

## Hypnotherapie und „Hypnosystemische Therapie“

### Begriffsannäherungen / -erklärungen

HYPNOSE: (Hypnos- der griechische Gott des Schlafes).

Als Hypnose wird zum Einen das Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance und zum Anderen der Zustand hypnotischer Trance bezeichnet.

In der klassischen Hypnose ( ca 1770 von Anton Mesmer entdeckt ) war die Beziehung zwischen Therapeut und Patient / Klient (damals Hypnotiseur und Hypnotisand) hierarchisch und von der Vorstellung, dass wir auf der einen Seite die aktive kompetente Autorität und auf der anderen Seite das passive abwartende Objekt vorfinden, bestimmt.

Bis heute ist es eine weit verbreitete Idee von Hypnose, dass Menschen unter Hypnose ferngesteuert und manipuliert seien. Für die Hypnotherapie von heute ist dieses Konzept keineswegs mehr zielführend. Die Veränderung wird nicht mehr als von „Außen“ gesteuert und hervorgerufen betrachtet, sondern liegt in der Kompetenz des Klienten.

Veränderung liegt in der EIGENKOMPETENZ,- dies war zutiefst die persönliche Erfahrung von Milton Erickson (1901 – 1980), dem Begründer der HYPNOTHERAPIE.

Mit 17 Jahren war er aufgrund einer Polioerkrankung gelähmt. Von den Ärzten als sterbenskrank beurteilt, kam ihm zu Ohren, dass er die kommende Nacht nicht überleben würde. In dieser scheinbar ausweglosen Situation, äußerlich nahezu bewegungsunfähig, aktivierte Milton Erickson alle die ihm zur Verfügung stehenden Eigenkräfte. So visualisierte er das Morgenrauen, welches er erleben wollte und sagte sich „ ich werde den Tag sehen“, was ihm auch gelang.. Obwohl er etwa zwei Jahre gelähmt war, war er pausenlos aktiv. Milton Erickson reproduzierte in seiner Vorstellungskraft die ihm von früher bekannten Bewegungsabläufe bis ins Detail und in unendlicher Wiederholung, was maßgeblich zu einer Reaktivierung (**sogenannte neuronale Neuverknüpfungen**) der erkrankten Bereiche beitrug. Es verwundert nicht, dass Erickson **der Fokussierung von Aufmerksamkeit (insbesondere der unwillkürlichen Aufmerksamkeit) in den Bereich der gewünschten Erfahrungen und Erlebnisse** einen hohen Stellenwert gegeben hat und dies auch heute ein zentrales Element der Hypnotherapie ist.

### HYPNOTHERAPIE

Um den Klienten zu befähigen eigene kreative Veränderungen selbst einzuleiten und umzusetzen, wird durch Tranceinduktionen der Zugang und die Aufmerksamkeit auf unwillkürliche Prozesse , auf das „Unbewusste „ ermöglicht. Während eines Trancezustandes erhält der Klient durch Metaphern, Wortspiele, Analogien, Anregungen für neue Lösungsmöglichkeiten , welche er dabei für sich nutzt bleibt seine Entscheidung..

Milton Erickson ging davon aus, dass das Unbewusste über einen unendlichen Schatz an Kreativität und Ressourcen verfügt, der Zugang zu diesem allerdings durch den analytischen Verstand verschüttet ist. Daher galt es Wege zu finden, die vorherrschende Position des Verstandes herabzusetzen.

## TRANCEINDUCTION

Einleitung einer hypnotischen Trance durch direkte(direktiv/anweisend) oder indirekte (erlaubend/gewährend) Verfahren, bei welcher das Bewusstsein mit wenig aufmerksamkeitsfordernden Tätigkeiten beschäftigt ist. Milton Erickson setzte ausschließlich indirekte Verfahren ein.

Nach Milton Erickson ist eine Tranceinduktion immer Mittel zum Zweck und muss in die Kontextbedingungen passen.

Um sich in Trance zu begeben, die willkürliche Aufmerksamkeit zurückzufahren, braucht es für den Klienten sichere Rahmenbedingungen, in welchen er entspannen kann..

## TRANCEEXDUCTION

Mit Hilfe von Suggestionen wird aus der Trance herausgeführt, um den Bewusstheitszustand vor der Trance wieder zu erlangen. Je nach Tiefe der Trance benötigt der Organismus Zeit zur Umstellung.

## Die HYPNOTHERAPIE nach MILTON ERICKSON als IMPULSGEBER und EINFLUSSFAKTOR

Ericksons Konzepte und Arbeitsweise beeinflusste in einem hohen Maß seine gesamte Kollegenschaft und Nachwelt. Hier sind zu nennen Jay Haley, Paul Watzlawick, die Palo-Alto-Gruppe, der sich damals im Entstehen befindende familientherapeutische Ansatz, als auch die daraus resultierenden systemischen Ansätze, vor allem der lösungsfokussierende Ansatz von Steve de Shazer und Isoo Kim Berg,- und Weitere wie z. B. die Gründer des NLP Bandler und Grinder.

Auch GUNTHER SCHMIDT( Gründer des Milton-Erickson-Institut in Heidelberg ) war Schüler Milton Ericksons. Durch seine Hospitationen bei Milton Erickson bezog er Anregungen den von ihm in Zusammenarbeit mit Helm Stierlin praktizierten systemischen Ansatz durch hypnotherapeutische Elemente zu modifizieren und zu erweitern. Er hat das hypnosystemische Integrationsmodell erarbeitet und erfolgreich weiterentwickelt.

## HYPNOSYSTEMISCHE THERAPIE

Die Grundprämisse ist, das Probleme autohypnotisch erzeugt werden, in dem die Wahrnehmung eingengt wird ( Problemtrance ) . Der Therapeut macht Angebote zur Lösungs trance in dem auf die Lösung und auf die Ressourcen fokussiert wird .

In der hypnosystemischen Therapie wird die Fokussierung auf die Lösung unter anderem durch Tranceinductionen angeregt. Außerdem spielen folgende Methoden eine wichtige Rolle:

- Pacing: sich im Terrain des Klienten befinden und ihn dort begleiten
- Leading: dem Klient in seinem Terrain begegnen /ihn dort abholen, um ihm dann Lösungsangebote zu machen / Einladungen zu geben. > [Gunther Schmidt: „Ich bin nur Kellner von Möglichkeiten, sie dürfen sich bedienen“](#)
- Symptomverschreibung: Einladung das Symptom bewusst einzusetzen, dem unwillkürlichen Auftreten des Symptoms zuvorkommen
- Paradoxe Intervention: dem Symptom ( Problem ) einen neuen, ungewohnten Rahmen geben
- Geschichten erzählen: Geschichten die in irgend einer weise Lösungen beinhalten
- Fragen nach Ausnahmen: lenken die Aufmerksamkeit auf problemfreiere Bereiche / problemfreie Zeiten (z. B.WAS Technik)

- Dissoziation: Verlagern von negativ besetzten Bedeutungsinhalten nach Außen (Diaprojektor)

Anfang der neunziger Jahre hat Heribert Döring-Meijer die hypnosystemische Therapie, die er bei Gunter Schmidt erlernte und durch Begleitungen von Paul Watzlawick - als auch durch Hospitationen und gemeinsame Autorenschaft vertiefte, mit dem systemisch phänomenologischen Ansatz verbunden, so wie er ihn verstand.

Eine wesentliche Grundhaltung Döring-Meijers ist die die der „Entdeckten Wirklichkeit“ im Unterschied zur „Gefundenen Wirklichkeit“ Bert Hellingers. (Kolumbus suchte Indien und entdeckte Amerika.). „Entdeckte Wirklichkeit“ bedeutet Lösungsfokussierung ohne Fixierung auf eine bestimmte Form der Lösung. Da alle Kompetenzen bereits vorhanden sind, geht es darum die eigene Wahrnehmung zu öffnen, um die sich zeigenden Lösungen zu entdecken ( WU WEI / Zen ). Matthias Varga von Kibed und Insa Sparrer verbanden in gleicher Zeit ihre Art der diversen Strukturaufstellungen mit der lösungsfokussierenden Trancearbeit Steve de Shazers und den systemischen Sichtweisen und Haltungen von Virginia Satir.

### Literatur / Medien

Steve de Shazer	„Der Dreh“ Carl – Auer-Systeme Verlag
Dr. Gunther Schmidt	„Lösungsorientierung in der Hypnotherapie nach Milton Erickson“ DVD Steinhardt Verlag Karlsruhe
Dr. Gunther Schmidt	„Von Lösungen die zu Problemen werden“ DVD Steinhardt Verlag Karlsruhe
Dr. Gunther Schmidt	in „Ressourcenorientierung / Lösungsorientierung“ H. Döring-Meijer (Hrsg.) V & R Göttingen
Dr. Gunther Schmidt	„Liebesaffären zwischen Problem und Lösung“ Carl – Auer-Systeme Verlag
Ernest L. Rossi (Hrsg.)	Gesammelte Werke von Milton Erickson Band 5 „Innovative Hypnotherapie I“ Praxisbeispiele Carl – Auer-Systeme Verlag
Prof. Dr. Paul Watzlawick	in „Ressourcenorientierung / Lösungsorientierung“ H. Döring-Meijer (Hrsg.) V & R Göttingen
Heribert Döring-Meijer (Hrsg.)	„Ressourcenorientierung / Lösungsorientierung“ V & R Göttingen
Heribert Döring-Meijer	„Erklärung zu Systemaufstellungen“ Text zur Verbindung der konstruktivistischen und phänomenologischen Aufstellungsarbeit u. a.. <a href="http://www.claro-vita.net">www.claro-vita.net</a>