

Die Hoffnung ist ein wertvolles Gut!

Hypnosystemische Beiträge zur Kunst des sinnvollen Umgangs mit
einem ambivalenzreichen Gefühl

**Jubiläumsfachtagung 25 Jahre Institut für Systemische Therapie
Hoffnung wirkt: Die Bedeutung positiver Erwartungshaltung in der
systemischen Psychotherapie.**



Ein Workshop von und mit
Dr. Reinhold Bartl
Milton Erickson Institut Innsbruck
Tel. und Fax: +43/664/3805072
E-Mail: office@mei-innsbruck.at
www.mei-innsbruck.at

Vorstellung und Zieldefinition

- Zur eigenen Person

Psychologe, Psychotherapeut, Ericksonischer Hypnotherapeut,
Leiter des Milton Erickson Institut Innsbruck

- Arbeitsschwerpunkte

Psychosomatik, Suchterkrankungen, Burn-Outdynamiken

- Zu den Inhalten

Einige hypnosystemische Gedanken, Haltungen und Methoden zum Aufbau, dem Erhalt und der konstruktiven Warnung vor dem Gefühl von Hoffnung

Sprachdefinitionen

- Unterscheidungen zwischen

- Hoffnung,
- Erwartung
- Wunsch
- Optimismus

sind schwierig

- und werden je nach subjektivem Sprachempfinden sehr unterschiedlich und häufig auch synonym und situativ gemacht.

- Es trifft gewiss zu, dass die Hoffnung eine Gnade ist.
- *Aber fraglos ist sie eine schwierige Gnade.*
- *Sie fordert zuweilen unsere Bereitschaft, auch im Scheitern eine Chance zu sehen, in der Niederlage eine neue Möglichkeit.*

Vorschlag für eine psychotherapeutisch sinnvolle Definition

- **Hoffnung** ist ein Gefühl, das dadurch entsteht, dass man von einer erlebten der Opfersituation (einem Erleben von Hilflosigkeit, Ohnmacht, Passivität) wieder in ein Erleben von Gestaltungskompetenz und (kreativer) Wirkungsmöglichkeit kommt!
- Ein Erleben von (Selbst-) Wirksamkeit!
- Hoffnung wird bestärkt durch das Erfahren/Erleben von Kompetenz (also einer Fähigkeit) kreativ und gestaltend tätig zu sein
- Therapeutisch sinnvolle Frage: Auf welcher Ebene des Erlebens von Menschen kann ein Erleben von Kompetenz gefördert werden?

Worin sind wir uns einig?

- ▶ **Menschen, die zu uns kommen, befinden sich in Engpässen**
- ▶ **Die Lösung liegt im Klienten, in der KlientIn**
 - ▶ Ressourcen sind vorhanden, aber nicht fokussiert
- ▶ **Engpässe sind Quellen von Kreativität und Risiken zugleich!**
 - ▶ Das Risiko besteht darin, dass Menschen ihre Problemlösungskompetenz verengen und „rigider“ werden
 - ▶ Die Chance besteht darin, dass wir an Aufgaben wachsen können und die Herausforderung als Quelle von Wachstum und Kraft nutzen können
- ▶ **Voraussetzungen dafür:**
- ▶ **Voraussetzung dafür ist, dass Menschen in sich von einem Erleben von Opfer, Hilflosigkeit, Passivität und ungewünschtem „Es-Erleben“ wieder in eine erlebte ERFAHRUNG von Gestaltungskompetenz und Fähigkeit kommen.**
- ▶ **Das Erleben von Leid (der sogenannte Leidensdruck) erhöht zwar die Bereitschaft zur Veränderung**
- ▶ **senkt aber zugleich die Fähigkeit und Kompetenz zur sinnvollen und kompetenten Gestaltung von Veränderungsprozessen**

Wofür arbeiten wir zusammen?

- Hypnotherapeutisch lautet die Antwort:
 - **für den Aufbau eines Erlebens von (Gestaltungs-) Kompetenz!**
- Der Aufbau dieses Erlebens von Gestaltungskompetenz kann auf drei Ebenen systematisch unterstützt werden

Ziel von Psychotherapie und Beratung

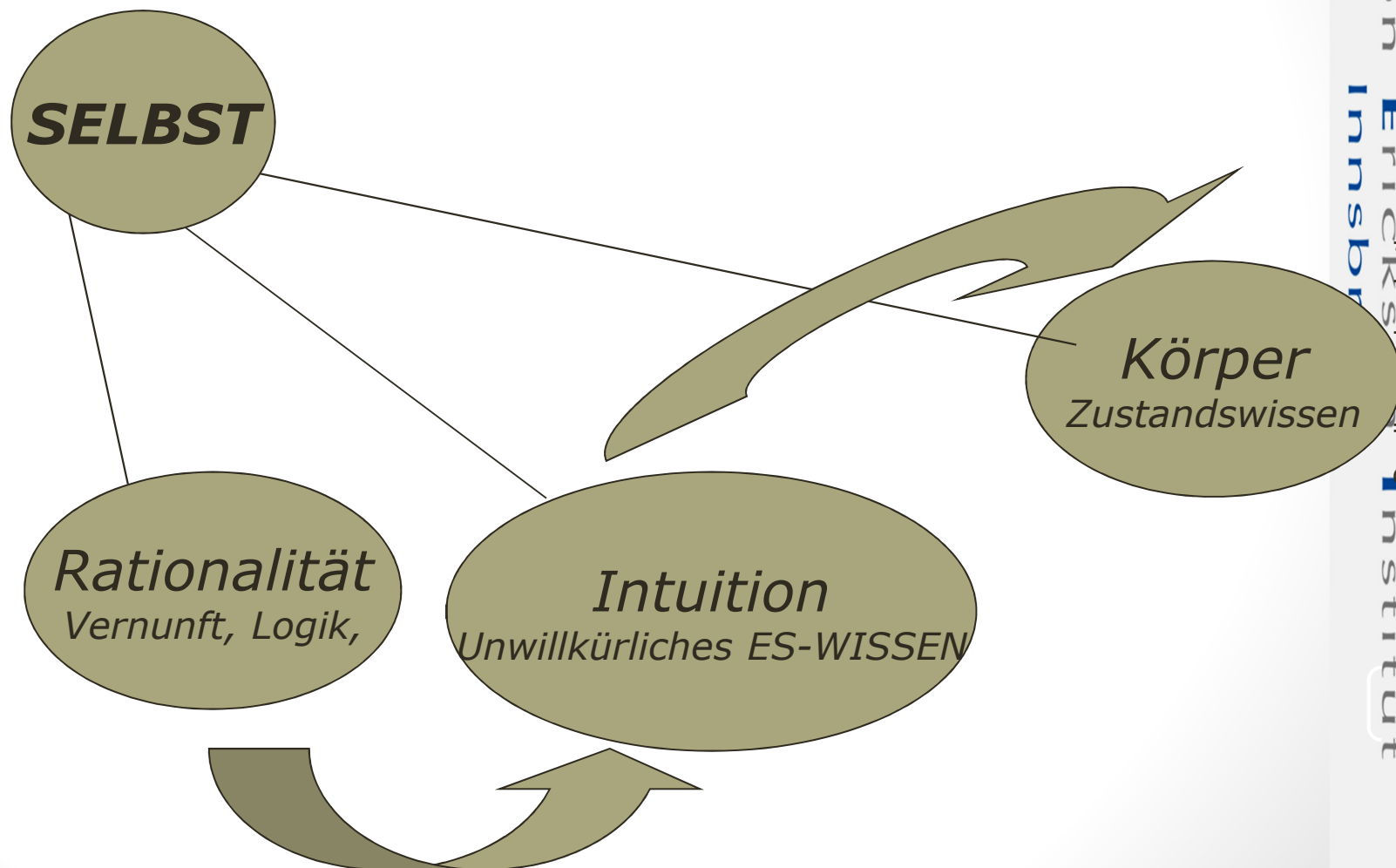
► Grundaufgabe

- Wie können Informationen aus dem willkürlichen Ich-Bereich, dem unwillkürlichen Es-Bereich und dem Körperwissen sowie aus der interaktionellen Umwelt

ZIELDIENLICH aufbereitet

und **ZIELDIENLICH** verwertet werden?

Die 3 Wissenspools von Menschen



Unterscheidung ICH-WILL-WELT - ES-GESCHIEHT-WELT

Zwei unterschiedliche Prozesse des „Abtastens“ der Welt

- **ICH WILL – WELT**

Die Welt der RATIONALITÄT



Sprache:

Rationalität, Logik, Syntax,
Berechnung,
Planung, Vernunft,

„Reden über“

- ▶ **ES GESCHIEHT – WELT**

Die Welt der INTIUTION



Sprache:

Sinnlichkeit, Erlebnisnähe, unmittelbares
Spüren, Jetzt.....

„Erleben von“

Unterscheidung ICH-WILL-WELT - ES-GESCHIEHT-WELT

Zwei unterschiedliche Prozesse des „Abtastens“ der Welt

► ICH WILL – WELT Die Welt der RATIONALITÄT

- Ja – Nein
- Richtig – Falsch
- Normativ
- Analytisch
- Sortierung
- lineare Kausalität
- Kognitive Erklärungen
- „Aussen-Wissen“
- Energielos
- **Wissen von „Aussen“**

► ES GESCHIEHT – WELT Die Welt der INTUITION

- stimmig – unstimmig
- wohligh - unwohl
- aktivierend – deaktivierend
- kompetent -inkompetent
- Zirkuläre Netzwerk-Kausalität
- Ahnung
- „Innen-Wissen“
- Heuristisch
- Träger von Energie
- **Wissen von „Innen“**

Aufbau der Idee eines „Inneren Erlebnisraums“

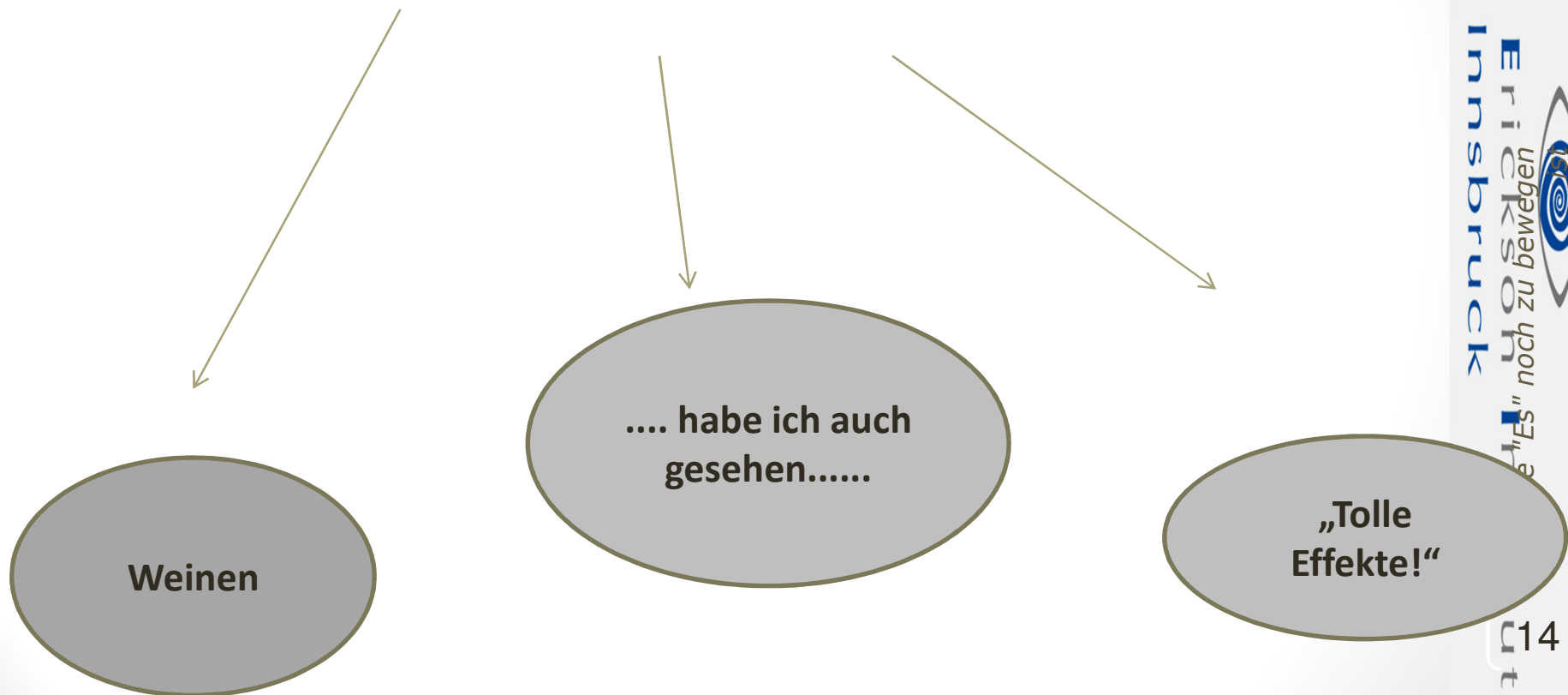
- Biete die Idee an, dass es neben dem äußeren Raum auch einen „inneren Erlebnisraum“ gibt, in dem es um das einzigartige Erleben dieser Welt auf der Ebene von VORSTELLUNGEN von Menschen, Situationen, Ereignissen..... geht.
- Biete dazu nützliche Plausibilitäts-Brücken an wie: Jeder von uns hat Menschen, die einem „innerlich nahe/fern“ stehen; manches geht einem nahe/lässt einen kalt; die Zukunft sollte man möglichst noch vor sich haben/nicht hinter sich haben, manches beengt einen.....
- Biete an, dass ein subjektives Wohlbefinden oder eben Unwohlbefinden stets einhergeht mit der Art und Weise, wie dieser innere Erlebnisraum gestaltet ist.
- Biete an, dass die Gestaltung dieses inneren Erlebnisraums auf den Ebenen der wichtigsten Submodalitäten (vis, kin, akk) von den Menschen selbst beeinflusst werden kann.
- Biete an, dass diese Vorstellungen auf der Ebene des inneren Erlebnisraums örtlich gesucht, gefunden und auch platziert werden können.
- Biete an, dass beim Suchen und auch optimalen Platzieren die eigenen Hände eine hilfreiche Rolle spielen können.
- Unterstütze Menschen dabei, diese inneren Vorstellungen räumlich so auszurichten, dass Wohlbefinden und Kompetenzerleben gefördert wird.

Regel in der Entstehung von Wissen

- Zuerst weiß es
 - der Körper
 - dann weiß es das Intuitive
die Hypnotherapie nutzt systematisch intuitive Prozesse
 - und dann weiß es die Kognition

Assoziation - Dissoziation

Titanic-Film



Schlussfolgerung

Es liegt nicht am Film und somit nicht am Inhalt

sondern am

Umgang mit dem Inhalt!

Und das ist aus psychotherapeutischer und beraterischer Sicht die (einzige) Möglichkeit, hilfreichen Einfluss zu nehmen!

Assoziation - Dissoziation

- ▶ Jedes menschliche Erleben entsteht und erhält sich aufrecht durch **(aktive) Fokussierungsprozesse** von Aufmerksamkeit auf den Ebenen der Sinnesmodalitäten.
- ▶ Durch dieses Verständnis ist Erleben somit ein permanenter assoziativer Verknüpfungsprozesse von Elementen (Inhalten) und somit auch als **Entscheidungsprozesse** definierbar.
- ▶ In diesem Sinne ist jedes Erleben eine **Verknüpfung mit (Assoziation) und zugleich auch ein Trennung von (Dissoziation) prinzipiell anderen möglichen Verknüpfungen (Fokussierungen).**
- ▶ **Jede Assoziation mit ist also immer zeitgleich eine Dissoziation von. Jede Dissoziation ist aber zugleich einen Assoziation . Mit anderen Worten: Man kann immer nur assoziiert sein mit.....**
- ▶ **Daher ist es aber nun höchst sinnvoll über eine innere Instanz zu verfügen, die Einfluss nehmen kann auf diese „Fokussierungs-Entscheidungen“.**

Übungsanleitung

Assoziation - Dissoziation

- ▶ Beschreiben Sie eine „Herausforderung“, die sich über Körper und Emotion meldet
- ▶ Sammeln Sie mit diesem Erleben einhergehende (assoziierte) Elemente auf der Ebene der Sinnesmodalitäten (z.B. am Flip-Chart)
- ▶ Bitten Sie KlientIn, von einem Standpunkt im Raum aus, in den Erlebnisraum „einzutreten“ und dabei die assoziierten Elemente zu beschreiben (vor allem inclusive der Körperreaktionen).
- ▶ Bitte Sie KlientIn, von Beobachter-Standpunkt aus, die gewünschten Erlebniselemente zu beschreiben und dann ebenfalls in diesen „Erlebnisraum“ einzutreten.



Grundidee

Menschliche Kreativität beginnt

auf der Ebene der Imaginationen und

setzt Kreativität auf dieser Ebene voraus

Eine kleine Auswahl) benötigter Ressourcen für den konstruktiven Umgang mit Engpässen, „Niederlagen“ und der hoffnungsförderlichen Ermunterung zum persönlichen Wachstum

- ▶ Fokussierung auf : „Was können die Anwesenden Hier und Jetzt und nur die Anwesenden leisten“
- ▶ Kommunikation der eigenen Endlichkeit
- ▶ Berechnung der eigenen Leistung auf dem Hintergrund der vorhandenen Ressourcen
- ▶ Schutz des Erhalt der bedeutsamen sozialen Kontakte
- ▶ Definition von kleinen erreichbaren Zielen (auf körperlicher und auf „es-Ebene“) für die Förderung eines Gefühls von Hoffnung und Zuversicht
- ▶ Erhalt von inspirierenden Zielen mit Mobilisierungsfunktion
- ▶ Wachsamkeit für die „Anfänge problemhafter Entwicklungen“
- ▶ Ehrung der Problementwicklung als Loyalität an die „Herkunft“