

Details zum Hypnosystemischen Arbeiten (Dr. Vera Popper)

Woher kommt der Hypnosystemische Ansatz?

Der hypnosystemische Ansatz (Begründer Gunther Schmidt^{1, 2}) verbindet zwei Theorien miteinander: die Hypnotherapie (Begründer Milton Erickson) und die Erkenntnisse aus dem systemisch-konstruktivistischen Denken³.

Ziel in der **Hypnotherapie** ist die **Beeinflussung unbewusster und unwillkürlicher Prozesse**. Im Fokus der Betrachtung stehen internale, intrapsychische Prozesse (bewusste und unbewusste). Erickson hat das Unbewusste umgedeutet: von der „dunklen“, triebhaften psychoanalytischen Sicht, in der das Unbewusst ins Ich integriert und damit gezähmt werden muss, in eine Sichtweise, in der das Unbewusste ein **Ort von Ressourcen** ist.

Viele der Erickson'schen Interventionen aus der Hypnotherapie wurden von der systemischen Beratung (aber auch vom NLP) übernommen (z.B. Reframing, Utilisation, Altersregression, etc.).

Drei **zentrale Annahmen** des **systemisch-konstruktivistischen Paradigmas** (Denker/-innen sind z.B. Watzlawik, Simon, Selvini-Palazzoli, Maturana, Luhmann, Foerster, Seliger, etc.):

1. Konstruktivismus: Die Absage an die Idee der einzigen Wahrheit

Der Konstruktivismus geht davon aus, dass es keine objektive Wirklichkeit gibt, sondern sich jede/r „ihre/seine Wirklichkeit konstruiert“. Es ist wichtig der Frage nachzugehen, wie und **wofür** Menschen ihre sozialen Wirklichkeiten erschaffen und wie diese **Wirklichkeitskonstruktionen** in Beratung und Therapie ziieldienlich verändert werden können.

2. Theorie der lebenden Systeme: Die Abkehr von der Idee, die Welt sei eine Maschine

Wirklichkeitskonstruktionen und Interaktionsmuster werden aus systemischer Sicht als Produkte der **Selbstorganisation** sozialer Systeme betrachtet. Veränderungen sind demgemäß nur in der Weise möglich, wie sie aus den angelegten Eigendynamiken hervorgehen. Effekte externer Interventionen sind nicht klar steuer- und vorhersagbar, sondern werden durch die Reaktions- und Entwicklungsmöglichkeiten der einzelnen Personen und Systeme definiert.

„Wenn man einen Stein, dessen Gewicht, Form und Größe bekannt ist, in einem bestimmten Winkel mit einer bestimmten Kraft tritt, dann kann man ziemlich

¹ Schmidt, Gunther (2010). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. 3. Aufl., Carl-Auer-Systeme Verlag.

² Schmidt, Gunther (2010). *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*. Carl-Auer-Systeme Verlag.

³ Als gut verständliche Einführung in dieses Paradigma empfehlenswert z.B.: Simon, Fritz B (2009). *Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus*. 4. Aufl., Carl-Auer-Systeme Verlag.

genau vorhersagen, in welcher ballistischen Flugbahn der Stein fliegen und wo er landen wird. Wenn man jedoch einen Hund tritt, ist das anders.“ Gregory Bateson

3. **Kybernetik:** Die Absage an die Idee der linearen Kausalität

Wir neigen im Alltag zu linear-kausalem Denken (A verursacht B). Eigentlich hat aber alles wechselseitigen Einfluss aufeinander. Systemisch denken heißt also **zirkulär** denken. Es gibt keine eindeutigen „Ursachen“ oder „Schuldigen“. Ursachenforschung macht daher nur begrenzt Sinn. Viel wichtiger als die Frage nach dem „Warum“ ist die Frage „Wie kann ich eine Lösung generiere, die meinem Anliegen gerecht wird?“, also ein lösungsorientierter Fokus.

Gunther Schmidt führte die beiden Ansätze zusammen und begründete die hypnosystemische Beratung und Therapie.

Was sind die zentralen Annahmen in der hypnosystemischen Beratung⁴?

Die/der Klient/-in wird als **Experte** bzw. **Expertin** für das eigene (Er)leben angesehen. Das Setting der Beratung wird daher als zieldienliche Kooperation (für die Ziele des Kunden/der Kundin) auf Augenhöhe etabliert, in dem die Beiträge beider Partner/-innen wertgeschätzt werden. Jeder Beitrag der Beraterin / des Beraters wird dabei von der/dem Klient/-in auf Zieldienlichkeit geprüft.

Ein Problem wird verstanden als eine **Ist-Soll-Diskrepanz**. Es entsteht durch die **Abweichung** eines **erlebten unerwünschten Ist** von einem **gewünschten Soll**. Ein Problem muss somit konstruiert werden. Typischerweise ist das „Ich“ im Problemerleben stärker mit dem Soll assoziiert. Die Beziehung zum Erleben (Problem) bestimmt die Auswirkungen.

Die Suche nach **Mustern** ist bedeutsam, wobei unter einem Muster eine assoziative, meist häufig wiederholte Verkoppelung von Erlebniselementen aus allen Sinneskanälen verstanden wird, sowie den damit verbundenen Interaktionsbeiträgen und den sie beeinflussenden Kontextfaktoren. Eine hypnosystemische Intervention bietet einen **Unterschied im Muster** an - es muss gar nicht das ganze Muster verändert werden, ein Impuls reicht meist aus (*„Miteinander verbundene Zellen feuern gemeinsam – gemeinsam feuernde Zellen werden miteinander verbunden“; Hebb'sches Gesetz der Plastizität des Gehirns*). Denn die Veränderung eines Elements, z.B. der Atmung oder der Körperhaltung, kann das ganze Muster verändern (*Funktion neuronaler Netze*). Es kommt zu **wahrnehmbaren Unterschieden** in bisherigen Erlebnisnetzwerken.

Unwillkürliche Prozesse sind **immer schneller und wirksamer** und ökonomischer als jede willkürliche Reaktion. Gehen unwillkürliche Prozesse einher mit dem Wollen des bewussten "Ich", so werden sie als angenehm empfunden („Flow“).

⁴ Diese (und weitere) Annahmen des hypnosystemischen Ansatzes nach Gunther Schmidt können in den beiden oben angeführten Büchern im Detail nachgelesen werden.

In der hypnosystemischen Beratung wird versucht, das Gewünschte auf der unwillkürlichen Ebene anzubieten. Gewünschtes unwillkürliches Erleben kann angeregt werden durch Sprachmuster, Mehrebenen-Kommunikationsangebot, Bilder, etc., wohingegen unerwünschtes unwillkürliches Erleben heraus aus der Problemtrance geholt wird und willkürlich gemacht wird (Gunther Schmidt: „Wo ES war, soll ICH werden.“ bzw. umgekehrt).

Jedes Erleben ist **räumlich** repräsentiert. Alleine das Verändern einer räumlichen **Positionierung** verändert das Erleben (z.B. imaginativ ein Problem von hinten oben nach rechts vorne verschieben).

Jedes Erleben findet immer in einem bestimmten **Kontext** statt und ist erst in diesem verstehbar. Somit macht jedes Verhalten für die Person oder ein soziales System (z.B. eine Organisation) Sinn - in einem bestimmten Kontext.

Ein Ziel ist das Herstellen einer „**bezogenen Individuation**“ (Helm Stierlin): Ich bin ganz bei mir und gleichzeitig in Beziehung zu anderen. Zentral ist, dass **Eigenpacing vor Fremdspacing** geht (gut zu mir sein, bevor ich gut zu anderen bin). Die Art und Weise, wie jemand mit mir umgeht (PartnerIn, FreundInnen, KollegInnen, etc.), stellt einen Spiegel dessen dar, wie ich mit mir selbst umgehe.

Jeder Mensch hat ein inneres Wissen, ein „Gespür“ und Körpergefühle dafür, was für ihn/sie stimmig ist. Der Organismus (= Metapher für unwillkürliche Bedürfnisse) wird in der hypnosystemischen Beratung als Supervisor für **Impulsfeedback** genutzt und wertgeschätzt. Daher wird der Körper in Interventionen miteinbezogen (z.B. Embodiment-Interventionen).

Jeder Impuls sollte zunächst als **wertvolle Information** über mit ihm verbundene **berechtigte Bedürfnisse** verwertet werden. Dann sollte genau gemeinsam geprüft werden, welcher Umgang damit, d.h., welche Art des Lösungsversuchs, eher zielförderlich und lösungsförderlich wäre und welcher Umgang eher destruktiv oder problemverstärkend. Wichtig ist dabei eine klare Trennung von Impuls und Handlung. Wenn Impulse abgewertet werden, werden diese nicht gelöscht, sondern treten an anderer Stelle wieder auf.

Der Fokus der Beratung liegt auf **Unterschiedsbildung** (Ausnahmen). Die/der KlientIn wird dabei unterstützt, eine optimale Balance zwischen eigenen Bedürfnissen und Loyalitätsverpflichtungen für sich zu finden.

Das Vorgehen ist immer **lösungsorientiert** und **ressourcenfokussiert**. Gemäß dem Zitat von Milton Erickson:

*„Sie wissen in Ihrem Unbewussten mehr Hilfreiches, als Sie bewusst wissen.
Wir heben mit Ihnen diesen reichen Schatz wertvoller Erfahrungen und Kompetenzen...“*