- ✘ Halluzination
- ✘ Katalepsie
- ✘ Veränderung der Körperwahrnehmung
- ✘ Dissoziation eines Körperbereiches
- ✘ Hypermnesie, verbesserte Erinnerungsfähigkeit
- ✘ Trancelogik – Akzeptanz und Integration konträrer Inhalte (sowohl als auch)

VAKOG

- ✘ alle Kontakte zur Außenwelt geht über die Sinneskanäle
 - + Präsentationssystem
 - + Leadsystem
 - + Referenzsystem

Trancephänomen : Dissoziation und Assoziation

Teilearbeit

- ✘ Trance als optimale Kooperation zwischen dem bewussten Denken und dem unwillkürlichen Ressourcenbereich (Unbewussten)
- ✘ Ziel ist es daher: Nicht eine Amnesie zu induzieren, sondern optimale Kooperation zwischen verschiedenen Anteilen zu erreichen, bezogen auf ein bestimmtes Thema
- ✘ Dissoziation immer nur zu verstehen in Verbindung mit der Assoziation: um von etwas wegzugehen sich auf irgendetwas hingehen
- ✘ Trancephänomene sind immer dissoziative Prozesse
- ✘ damit raus therapeutisch sinnvoll ist, braucht man:
 - + gezielte Strategien
 - + den Transfer in den Alltag

- ✘ **Zentrale Aspekte der Hypnose nach Milton H. Erickson:**
- ✘ Die Hypnose unterliegt dem "Kooperationsansatz" und berücksichtigt die systemischen Rückkopplungsprozesse
- ✘ D.h es gibt Wechselwirkungen zwischen Therapeuten und Patienten.
- ✘ Gleichrangigkeit
- ✘ Prozessorientierung ohne Fixierung auf Methoden
- ✘ Trance wird verstanden als Phase der Neuorientierung und des Lernens
- ✘ Suggestionen werden möglichst vermieden, da der therapeutische Aspekt fraglich ist

✘ *Rapport*

das Phänomen der rhythmischen
Übereinstimmung bei Menschen

Aufbau von Rapport durch Pacing:

- ✘ Des Atemmusters
- ✘ Des Rhythmus der Stimme
- ✘ Der Bewegungen

Hypnotische Sprachmuster:

- ✘ Truismen
- ✘ Cover all bases
- ✘ Bedenken vorwegnehmen
- ✘ Implizite Konjunktionen (während, sobald, bevor, nachdem)
 - + „Während sie über neue Lösungen nachdenken, können sie sogar noch tiefer in Trance gehen“
- ✘ Fehlender Referenz- Index
 - + „bestimmte Empfindungen in ihrer Hand werden zunehmend “
 - + "Menschen können lernen, viel mehr Freude in ihrem Leben zu haben“
- ✘ Eingebettete Fragen
 - + „ich frage mich, ob sie wissen, welche haben zuerst nach oben steigen wird“

- ✘ Eingebettete Befehle
 - + „es kann sein, dass sie zu sich selbst sagen, du kannst genauso gut die Augen zumachen.“
- ✘ Präsuppositionen (ein Satz, der wahr sein muss, damit ein anderer Satz sinnvoll ist)
 - + „ich frage mich, ob sie bereits bemerkt haben, dass in einer tiefen Trance sind. " Präsupposition: sie sind in einer tiefen Trance
- ✘ Bewusst – unbewusst Dissoziation
- ✘ Einleitung durch Aufbau des Pacing – Yes –Set und Einführung (leading) in die Entspannung.
- ✘ Bewusst – unbewusst Dissoziation
 - + Während du mit dem einen Teil noch ..., kann sich der andere Teil mehr und mehr in einen ganz besonderen Zustand der Entspannung und Kreativität begeben.
- ✘ Hinweis: die Trancelogik nimmt alles wortwörtlich

- ✘ ***Prinzipien der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson (nach O´Hanlon)***
- ✘ Symptome und Pathologien sind Blockierungen der natürlichen Gesundheit
- ✘ Trance ist eine natürliche Geschicklichkeit und eine alltägliche Erfahrung
- ✘ ***Ressourcenorientierung:***
 - + Aufgabe des Therapeuten ist es, einen Kontext zu schaffen, in dem der Patient Zugang zu Fähigkeiten und Mitteln finden könnte, die er bis dahin zur Lösung seiner Probleme nicht hatte anwenden können
- ✘ ***Interventionen dienen der Auflockerung starrer Muster,*** um neue Denk- und Verhaltensweisen zu entwickeln
 - + Veränderungen 2. Ordnung

× **Utilisationsansatz**

- + Alles, was der Patient präsentiert wird für den Prozess genutzt
- + Es gibt keine Widerstände

× **Gegenwarts- und Zukunfts- Orientierung**

- + Problemorientierung zur Lösungsorientierung
- + *"Psychotherapie wird nicht hauptsächlich zur Aufklärung der unveränderlichen Vergangenheit in Anspruch genommen, sondern wegen der Unzufriedenheit mit der Gegenwart und dem Wunsch nach einer besseren Zukunft. Die Vergangenheit kann nicht verändert werden, lediglich unsere Ansichten darüber und unsere Deutungen und selbst die verändern sich im Laufe der Zeit. Deshalb sind Ansichten und Deutungen über die Vergangenheit nur bestenfalls dann von Wichtigkeit, wenn der Mensch durch Verdummung in eine starre Haltung getrieben wird. Das Leben wird in der Gegenwart für das Morgen gelebt. "*

Wesentliche Kennzeichen des hypnotherapeutischen Ansatzes nach Erickson

- ✘ Ätiologie ist nicht immer relevant für die Überwindung eines Problems
- ✘ Veränderungen können ohne Bewusstmachung des Unbewussten erfolgen
- ✘ „wir haben alle einen bestimmten allgemeinen Hintergrund, aber jeden Tag, den wir leben, sind wir ein anderer Mensch“ – die Persönlichkeit ist stark veränderbar und nicht genetisch determiniert
- ✘ Die Symptomatologie nutzt sich in der Erfüllung ihres Zweckes ab und wird dann zu einem gewöhnlichen Muster.
 - + Symptome sind daher nicht Ausdruck der ihnen zugrundeliegenden Probleme oder Traumata

die angemessene Haltung des Beraters:

- + Spielraum für alternative Erklärungen, Bedeutungen und Motivationen menschlicher Verhaltensweisen und Erfahrungen lassen
- + Statt „wahr und falsch „ als Beurteilungskriterien, geht es um die Kriterien „nützlich oder weniger nützlich“
- + Ihr Mensch ist einzigartig, der Berater hat sich flexibel darauf einzustellen, um dem Individuum gerecht zu werden
- + wenn eine Handlungsweise nicht den gewünschten Erfolg bringt, muss man eine andere wählen
- + Neugier und Flexibilität in Verbindung mit einer scharfen Beobachtungsgabe sind Voraussetzung für einen guten Berater

Die Rolle des Therapeuten/Beraters

- ✘ Die Verantwortung des Therapeuten/Beraters besteht darin, eine Atmosphäre für Veränderungen zu schaffen, durch
 - + Schaffung einer Atmosphäre der Erfolgserwartung (durch Worte und Taten)
 - + Durch die Utilisation der Widerstände
- ✘ *„in der Psychotherapie veränderst du niemanden. Die Menschen verändern sich selbst. Du erzeugst Umstände, in denen ein Individuum spontan reagieren und sich verändern kann. Das ist deine Aufgabe. Der Rest ist ihre Aufgabe“ (Erickson 1985).*
 - + Dies geschieht am besten durch eine gemeinsame Lösungstrance
- ✘ Der Patient muss die gesamte Arbeit leisten. Ziel ist es daher, ihn zu irgendeiner Art von innerer (Erfahrung) oder äußerer (Verhalten) Aktivität zu bewegen

✘ **Therapie/ Beratung als Musterunterbrechung**

...“ Krankheiten, einerlei, ob sie nun psychogenen oder organischen Ursprungs sind, folgten bestimmten Mustern unterschiedlicher Art, insbesondere auf dem Gebiet der psychogenen Störungen; die Unterbrechung dieser Muster könnte eine äußerst therapeutische Maßnahme darstellen; oft spielte es dabei kaum eine Rolle, wenn es sich dabei auch nur um eine geringfügige Unterbrechungen handelte, sofern diese nur früh genug eingeführt wurde... ” (Erickson ,1980)

Drei Hauptmethoden zur Intervention bei Mustern:

1. Utilisation bestehender Muster im Dienste der Veränderung
2. die Veränderung oder Blockierung bestehender Muster
3. die Schaffung neuer Muster

Welche Muster können genutzt werden:

- ✘ die Sprache des Patienten (Beispiel: Schizophrenisch sprechen)
- ✘ die Interessen und Motivationen des Patienten (Beispiel: Polizist, der laufen wollte, was ihm sein Arzt verboten hat(Übergewicht, hoher Blutdruck, Rauchen, Alkoholkonsum) (Mütter und Kinder)
- ✘ die Erzeugungen und Bezugsrahmen des Patienten (Beispiel: Landarbeiter)
- ✘ das Verhalten des Patienten (Beispiel: ruheloser Patient)
- ✘ Nutzung der Symptome (Beispiel: Abnehmen – zunehmen)
- ✘ der Widerstand des Patienten
- ✘ „man versuchte immer, alles auszunutzen, was der Patient einem in die Praxis bringt. Wenn sie mit Widerstand kommen, sei dankbar für diesen Widerstand. Verstärkte ihn noch, egal in welcher Art sie es von dir verlangen - überhäuft für sie richtig damit. "(Erickson 1981)

- ✘ ***Interventionen zur Musterveränderung***
- ✘ Veränderung der Frequenz/Häufigkeit des Symptoms
- ✘ Veränderung der Dauer
- ✘ Veränderung der Tages-, Wochen-, Monats-, Jahreszeit des Symptoms
- ✘ Veränderung der Lage des Symptoms (im Körper oder in der Welt)
- ✘ Veränderung der Intensitäten Symptoms
- ✘ Veränderung irgendeiner anderen Eigenschaft oder eines anderen Begleitumstandes des Symptoms
- ✘ Veränderung der Sequenz (Reihenfolge) wieder ein Symptom begleitenden Ereignisse

- ✘ die Erzeugung eines Kurzschlusses in der Sequenz (d.h. ein Sprung vom Anfang der Sequenz an ihr Ende)
- ✘ die Unterbrechung einer Sequenz oder eine sonstige Veränderung des Ablaufs der gesamten Sequenz bzw. eines Teils von ihr (" zum Entgleisen bringen")
- ✘ das Hinzufügen oder Abziehen (mindestens) eines Elementes in der Sequenz
- ✘ das Aufbrechen eines bis dahin ganzen Elementes in kleinere Elemente

- ✘ das das Symptom ablaufen lassen ohne das Symptommuster
- ✘ das sind Symptommuster ablaufen lassen ohne das Symptom
- ✘ die Muster umkehren
- ✘ wohlmeinende Ordeals: die Anbindung des Auftretens eines Symptommusters an ein anderes Muster - in der Regel eine unerwünschte Erfahrung, eine vermittelnde Aktivität oder ein unerwünschtes, aber schwer zu erreichendes Ziel ("symptomgebundene Anweisung")

Metaphern und Symbole

- ✘ **Überlegungen:**
- ✘ Geschichten und Symbole haben tausendjährige Geschichte und dabei eine wichtige therapeutische Funktion
- ✘ Erickson: Nicht nur die Geschichte ist interessant, sondern der Kontext in der sie erzählt wird.
- ✘ Geschichten können immer nur kultur-und interaktions-abhängig gesehen werden
- ✘ die Form und die Art wie die Geschichte erzählt wird, kann günstig oder ungünstig sein
- ✘ welche suggestiven Auswirkungen bewirkt sie?
- ✘ im Zentrum steht die Stärkung der Autonomie des anderen

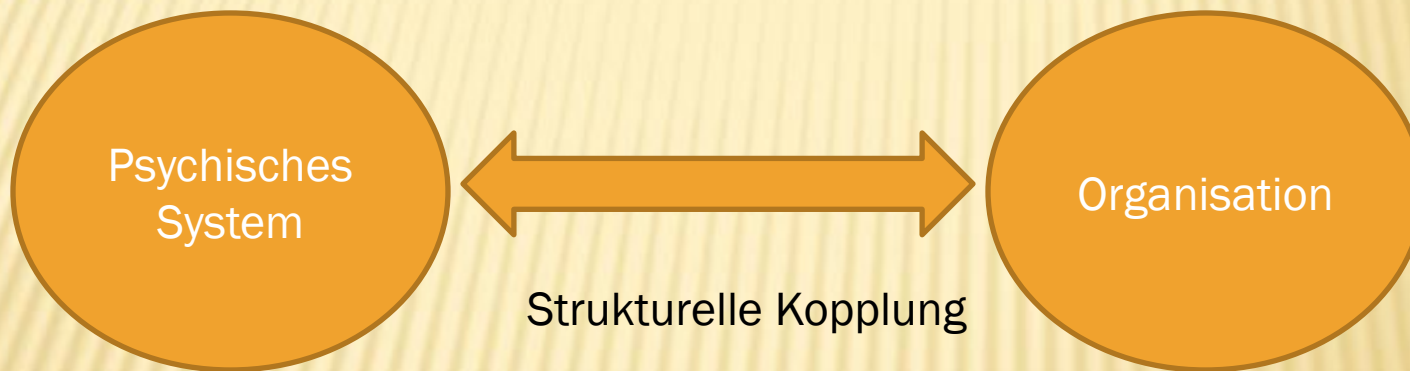
Hypnotherapeutisch orientierte Interventionen

- ✘ Imaginationstechniken (z.B. Phantasiereisen)
- ✘ Systemisch- lösungsorientierte Fragestrategien (W-Fragen, Wunderfrage)
- ✘ Zirkuläres Fragen
- ✘ Paradoxe Interventionen
- ✘ Humor und Provokation
- ✘ Mein Freud Joe- Technik
- ✘ Metaphern und Geschichten

- × Reframing
 - + Kontext
 - + Bedeutung
- × Phobietechniken mittels Dissoziation
- × Ankern
 - + Ressourceanker
 - + Anker verschmelzen
- × Teilearbeit
- × 3 Positionen (Meta, Ich, Du)
- × Symptomverschreibungen
- × Traumatische Situationen (Change History, Time Reimprint)

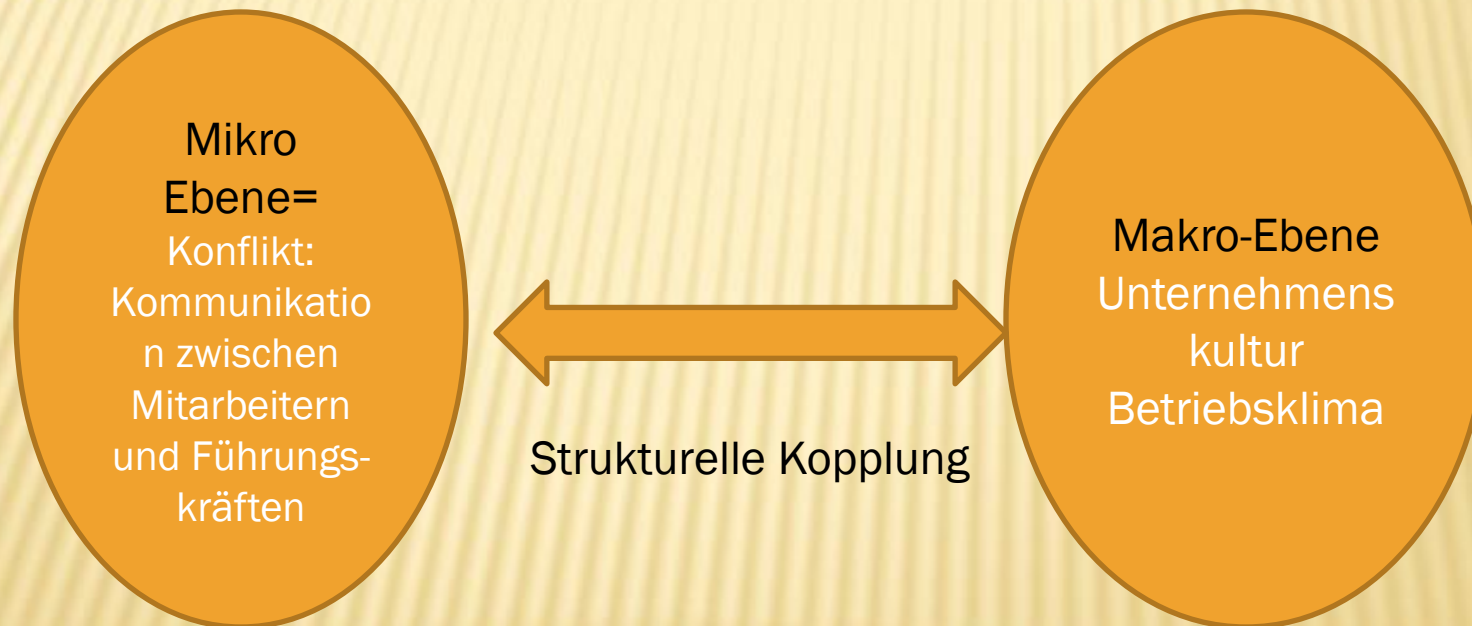
✘ Organisation

✘ Systemisches Paradigma:



Konflikte bilden sich auf der Makro- und Mikroebene ab

✘ Systemisches Paradigma:



✘ Systemisches Paradigma

- Aussagen zur Organisation -

- Organisationen sind keine dinglichen Entitäten, sondern Prozesse, die nur die Zeit überdauernd bestehen bleiben, wenn sie immer wieder aufs Neue realisiert, d.h. fortgesetzt werden
- Wann immer Organisationen handeln, sind es Individuen, die handeln

Simon (2007)

Organisations-Eisberg

(nach French/Bell 1977, S.33)



**Paradigma für
Organisationsentwicklung**



nach R. Dilts

Phasen der OE

neuer Zustand

3. Refreezing

Einfrieren des neuen Gleichgewichts, Stabilisierung und Integration der Änderung

2. Moving

Bewegung zu neuem Gleichgewicht, Neue Handlungsweisen ausbilden

1. Unfreezing

Auftauen des gegenwärtigen Gleichgewichts, für Veränderungen motivieren

alter Zustand

Zeit

nach Lewin (1947)

Prozess der OE

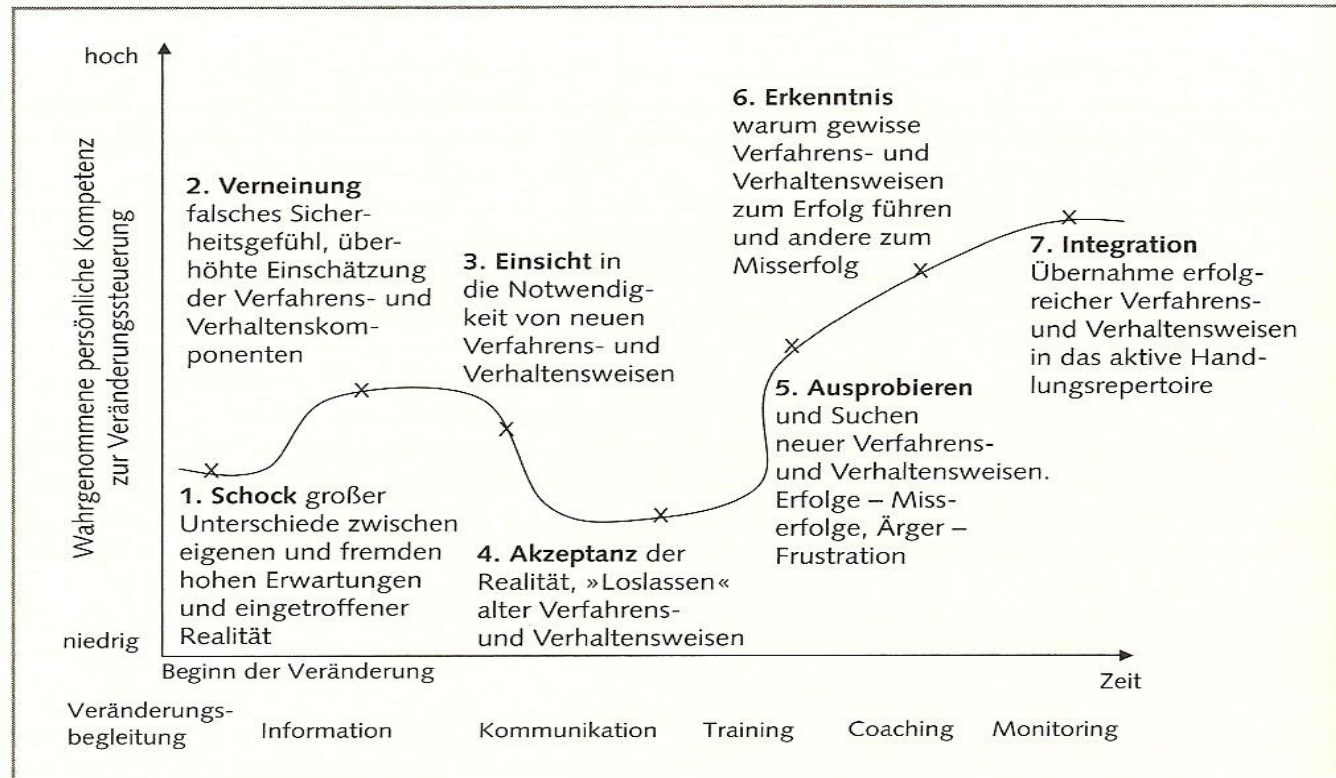


Abb. 6-43: Emotionale Prozesse im Verlauf einer Veränderung

Quelle: Rosenstiel, L. v (2003a), S. 458.

Kontakt:

Dr. Peter Herrmann

p.herrmann@system-gruppe.de

p.herrmann@isis-ev.de

0221 9894500 (System- Consult)

0221 9345003 (ISIS)