



BESONDERHEITEN IM HYPNOSYSTEMISCHEN ANSATZ

Gibt man den Begriff „hypnosystemisch“ in einer bekannten Suchmaschine ein, erhält man nicht mal 10.000 Treffer. Zum Vergleich: Der Begriff „systemisch“ landet 1.500.000 Ergebnisse.

Dieses Paper soll dazu beitragen, auch dem hypnosystemischen Ansatz mehr Prominenz zu verleihen und formuliert Antworten auf folgende Leitfragen:

Was bedeutet hypnosystemisches Arbeiten und wofür ist es gut?

Auf welchen Besonderheiten fußt der Ansatz?

Und welche Interventionsmöglichkeiten ergeben sich?

Jasmina Bendlin

BESONDERHEITEN IM HYPNOSYSTEMISCHEN ANSATZ

JASMINA BENDLIN

Abschlussarbeit
Systemische Coaching Ausbildung 21/22
Beim Trainingsinstitut InKonstellation
Entstehungszeitraum Januar 2022

Mit der Einreichung dieser Prüfungsleistung bestätige ich, dass die Arbeit vollständig von mir stammt und in Übereinstimmung mit der des Trainingsinstituts erstellt wurde. Große Bestandteile der Hausarbeit basieren auf den Lerninhalten während der Coachinausbildung bei InKonstellation und werden in eigenen Worten wiedergegeben. Ein weiterer Großteil entspringt dem hypnosystemischen Gedankengut von Dr. Gunther Schmidt. Die Stellen der Hausarbeit, die Quellen im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen wurden, sind durch Angaben der Herkunft kenntlich gemacht. Dies gilt auch für Zeichnungen, Skizzen, bildliche Darstellungen sowie für Quellen aus dem Internet.

Zusammenfassung

Gibt man den Begriff „hypnosystemisch“ in einer bekannten Suchmaschine ein, erhält man nicht mal 10.000 Treffer. Zum Vergleich: Der Begriff „systemisch“ landet 1.500.000 Ergebnisse.

Dabei gilt der hypnosystemische Ansatz längst als etabliert. Fußend auf den systemischen Konzepten der Heidelberger Schule gepaart mit den hypnotherapeutischen Aspekten und Erkenntnissen Milton H. Ericksons wurde das hypnosystemische Arbeiten ab 1980 maßgeblich von Dr. Gunther Schmidt geprägt.

In der Hypnosystemik geht es um das systematische Arbeiten mit unbewussten Prozessen gepaart mit dem systemischen Ansatz, jene unbewussten Prozesse kontextadäquat und zielführend in eine optimale Kooperation mit den kognitiv willentlichen (bewussten) Prozessen zu bringen. Das Anerkennen und Würdigen von Problem-Erleben (Problemtrancen) ist dabei ebenso relevant wie die Aufmerksamkeitsfokussierung auf das gewünschte Lösungserleben (Lösungstrancen). Folgend der Grundannahme, dass ein jeder nicht das Leben selbst, aber das Er-Leben erzeugt und sich dies Sekunde um Sekunde (durch Aufmerksamkeitsfokussierung) immer wieder neuformiert, lässt sich auch das Problem- und Lösungserleben entsprechend betrachten. Denn auch Probleme werden durch die Art und Weise wie unsere Wahrnehmung (in der Regel unbewusst) organisiert ist, erzeugt. Dies lässt gleichermaßen den Schluss zu, dass auch die Lösung bereits in uns steckt, denn wenn Probleme von uns und unserer Wahrnehmung konstruiert werden, dann können wir sie auch de- oder umkonstruieren – hin zu einer Lösung.

Dabei ist die Hypnosystemik in erster Linie Haltung und Einstellung, bei welcher sich hypnotherapeutische und systemische Konzepte wirkungsvoll bereichern. Auf welchen Grundannahmen und Besonderheiten der Ansatz im Weiteren fußt und welche Interventionsmöglichkeiten sich in der Zusammenarbeit mit Klient:innen daraus folgernd ergeben, kann in dieser Abschlussarbeit herausgefunden werden.

Inhaltsverzeichnis

Titelseite	I
Zusammenfassung.....	II
Inhaltsverzeichnis.....	III
1. Einführung.....	1
1.1. Kontext & Hintergrund	1
1.2. Ziel & Aufbau	1
2. Der hypnosystemische Ansatz	2
2.1. Systemischer Ansatz	2
2.2. Hypnotherapeutischer Ansatz	3
2.3. Erstes Zwischenfazit	4
3. Besonderheiten im hypnosystemischen Ansatz	5
3.1. Wir erzeugen nicht unser Leben, aber unser Er-Leben.....	5
3.2. Wie man sich ein Problem baut.....	5
3.3. Probleme in Lösungen umbauen.....	6
3.4. Hilfreiches Erleben aktivieren.....	7
3.5. Zweites Zwischenfazit.....	7
4. Hypnosystemische Interventionsmöglichkeiten.....	9
4.1. Muster des Gelingens	10
4.2. Restriktionsmodell.....	10
4.3. Seiten-Modell	11
4.4. Problemlösegyrnastik	11
4.5. Drittes Zwischenfazit	12
5. Schlussfolgerung	13
Quellenverzeichnis	14

1. Einführung

1.1. Kontext & Hintergrund

Im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach beim Trainingsinstitut InKonstellation wurden in neun Modulen eine Vielzahl an Ansätzen, Methoden und Werkzeugen zum lösungsorientierten Begleiten und Befähigen von Menschen in unterschiedlichsten Kontexten gelehrt und angewandt. Die Schwerpunkte während der Ausbildung waren u.a. das Erlernen von Grundlagen im systemischen Ansatz wie Konstruktivismus und Systemtheorie; das aktive Üben von Coaching Werkzeugen und Interventionen sowie tiefgehende Einblicke und Erlernen von Methoden aus den Bereichen der positiven Psychologie, Konfliktmanagement, Business Coaching, eine Einführung in wingwave und ein umfangreicher Exkurs zum hypnosystemischen Ansatz. Die Ausbildungsdauer betrug insgesamt 216 Stunden, zuzüglich Supervisionen, Peergruppenarbeit, Übungsgruppen sowie -coachings und Selbsterfahrung, sodass sich eine Gesamtdauer von ca. 350 Stunden über neun Monate ergibt. Der Abschluss der Ausbildung ist gekennzeichnet durch ein externes Abschlusscoaching mit anschließender Supervision sowie dem Verfassen einer Hausarbeit zu einem Coaching-Thema eigener Wahl.

Das Thema was mich sowohl persönlich als auch fachlich im besonderen Maße geprägt und beeindruckt hat, war der hypnosystemische Ansatz, weshalb ich meine Abschlussarbeit den Besonderheiten der Hypnosystemik widme.

1.2. Ziel & Aufbau

Die Abschlussarbeit zielt darauf ab, folgende Fragestellungen zu beantworten und für alle Lesenden und Interessierten nachvollziehbar zu erläutern:

1. Was bedeutet hypnosystemisches Arbeiten und wofür ist es gut?
2. Auf welchen Besonderheiten fußt der hypnosystemische Ansatz?
3. Welche Interventionsmöglichkeiten ergeben sich im hypnosystemischen Ansatz?

Insgesamt gliedert sich die Abschlussarbeit in 13 Seiten, aufgeteilt in 5 Kapiteln. Beginnend mit einer Definition des hypnosystemischen Ansatzes beleuchten die darauffolgenden Kapitel die Besonderheiten und grundsätzlichen Annahmen, worauf die in Kapitel 4 geschilderten Interventionsmöglichkeiten des hypnosystemischen Ansatzes aufbauen. Die Arbeit schließt mit einer auf die oben genannten Leitfragen gerichteten Schlussfolgerung ab.

2. Der hypnosystemische Ansatz

Mit Blick auf die erste Leitfrage dieser Hausarbeit befasst sich das folgende Kapitel mit der Fragestellung: **Was bedeutet hypnosystemisches Arbeiten und wofür ist es gut?**

Der hypnosystemische Ansatz wurde ab 1980 von Dr. Gunther Schmidt, Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Leiter des Milton-Erickson-Instituts in Heidelberg, entwickelt und geprägt (vgl. Schmidt 2020: 7 ff.). Dabei wurden erstmalig systemische Konzepte der Heidelberger Schule mit den hypnotherapeutischen Aspekten Milton H. Ericksons kombiniert, um eine würdigende und systemisch konstruktivistische Therapie- und Beratungsmethode zur Kompetenzaktivierung von Klient:innen zu schaffen (vgl. Schmidt, 2022). Die Vorteile beider Richtungen werden im hypnosystemischen Ansatz gewinnbringend kombiniert. Als problematisch empfundene Prozesse und Symptome werden dabei grundsätzlich und kontextbezogen als Fähigkeit und Funktionen mit einer ursprünglich konstruktiven Absicht gewürdigt.

„Salopp formuliert: Die Hypnotherapie kennt den Stoff, aus dem die „Symptome“ wie auch die gewünschten Veränderungen sind, die Systemische Therapie das Feld, auf dem sie wachsen.“ (Hain 2006).

Die systemische Orientierung ebenso wie die hypnotherapeutische Arbeit basieren auf Grundannahmen, deren ausführliche Darstellung den Rahmen dieser Arbeit sprengen würden. Um jedoch die Symbiose greifbar zu machen, skizzieren die folgenden zwei Absätze einige wesentliche Kernelemente aus dem systemischen Ansatz sowie der Hypnotherapeutischen Arbeit.

2.1. Systemischer Ansatz

Der systemische Ansatz beschreibt den einzelnen Menschen als ein Teil des Systems, in welchem er lebt. Individuen sind stets in Kontexte eingebunden. Dabei steht jeder Mensch in ständiger Wechselwirkung mit anderen Beteiligten eines Systems, welche sich gegenseitig durch ihre Kommunikation und ihr Verhalten beeinflussen (vgl. Systemische Gesellschaft, 2022). In der systemischen Arbeit geht es maßgeblich darum, jene Wechselbeziehungen in ihrer gegenseitigen Bedingtheit in der Interaktion (Systemwirkungen) anstatt in einer linearen Ursache-Wirkungs-Kette zu betrachten. Systeme (zum Beispiel Familiensystem, Beruf, etc.) folgen stets einem Selbsterhaltungstrieb und etablieren sich Regeln, Muster und Strukturen, die sich im Umgang miteinander bewährt haben und das System somit stabil halten. Findet eine Störung oder eine Veränderung im System statt, wirkt sich dies entweder direkt auf einzelne Beteiligte oder auf die Beziehungen untereinander aus. Dies kann sowohl positiv als auch negativ empfundene Auswirkungen haben und dadurch Ungleichgewichte, problematische Verhalten oder gar Krankheitssymptome auslösen.

Bei der systemischen Arbeit mit Klient:innen wird der gewünschte Zielzustand bzw. ein gewünschtes Erleben in der Vordergrund gestellt. Es geht um das Schaffen einer brauchbaren Wirklichkeit anstatt um das Festhalten an oder dem Suchen von „objektiven“ Wahrheiten. Der Kontextbezug von Aussagen und Verhalten bestimmt die Bedeutung menschlicher Kommunikation. Jedes Verhalten ergibt in einem bestimmten Kontext Sinn. Als problematisch empfundene Elemente gelten als nicht mehr kontextadäquat. Genauso stehen Ressourcen-, Ziel- und Lösungsorientiertheit statt Problembezogenheit und Ursachen- bzw. Schuldsuche im Vordergrund. Das lösungsorientierte Arbeiten sorgt für die Entdeckung neuer Wege und Strategien, um Veränderungen im zwischenmenschlichen Miteinander, in der Beziehungsgestaltung, Kommunikation und Verhaltensweisen möglich zu machen. Die Co-Evolution von möglichen Lösungsansätzen steht dabei im Vordergrund, denn die Klient:innen gelten stets als Experten für sich selbst. Während der gemeinsamen Arbeit wird stets die systemische Sichtweise eingenommen und Wechselwirkungen in der gewünschten Veränderung betrachtet, um im Lösungsweg alle Auswirkungen auf das Gesamtsystem mit einzubeziehen, so dass eine nachhaltige Umsetzung überhaupt erst möglich wird.

2.2. Hypnotherapeutischer Ansatz

Der hypnotherapeutische Ansatz beschreibt eine Methode zur Aufmerksamkeitsfokussierung auf das innere Erleben, auf unwillentliche und unbewusste Prozesse (= das Unbewusstsein). Wirklichkeit ist Aufmerksamkeitsfokussierung. Große Teile dessen, was wir als „Wahrnehmung“ titulieren, ist uns nicht bewusst. Im Unbewusstsein wird sowohl quantitativ als auch qualitativ wesentlich mehr verarbeitet als im Bewusstsein. Die moderne Hirnforschung spricht dabei vom sogenannten Episodengedächtnis, in welchem sowohl das wahrgenommene Problem als auch die Lösung in eigenständigen Erlebnisnetzwerken gespeichert sind (vgl. Schmidt 2020: 12 ff.). Die Hypnotherapie macht sich dieses Wissen zunutze und arbeitet mit veränderten Bewusstseinszuständen. Mittels geeigneter Techniken wird dazu ein auf körperlicher Ebene entspannter Zustand induziert und gleichzeitig die Aufmerksamkeit intensiv auf innere Bilder, Vorstellungen und Erinnerungen gelenkt – ein sogenannter tranceinduzierter Zustand wird erreicht (= veränderter Bewusstseinszustand mit einem intensiven mentalen Erleben). Dabei werden neurophysiologische Vorgänge im Sinne von Lern- und Gedächtnisprozesse aktiviert, welche sich gegenseitig befeuern und miteinander verbinden können.

„Cells that fire together, wire together“

Hebb formulierte 1949 dazu in seinem Buch *The Organization of Behavior*: *"Wenn ein Axon der Zelle A [...] Zelle B erregt und wiederholt und dauerhaft zur Erzeugung von Aktionspotentialen in Zelle B beiträgt, so resultiert dies in Wachstumsprozessen oder metabolischen Veränderungen in einer oder in beiden Zellen, die bewirken, dass die Effizienz von Zelle A in Bezug auf die Erzeugung eines Aktionspotentials in B größer wird."* (Hebb 2002).

In einfachen Worten bedeutet dies, dass je öfter ein Neuron A mit einem weiteren Neuron B reagiert, desto häufiger reagieren diese Neuronen miteinander, wodurch sich wiederum eine Synapse stärkt und Neurone A und B somit miteinander verbunden werden.

Durch einen tranceartigen Zustand werden jene Lern- und Erinnerungsprozesse besonders angesprochen und bildhafte Verarbeitungsprozesse unterstützt. Der analytische Anteil des Verstandes wird zeitgleich zugunsten des assoziativen gedämpft, was Klient:innen besonders empfänglich für Suggestionen, Bilder und Metaphern macht und eine erhöhte Kreativität der Gedankengänge und Lösungsfindungen erklärt. Dies birgt ideale Voraussetzungen für die Arbeit an gewünschten Veränderungsprozessen (vgl. Schmidt 2020: 13-18).

2.3. Erstes Zwischenfazit

Zusammenfassend kann die erste Leitfrage „**Was bedeutet hypnosystemisches Arbeiten und wofür ist es gut?**“ wie folgt beantwortet werden:

Der hypnosystemische Ansatz setzt sich aus zwei grundsätzlichen Elementen zusammen. Das erste Element - Hypnose - beschreibt dabei das systematische Arbeiten mit unwillentlichen und unbewussten Prozessen. Mittels Hypnose kann durch die Berücksichtigung von jenen Prozessen auf der Ebene des inneren Erlebens gearbeitet werden. Gepaart mit dem systemischen Ansatz werden diese unwillentlichen / unbewussten Prozesse kontextadäquat und ziieldienlich in optimale Kooperation mit den kognitiv willentlichen und bewussten Prozessen gebracht (vgl. Schmidt 2020: 13-18).

In der Praxis erweist sich der hypnosystemische Ansatz dabei als ein differenziertes und schulenübergreifendes Erklärungsmodell in Beratung, Coaching und Psychotherapie sowie für mediative Ansätze oder im Kontext von Team- und Organisationsentwicklung. Wenn sich Menschen für eine Beratung oder Therapie entscheiden, befinden sie sich häufig in einer Problemtrance und richten ihre Aufmerksamkeit auf das Problem. Das Gefühl, vom Problem hypnotisiert zu sein und kreisende Gedanken zu erleben wird häufig als lähmend und belastend empfunden. Die Problemtrance wird in der Regel als unwillkürlich und damit als schlecht zugänglich erlebt, Klient:innen fühlen sich machtlos und dem Problem ausgeliefert. Im Hypnosystemischen Ansatz wird genau diese Problemtrance dazu genutzt um in eine Lösungstrance hineinzukommen.

Dies kennzeichnet die Grundhaltung im hypnosystemischen Ansatz: Nicht nur die Person in ihrem jeweiligen Umfeld, sondern auch die in Symptomen und Konflikten verborgenen Kompetenzen und Ressourcen wertzuschätzen und dadurch einen würdevollen Weg zur gewünschten Veränderung zu bahnen. In erster Linie ist Hypnosystemik eine Haltung und Einstellung, bei welcher sich hypnotherapeutische und systemische Entwicklungen integrativ und kunstvoll bereichern (vgl. Hain 2017).

3. Besonderheiten im hypnosystemischen Ansatz

Das folgende Kapitel beantwortet die zweite Leitfrage: **Auf welchen Besonderheiten fußt der hypnosystemische Ansatz?**

Wie im vorherigen Kapitel herausgearbeitet, geht es im hypnosystemischen Ansatz vor allem auch darum, von der Problemfokussierung zur Potentialaktivierung zu gelangen. Dabei fußt der Ansatz auf den Grundpfeilern des systemischen und hypnotherapeutischen Arbeitens, was in Kombination einige Besonderheiten beherbergt. Im Folgenden werden ohne Anspruch auf Vollständigkeit einige davon herausgestellt.

Neben den grundsätzlichen systemischen und hypnotherapeutischen Prinzipien (siehe Definition, Kapitel 2) spielt im hypnosystemischen Ansatz als erkenntnistheoretischer Rahmen vor allem der Konstruktivismus mit seinen verschiedenen Ausprägungen eine zentrale Rolle.

3.1. Wir erzeugen nicht unser Leben, aber unser Er-Leben

Ein Grundsatz im hypnosystemischen Ansatz kann wie folgt formuliert werden: Erleben (Realität) wird (von uns) erzeugt (Sekunde für Sekunde immer wieder neu) durch Fokussierung von Aufmerksamkeit.

Realität können wir nicht direkt erfahren, sondern nur indirekt über eine innere, mentale Landkarte, welche sich während unseres Aufwachsens und den gemachten Erfahrungen eines jeden Individuums geprägt hat. Als Resultat aus sozialen und kulturellen Kontexten wurden auch unsere Werte und Loyalitäten unterschiedlicher Bezugssysteme geprägt. (vgl. Schmidt, 2021). „Jeder Mensch erfindet sich früher oder später eine Geschichte, die er für sein Leben hält, (...) oder eine ganze Reihe von Geschichten“ erklärte bereits Max Frisch in seinem Roman „Mein Name sei Gantenbein“ und illustriert damit den Grundgedanken des Konstruktivismus einer subjektiv konstruierten Wirklichkeit (vgl. Lindart, 2016).

3.2. Wie man sich ein Problem baut

Im hypnosystemischen Ansatz wird die eigens konstruierte Wirklichkeit auch in Bezug zur Problemodellierung gesetzt. Dabei gilt: Es gibt keine Probleme, sondern nur Phänomene. Zu Problemen werden Phänomene erst durch die individuelle Organisation unserer Wahrnehmung in Abhängigkeit davon, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und worauf nicht. Entscheidend dabei ist die Bewertung eines bestimmten Phänomens (vgl. Schmidt, 2021).

Setzen wir uns zu einem Phänomen X in eine positive Beziehung, wird es vermutlich auch entsprechend empfunden. Im Umkehrschluss bedeutet dies, setzen wir uns zum selben Phänomen X aber in eine negative Beziehung, so macht unsere Bewertung das Phänomen zum Problem.

Probleme werden erzeugt, durch die Art und Weise wie Menschen (in der Regel unbewusst) ihre Wahrnehmung organisieren. Indem Menschen ihre Aufmerksamkeit selektiv auf bestimmte Aspekte in der individuell erlebten Wirklichkeit richten – und auf andere wiederum nicht – wird sich stets selbst hypnotisiert. Im Problemerleben entsteht so die sogenannte Problemtrance – wir selbst hypnotisieren uns ganz autonom in das Problem hinein und richten (unbewusst) unsere gesamte Aufmerksamkeit darauf.

Destruktive, innere Dialoge („ich bin unfähig, schwach, klein, schaffe das niemals“), ein Tunnelblick auf das Problem, gepaart mit einer entsprechenden Körperhaltung, Mimik, Gestik, Atmung – all dies „hilft“ dabei, in der Problemtrance zu verharren und diese Sekunde um Sekunde im Erleben zu verankern. Lösungen erscheinen kaum sichtbar und die Wahrnehmung wird eingeschränkt (vgl. Schmidt, 2021).

3.3. Probleme in Lösungen umbauen

Im hypnosystemischen Ansatz wird aber auch genau dieses Phänomen dazu genutzt, um in eine heilsame Lösungstrance zu gelangen. Die Lösung steckt in uns – wir müssen nur den inneren Scheinwerfer darauf richten.

Stellt man sich den hypnosystemischen Ansatz als ein Werkzeug vor, mit welchem der „Scheinwerfer der Aufmerksamkeit“ (= Aufmerksamkeitsfokus) vom Problemempfinden auf die Lösung neu ausgerichtet werden kann, so werden plötzlich neue Möglichkeiten wahrgenommen und „beleuchtet“, die vorher im Dunkeln, also im Unbewussten lagen. Zwar verschwindet das Problem dadurch nicht automatisch, aber der Bewusstwerdungsprozess begünstigt ein Verstehen und Nachvollziehen von belastenden Verhaltens-, Handlungs- und Denkmustern. Die Problemtrance kann somit aufgelöst werden und das innere Scheinwerferlicht wird aktiv auf die Lösung gerichtet (vgl. Schmidt, 2021). Das innere Umschalten von Problemfokus hin zu Lösungsorientierung und Potenzialaktivierung kann zu ressourcenaktivierenden Entwicklungsdynamiken führen: Selbstwirksamkeitsempfinden, Hoffnung, Gestaltungskompetenz, Autonomie, Selbststeuerung, Freude, und Kreativität werden erfahren und reaktiviert.

*„Es ist nicht das Problem, das einen fertig macht, sondern die Beziehung zum Problem.“
(Dr. Gunther Schmidt)*

3.4. Hilfreiches Erleben aktivieren

Bei der Arbeit nach hypnosystemischen Konzepten werden Menschen entsprechend darin unterstützt, zu lernen, wie sie ihre Wahrnehmung bewusst so organisieren und beeinflussen können, dass ein positives Erleben erzeugt wird. Wenn Probleme von uns und unserer Wahrnehmung konstruiert werden, dann können wir sie auch de- oder umkonstruieren – hin zu einer Lösung.

Im hypnosystemischen Ansatz geschieht genau das: Es wird an der Bewertung und somit an der Beziehung zu einem Phänomen gearbeitet, indem nach Wirklichkeitskonstruktionen, Erlebniszuständen, Sichtweisen oder Bewertungen der eigenen Geschichte, die vom Problemerkennen wegführen, gesucht wird (vgl. Schmidt, 2021). Als negativ empfundene Erlebnisse oder gar Symptome werden dabei explizit als Ausdruck von Bedürfnissen, welche einen Mangel erfahren, wahrgenommen. Ein einfaches Fallbeispiel von Dr. Gunther Schmidt bringt diese Sichtweise nachvollziehbar auf den Punkt:

„Ich fahre mit dem Auto und habe den Sicherheitsgurt nicht angelegt. Jetzt macht mein Auto massiv störende Geräusche: biep, biep, biep ... Jetzt könnte ich sagen, mein Auto ist gestört, es braucht Medikamente oder eine lange Therapie. Oder ich sage, mein Auto weist, zwar in störender Weise, auf einen sehr wertvollen Aspekt hin, dass ich gefälligst den Sicherheitsgurt anlegen soll. Wenn ich das beachte, dann ist auch Ruhe.“
(Interview Dr. Gunther Schmidt, Coaching-Magazin, 2011)

Der Körper dient uns als Botschafter von jenen Bedürfnissen und durch eine gelungene Kooperation von Bewusstem und Unbewussten vereint der hypnosystemische Ansatz eine Begegnung auf Augen- und Herzenshöhe, eine wertschätzende und forschende Erkundung und Angebote alternativer Realitäten, wobei die Klienten als Experten für den eigenen Prozess das jeweils passende Angebot auswählen.

3.5. Zweites Zwischenfazit

Zusammenfassend wurden folgende Aspekte zur Beantwortung der zweiten Leitfrage **„Auf welchen Besonderheiten fußt der hypnosystemische Ansatz?“** herausgestellt.

1. Wir erzeugen nicht unser Leben selbst, aber unser Erleben. Sekunde für Sekunde erzeugen wir unsere eigene(n) Realität(en) durch Fokussierung unserer Aufmerksamkeit.
2. Es gibt keine Probleme, sondern nur Phänomene. Probleme erzeugen wir durch die Art und Weise wie unsere Wahrnehmung organisiert ist. Dies geschieht in der Regel unbewusst.

3. Durch Selbsthypnose (innere Dialoge, Tunnelblick, Gestik, Mimik etc.) hypnotisieren wir uns in Probleme hinein – es entsteht eine Problemtrance.
4. Die Lösung steckt bereits in uns – wir können durch unseren inneren Scheinwerfer der Aufmerksamkeit aus einer Problemtrance in eine Lösungstrance kommen.
5. Wenn Probleme von uns und unserer Wahrnehmung konstruiert werden, dann können wir sie auch de- oder umkonstruieren – hin zu einer Lösung.

Diese Herausstellung stellt einige der fundamentalen Aspekte im hypnosystemischen Arbeiten besonders heraus. Auf jenen Besonderheiten fußen auch unterschiedlichste Interventionsmöglichkeiten. Einige Beispiele davon werden im Folgekapitel benannt.

4. Hypnosystemische Interventionsmöglichkeiten

Das folgende Kapitel beschäftigt sich mit der dritten und letzten Leitfrage dieser Hausarbeit, nämlich: **Welche Interventionsmöglichkeiten ergeben sich im hypnosystemischen Ansatz?**

Unter einer Intervention kann man zunächst alles verstehen, was ein:e Berater:in (Therapeut:in, Supervisor:in, Coach:in usw.) in Anwesenheit eines Klientensystems (Einzelperson, Gruppe, Team, Organisation usw.) tut oder eben nicht tut (vgl. Isack, 2022). Analog zum berühmten Satz von Paul Watzlawick „*Man kann nicht nicht kommunizieren*“, so kann auch ein:e Berater:in in Beratungssituationen nicht nicht intervenieren.

Mit den Erkenntnissen aus den vorherigen Kapiteln wird deutlich, auf welchen Elementen und Grundannahmen der hypnosystemische Ansatz aufbaut. Deutlich wird dabei aber auch, dass Hypnosystemik in erster Linie Haltung und Einstellung ist, gar philosophische Elemente beinhaltet. Methoden und Werkzeuge als Analogie für Interventionen sind nicht zwangsläufig mit dem Ansatz assoziiert. Was zählt ist die Begegnung auf Augen- und Herzenshöhe, eine wertschätzende und forschende Erkundung und das Anbieten von alternativen Realitäten („Realitätenkellnern“, vgl. Leeb 2017) als einige Kernelemente, wobei die Klient:innen stets als Experten für den eigenen Prozess und das jeweils passende Angebot gelten.

Auch basiert der hypnosystemische Ansatz natürlich gleichermaßen auf der grundsätzlichen systemischen Orientierung wie in Kapitel 2 herausgearbeitet und bedient sich der zentralen, wesentlichen Interventionen, die in die systemische Arbeit Eingang gefunden haben bzw. die das spezifisch „systemische“ ausmachen. Dazu gehören beispielhaft genannt systemische Fragetechniken (Unterscheidungs- und Skalierungsfragen, Verschlimmerungen, Wunderfrage, Zirkuläres Fragen, Zielfrage, Ausnahme- und Auswirkungsfragen), Lösungs- und Ressourcenorientierung; die Arbeit mit Metaphern, Muster und Mustererkennung, Rituale und Symbole; das Hypothesieren, Externalisieren und Utilisationstechniken; Aufstellungsarbeit; Tetralemma; inneres Team bis hin zu paradoxen Interventionen, um nur einige wenige systemische Interventionsmöglichkeiten aufzuführen.

Aus dem Wechselspiel zwischen hypnotherapeutischen und systemischen Elementen entstehen jedoch auch noch einige weitere, wirkungsvolle Interventionsmöglichkeiten. Vier von jenen Interventionen die im Kontext der Ausbildung gelehrt worden sind, werden im Folgenden kurz vorgestellt, um einen generellen Eindruck zu vermitteln. Es besteht weder Anspruch auf Vollständigkeit noch sollte dies als „nutzbares Kochrezept“ zur Anwendung der hypnosystemischen Konzepte verstanden werden.

4.1. Muster des Gelingens

Im hypnosystemischen Arbeiten geht es immer wieder um die Betrachtung von individuellen Mustern in Kombination mit der Unterschiedsbildung und Auswirkungsbetrachtung. Um Klient:innen dabei zu unterstützen, eigenständig umsetzbare Ziele zu entwickeln und in eine lösungsorientierte Haltung zu kommen, bietet sich das Format des Musters des Gelingens an.

Nachdem die Ziele gemeinsam ausgehandelt worden sind (im Sinne des gewünschten Erlebens / Ergebnis / Ziel), geht der Fokus auf jene Prozesse, wo das gewünschte Zielerleben oder Ansätze davon schon mal erlebt worden sind (= kompetenzorientierte Altersregression auf die Muster des Gelingens (vgl. Schmidt, 2011)): „Gab es mal Episoden in der Vergangenheit, wo es besser war? Und wie war das?“ – Durch die Abfrage von Erlebnisnetzwerken in der Vergangenheit – z.B. Beschreibung des Erlebten im Kontext von VAKOG, Körperreaktionen, innere Filme/Bilder/Dialoge, Ort, Zeit, Beteiligte; Symbole, Metaphern etc. – werden Kompetenzen analysiert und in die anstehende Situation übertragbar gemacht.

Durch einen weiteren Problem-Lösungs-Vergleich im Sinne einer ähnlichen Feldforschung über die Erlebnisnetzwerke kann eine wirkungsvolle Unterschiedsbildung geschehen. Der systemische Blick darauf, welche Reize und Trigger den Klienten wieder aus der Spur bringen könnten, sorgt für eine präventive Haltung, um eben jene Reize und Trigger zu verhindern bzw. das Dranbleiben zu unterstützen. Was im Erleben der Klient:innen also als vermeintliche Schwäche deklariert wird, kann durch das Muster des Gelingens als unterschwellige Kompetenz verstehbar werden. Oftmals können dadurch neue Ressourcen aktiviert werden, die die Klient:innen schnell in ihre Kraft bringen.

4.2. Restriktionsmodell

Das Restriktionsmodell ist eine gut nutzbare Interventionstechnik für die Auftragsklärung mit Klient:innen, die mit einem nicht (direkt) gestaltbaren Problem (= einer Restriktion) konfrontiert sind – z.B. bei chronischen Schmerzen; oder wenn man sich über andere Menschen ärgert.

Die dazugehörigen Wünsche und Bedürfnisse – z.B. gesund sein; andere Menschen verändern – liegen außerhalb des eigenen, direkten Einflussraums und werden dadurch zu einem Sehnsuchtsziel. Das Sehnsuchtsziel selbst mag im aktuellen Kontext gerade nicht erreichbar sein, was aber änderbar ist, ist der eigene Umgang damit.

Im Restriktionsmodell wird genau dieses Phänomen wertschätzend genutzt, das Sehnsuchtsziel zum einen ausreichend zu würdigen und auch beizubehalten, auch wenn es (zurzeit) nicht erreichbar erscheint; sich dazu und nach ausreichender Würdigung von bisherigen Lösungsversuchen und auftretenden Emotionen jedoch behutsam zu überlegen, wie man mit das Sehnsuchtsziel auch als solches für sich in die liebevolle Distanz bringen kann und an einem „zweitbesten Ziel“ den Umgang mit der Restriktion oder die Wahrscheinlichkeit für die Erreichung des Sehnsucht-Ziels optimieren kann. Durch das Modellieren dieses zweitbesten Ziels erfahren Klient:innen in vermeintlich aussichtslos erscheinenden Problemerleben häufig eine neue Selbstwirksamkeitserfahrung.

4.3. Seiten-Modell

Getreu dem Motto „Ich bin viele“ wird auch im hypnosystemischen Ansatz mit den unterschiedlichen Ich-Anteilen, ähnlich wie beim „inneren Team“ von Schulz von Thun, gearbeitet. Das Seiten-Modell zeigt insbesondere in den Situationen Wirkung, wo Klient:innen in einem persönlichen Defiziterleben stecken und eine innere Abwertung stattfindet.

Das Problemerleben kann als ein Teil des inneren Vereins anerkannt, kommunizierbar und somit modellierbar gemacht werden: „Eine Seite von mir... und eine andere Seite... nicht ich als ganzer Mensch“.

Insbesondere durch Externalisierungen, Imaginationen und systematischer Konkretisierung der Seiten (z.B. durch das Visualisieren des inneren Teams als gelungene Kombination) kann der destruktive Anteil schlussendlich in den Hintergrund gerückt werden.

4.4. Problemlösegyrnastik

Mit der Problemlösegyrnastik wird die Kooperation von Bewusstem und Unbewusstem möglich und der gesamte, kluge Organismus mit all seinen unwillkürlichen Prozesse einbezogen. Die Technik kann in unterschiedlichen Intensitäten in den unterschiedlichsten Kontexten hilfreich sein, erweist sich aber auch insbesondere als nützlich, wenn es darum geht, Glaubenssätze oder wiederkehrende Muster aufzulösen. Der Körper dient dabei als wertvoller Feedback-Geber.

Die Klient:innen schildern die problematische Interaktion, in welcher sich das unerwünschte Muster zeigt, und gemeinsam wird der Problemtrigger / Auslöser identifiziert. Durch die Fragestellung „zu wem wirst Du dabei?“ soll zunächst verbal, dann in Körper-Symbolik lautmalerisch ausgedrückt werden, was geschieht und wie sich dies zum Ausdruck bringen lässt. Nach der Darstellung des Problemerlebens folgt das gewünschte Lösungserleben durch das imaginieren einer optimalen Haltung und eines gewünschten Zielzustandes. Auch dies wird im selben Schemata geankert, so dass sich nun zwei Körperpositionen ergeben.

Entscheidend ist aber zu antizipieren, dass Problemtrigger nicht verhindert werden können; genauso wenig, dass ein (kurzweiliges) Problemerleben wiederkommen mag. All dies ist nur wenig steuerbar. Was zählt ist, einen Übergangsmechanismus zu modellieren, um unmittelbar in das erwünschte Lösungserleben zu gelangen. Durch die Koordination zwischen Problem- und Lösungssymbolik mit dem Fokus auf den Übergang wird genau dieser Mechanismus verknüpft und langsam, Schritt für Schritt, in den Organismus modelliert; ein sogenanntes Reizreaktionsmuster wird etabliert und neue Netzwerke können getreu der Hebbschen Lernregel (vgl. Hebb, 2002) aufgebaut und manifestiert werden.

4.5. Drittes Zwischenfazit

Die dritte und letzte Leitfrage im Kontext dieser Hausarbeit „**Welche Interventionsmöglichkeiten ergeben sich im hypnosystemischen Ansatz?**“ lässt sich wie folgt zusammenfassend beantworten.

Grundsätzlich gilt in einem Beratungssystem getreu dem Satz „*man kann nicht nicht kommunizieren*“ auch im hypnosystemischen Ansatz die Begebenheit, dass man im Aufeinandertreffen mit Klient:innen nicht nicht intervenieren kann. Die Art und Weise wie dies geschieht ist dabei mannigfaltig und der hypnosystemische Ansatz lässt sich nicht zwangsläufig mit einzelnen Methoden und Werkzeugen assoziieren. Es ist vielmehr eine Grundhaltung, die sich auch durch die Arbeit mit verschiedenen Interventionsmöglichkeiten zieht. Durch die grundsätzliche systemische Orientierung bedient man sich auch hier den zentralen Interventionen, die in der systemischen Arbeit bereits Eingang gefunden haben. Im Weiteren ergeben sich aber auch neue Möglichkeiten, wie zielführend mit Klient:innen zusammengearbeitet werden kann. Einige wenige davon wurden im vorherigen Unterkapitel angeschnitten, um einen grundsätzlichen Eindruck zu vermitteln, was natürlich weder Anspruch auf Vollständigkeit in der Auflistung noch in irgendeiner Form als anwendbares Kochrezept gelten darf.

„Eine besondere Stärke dieses Ansatzes besteht darin, alle Interventionen maßgeschneidert abzustimmen auf die einzigartigen Selbstorganisationsprozesse und Kontextbedingungen der Klienten und Klientinnen.“

Dr. Gunther Schmidt

Bei der Arbeit nach hypnosystemischen Konzepten unterstützen wir Menschen in erster Linie darin zu lernen, wie sie ihre Wahrnehmung bewusst so organisieren und beeinflussen können, dass ein positives Erleben erzeugt wird. Durch die Nutzung von unbewussten und unwillkürlichen, spontan auftretenden Tranceprozessen im Beratungssystem wird die Selbstwirksamkeit der Klient:innen gefördert und neuronale Kompetenznetzwerke aktiviert, um ein Lösungserleben zu modellieren und insbesondere nachhaltig zu etablieren.

5. Schlussfolgerung

Mit Blick auf das in Kapitel 1 formulierte Ziel, nachvollziehbare Antworten auf die folgenden Leitfragen zu finden, wird nun ein übergreifendes Schlussfazit formuliert.

1. Was ist der hypnosystemische Ansatz und wofür ist er gut?

Der hypnosystemische Ansatz fußt auf den systemischen Konzepten der Heidelberger Schule gepaart mit hypnotherapeutischen Aspekten und Erkenntnissen Milton H. Ericksons. Maßgeblich wurde der hypnosystemische Ansatz von Dr. Gunther Schmidt geprägt. Das systematische Arbeiten mit unwillentlichen / unbewussten Prozessen und der Berücksichtigung jener auf der Ebene des inneren Erlebens wird gepaart mit dem systemischen Ansatz jene unwillentlichen / unbewussten Prozesse kontextadäquat und ziieldienlich in eine optimale Kooperation mit den kognitiv willentlichen / bewussten Prozessen zu bringen. Das Anerkennen und Würdigen von Problem-Erleben (Problemtrancen) ist dabei ebenso relevant wie die Aufmerksamkeitsfokussierung auf das gewünschte Lösungs-Erleben (Lösungstrancen). Dabei ist die Hypnosystemik in erster Linie Haltung und Einstellung, bei welcher sich hypnotherapeutische und systemische Konzepte wirkungsvoll bereichern.

2. Auf welchen Besonderheiten fußt der hypnosystemische Ansatz?

Betrachtet man sich die Grundsatzannahme aus hypnosystemischer Sicht, dass ein jeder nicht das Leben selbst, aber das Er-Leben erzeugt und sich dies Sekunde um Sekunde durch Aufmerksamkeitsfokussierung immer wieder neuformiert, lässt sich ebenso anerkennen, dass auch Probleme durch die Art und Weise wie unsere Wahrnehmung organisiert ist (in der Regel unbewusst) erzeugt werden. Durch Selbsthypnose hypnotisieren wir uns in Probleme hinein, es entstehen Problemtrancen. Doch dies lässt auch den Schluss zu, dass ebenso auch die Lösung bereits in uns steckt, denn wenn Probleme von uns und unserer Wahrnehmung konstruiert werden, dann können wir sie auch de- oder umkonstruieren – hin zu einer Lösung.

3. Welche Interventionsmöglichkeiten ergeben sich im hypnosystemischen Ansatz?

Durch die grundsätzliche systemische Orientierung bedient man sich auch hier den zentralen Interventionen, die in der systemischen Arbeit bereits Eingang gefunden haben. Zuzüglich entstehen durch das Arbeiten mit unwillentlichen Prozessen auch neue Möglichkeiten Klient:innen dabei zu unterstützen, durch eine bewusste Organisation der eigenen Wahrnehmung in ein positives Erleben zu gelangen. Durch das erlebbar machen von unbewussten Prozessen (z.B. durch das Muster des Gelingens, die Arbeit mit Ich-Anteilen etc.) wird die eigene Selbstwirksamkeit auch bei vermeintlich unlösbaren Problemtrancen gefördert und nachhaltig als Lösungserleben modelliert und etabliert. Insbesondere ist zu erwähnen, dass es immer darum geht, alle jene Interventionen maßgeschneidert und auf Augenhöhe mit den Klient:innen im Sinne des Anbietens abzustimmen und auf die einzigartigen Kontextbedingungen anzupassen. Denn weiterhin steht die Haltung und Einstellung auch im hypnosystemischen Arbeiten an erster Stelle.

Quellenverzeichnis

Hain, Peter (2006): *Entlassung auf Bewährung. Hypnosystemisches Arbeiten mit humorvollen inneren Bildern*. Erstmals erschienen in: Barbara Wild (Hrsg.) (2016): *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie – Methoden – Praxis*. 2. Aufl., Stuttgart, Deutschland: Schattauer.

Hain, Peter (2017): *Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung*, ief [online] <https://www.ief-zh.ch> [abgerufen am 04.01.2022]

Hebb, Donald (2002): *The organization of behavior. A neuropsychological theory.*, Nachdruck der Ausgabe 1949, New York: Taylor & Francis Inc.

Frisch, Max (2001): *Mein Name sei Gantenbein*, 35. Aufl., Deutschland: Suhrkamp.

Isack, Thorsten (2022): *Systemische Methoden und Interventionen*, systemische-supervision [online] <https://www.systemische-supervision.com/systemische-methoden-und-interventionen> [abgerufen am 08.01.2022]

Leeb, Werner (2017): *Der Realitätenkellner: Hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision*, 2. Aufl., Deutschland: Carl-Auer Verlag.

Lindart Marc (2016): *Der hypnosystemische Ansatz in Beratung und Coaching*. In: Was Coaching wirksam macht, 1. Aufl., Wiesbaden, Deutschland: Springer.

Schmidt, Gunther (2011): *Interview mit Dr. Gunbther Schmidt - Wer nur Schemata runter schrubbt, kommt nicht in Kontakt mit einzigartigen Menschen*, ein Gespräch mit Thomas Webers in Coaching-Magazin, Aufgabe 4 vom 22. November 2011. [online] <https://www.coaching-magazin.de/portrait/interview-gunther-schmidt> [abgerufen am 04.01.2022]

Schmidt, Gunther (2020): *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*, 9. Aufl., Heidelberg, Deutschland: Carl-Auer Verlag.

Schmidt, Gunther (2021): *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung: Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*, 9. Aufl., Heidelberg, Deutschland: Carl-Auer Verlag.

Schmidt, Gunther via Milton-Erickson-Institut Heidelberg (2022): *Das Institut - Philosophie, Leitung*, meihei, [online] <https://www.meihei.de/%C3%BCber-uns/das-institut> [abgerufen am 08.01.2022]

Systemische Gesellschaft (2022): *Systemischer Ansatz*, systemische-gesellschaft [online]
<https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz> [abgerufen am 08.01.2022]

Watzlawick, Paul et. al (1969): *Man kann nicht nicht kommunizieren*, 2. Aufl., Deutschland:
Hogrefe AG.