

Hypnosystemische Arbeit am Thema (... ohne das Thema zu kennen)

Martina Pestinger

Zusammenfassung

Hypnosystemisches Arbeiten kann als Rekonstruktion von subjektiver Wirklichkeit unter den Bedingungen einer optimalen Atmosphäre von Kooperation beschrieben werden. Die hier vorgestellten hypnosystemischen Methoden zeigen kreative Wege im Umgang mit z. B. noch nicht aussprechbaren Themen oder tabuisierten Themen. Dabei werden ausgewählte hypnosystemische Grundlagen, wie das Arbeiten mit Pacing und Leading und die Nutzung von Trancezuständen kurz beschrieben. Des Weiteren wird auf die Funktion der Externalisierung von Problemen durch die metaphorische Beschreibung in Geschichten eingegangen.

Hypnosystemisches Arbeiten bedeutet für mich die Rekonstruktion von subjektiver Wirklichkeit unter den Bedingungen einer optimalen Atmosphäre von Kooperation. Die hier vorgestellten hypnosystemischen Methoden zeigen kreative Wege im Umgang mit z. B. noch nicht aussprechbaren Themen oder tabuisierten Themen, die es den KlientInnen erleichtern an ihren Anliegen zu arbeiten, ohne dass das Thema inhaltlich geöffnet werden muss. Situationen, in denen dieser Ansatz hilfreich sein kann, entstehen sowohl mit Gruppen als auch mit Einzelnen.

Komm, erzähl mir eine Geschichte ... Eine meiner Lieblingsmethoden ist, mit Klienten eine Geschichte zu entwickeln, die metaphorisch, vergleichend, symbolisch, prozesshaft oder auf andere Weise das eigene Erleben des Themas spiegelt, rekonstruiert und Lösungsideen intuitiv auf der *Bühne der Geschichte* auftreten lässt.

Ausgewählte hypnosystemische Grundlagen

Förderlich ist eine Haltung von Unwissenheit und Interesse (Deframing einer Problemkonstruktion oder Problemtrance). Jeder Mensch konstruiert ein individuelles Modell seiner Wirklichkeit, welches in der Zusammenarbeit von Therapeuten angenommen werden soll. Zentrales Vorgehen ist hier das Pacing und Leading.

Unter Pacing werden Techniken zusammengefasst, die auf einer verbalen und nonverbalen Ebene ein Klima der Übereinstimmung schaffen. Pacing kann als ein erweitertes Konzept der Empathie verstanden werden. Pacing findet auf unterschiedlichen Ebenen, wie z. B.

Körperhaltung, Gestik, Mimik, Sprache (VAKOG-System), Intonation, Lautstärke der Stimme, statt. Mit dem VAKOG-System sind die Sinnesmodalitäten gemeint. Unterschieden werden die Fernsinne (visuell, akustisch) und die Nahsinne (kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch). Beim Pacing soll die Begleitung des Erlebens und Wahrnehmens auf möglichst allen Sinnesebenen stattfinden. Aber auch beim Leading ist es förderlich den erwünschten Zielzustand auf allen Sinneskanälen abzufragen.

Unter Leading wird die Einführung eines neuen Gedankens/einer Richtungsänderung verstanden. Wobei dies als eine Frage verstanden werden soll, die in der Analogie der entstandenen Geschichte eine mögliche und hilfreiche Idee/Fortschreibung der Geschichte hervorbringen mag. Dies im Gegensatz zu einer Haltung der Übernahme von Führung und der damit verbundenen Idee des (Besser-)Wissens um Lösungsmöglichkeiten von Beratern/Therapeuten. Nichtsdestotrotz kann es im Sinne von Unterstützung zu Angeboten und Vorschlägen (siehe unten) im gemeinsamen Ko-Konstruktionsprozess kommen. Orientierung für ein hilfreiches Maß mag hier ein Zitat von Milton H. Erickson (2009) geben: „Frage nach einer kleinen Änderung, wenn Du eine große willst.“

Trancelogik oder Sowohl-als-auch-Logik

Im Alltag sind psychische Prozesse und das Erleben eher von einer dichotomisierenden, analytischen Entweder-oder-Logik bestimmt. Wir erleben unsere Welt als entweder laut oder leise, hell oder dunkel, schwer oder leicht. Durch die Kombination dieser scheinbaren Gegensätze können ressourcenaktivierende, veränderte Bewusstseinszustände hervorgerufen oder vertieft werden. Beispiele hierfür sind die Konstruktion von Beschreibungen, wie ein *schweres Gefühl von Leichtigkeit*, eine ganz besonders *passive Aktivität* oder von *dunkler Helligkeit* umgeben. Durch die Aktivierung von moderaten Trancezuständen – wobei der Erfolg letztlich durch die Interpretation des Klienten bestimmt wird – kann eine Assoziation mit dem Problemgegenstand in einem anderen als bisher erlebten Rahmen, nämlich auf metaphorischer Ebene induziert werden. Dabei wird auf die Fähigkeit der Assoziation und Dissoziation als allgemeine Trancephänomene zurückgegriffen.

Über die Bedeutung von Geschichten und Erzählungen

Unser Erleben bringt nicht nur Geschichten hervor, sondern es besteht im Innersten aus den Geschichten, die wir uns selbst und anderen erzählen. Erzählstrukturen ordnen und verleihen Erlebtem eine Bedeutung. Dennoch gibt es Gefühle und Erlebnisse, die von der *beherrschenden* Geschichte nicht erfasst werden. Gelebte Erfahrung ist reicher als ihre Darstellung. (White, Epston, 2013)

Eine therapeutische Funktion in der Rekonstruktion von Erfahrungen in Form von Analogien und Geschichten ist die Externalisierung. Distanzierung, Perspektiverweiterung und damit Erkenntnis, Anregung von Intuition und Entdeckung von Ressourcen sind mögliche Auswirkungen der Externalisierung. Die Externalisierung von Problemen gehört zu den kulturellen Gegenpraktiken, mit denen Menschen die Freiheit entwickeln, ihre Beziehung zum Problem selbst zu bestimmen. Damit wird das Problem geschwächt und die Wahrnehmung des eigenen Einflusses auf das Problem gestärkt. Es geht darum, Einflussmöglichkeiten verfügbarer zu machen.

Über die Arbeit am Thema, ohne das Thema zu kennen

Unsere Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung der Welt ist strukturiert in Metaphern: Sie basiert auf Raummetaphern, wenn wir abwägen: „Einerseits ... und andererseits ...“, „In meinen Träumen ... und in Wirklichkeit“, „aus dem Unterbewusstsein“. Wir ordnen unsere Wirklichkeit in Form von Selbstgesprächen – inneren Diskursen – oder indem wir Hoch- und Tiefdruckgebiete sowie Orkane mit menschlichen Namen versehen, von Beziehungen zwischen Dingen sprechen und den Dingen menschliche Empfindungen und Fähigkeiten zuschreiben („Wein muss atmen“, „Geld arbeitet“). Sie strukturiert sich in Bewegungsmetaphern, die zeitliche Abläufe implizieren: „Das fällt mir auf ... Ich komme zurecht ... Das geht in der Hektik unter ... Ich wachse über mich hinaus ...“

Auf der Grundlage dieser Beobachtungen können wir unsere Klienten dazu einladen, eine andere Ebene der Wirklichkeitskonstruktion zu nutzen, indem eine Geschichte oder ein Bild konstruiert wird, das den Relationen des Erlebten entspricht, sich aber innerhalb vergleichender Beschreibungen bewegt. Mögliche Raum-Zeit strukturierende, unterstützende Metaphern können sein:

1. Öffnende, fragende Metaphern: Aus welchem Material ist deine Geschichte? Welche Bilder/Szenen tauchen in deinem Inneren auf, wenn du an dein Thema denkst? Was ist da noch? *Und* was ist da noch? Welchen Klang hat dein Thema? Mit was ist deine Geschichte am ehesten vergleichbar: einer Großstadt, einem Labyrinth, einer einsamen Insel, einem Dschungel, einem Film- oder Buchtitel?

2. Lenkende, gestaltende Metaphern: Eine schützende Grenze schaffen; einen Ort der Ruhe oder des Gelingens; den Weg des Bewahrens oder der Veränderung; der Geist der Weisheit; einen Raum für ... (Anerkennung, Achtung des Geleisteten, ...) schaffen.

Darüber hinaus können Fragen zur Wahrnehmung der eigenen Rolle in der Geschichte, zum eigenen Platz im Bild hilfreich sein in Kombination mit der Einladung, sich das Ganze noch

einmal mit einem guten Abstand anzuschauen: Von wo aus erzählst du die Geschichte? Und bist du selbst ein Teil des Bildes und wo im Bild hast du im Moment einen Platz? Und wie geht es dir dort? Was brauchst du in dieser Geschichte für dich, damit es dir gut geht?

Die Grundhaltung bei der Entwicklung einer Geschichte in Analogien ist, einerseits die subjektive Wahrnehmung der KlientInnen zu der als problematisch erlebten Situation zu beschreiben und andererseits die schon darin enthaltenen Ressourcen hervortreten zu lassen bzw. hilfreiche, mögliche kleine Schritte zu gehen, Ressourcen zu (er-)finden.

Mögliche weitere Schritte können die Frage nach dem Transfer zurück in den Möglichkeitsraum der als „real erlebten Welt“ in Bezug auf die Nutzung der Ressourcen- oder der Lösungsideen in der vorher kreierte Geschichte sein: Mal angenommen, die Idee „den so schwer gewordenen Rucksack auf deinem Weg des Bewahrens an einem guten Platz abzustellen, an einem Ort zu lassen, an den du jederzeit zurückkehren kannst, um auf den Inhalt zurückzugreifen“ ... „welchen nächsten Schritt würde das für dich im Umgang mit deinem Problem bedeuten?“ Bei der Arbeit mit einem Thema, ohne das Thema zu öffnen, kann diese Frage als eine Frage formuliert werden, die die KlientInnen für sich – gleich oder später – beantworten können.

Wenn wir begreifen, dass jedwede Kommunikation metaphorisch ist und auf einzigartiger Erfahrung basiert, schärfen wir unseren Blick für die Tatsache, dass sie dann notwendigerweise unvollständig ist und dass der *Zuhörer* die Lücken füllt. Da Menschen auch immer sich selbst zuhören und beobachten beim Erzählen von Geschichten, liegt die Chance dieser Methode darin, die Entdeckung des bislang wenig Be(-ob)achteten zu fördern.

Literatur

- Rosen, S., Erickson, M.H. (2009). Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson. 8. Auflage, Salzhäusen: Iskopress.
- White, M., Epston, D. (2013). Die Zähmung der Monster. Der narrative Ansatz in der Familientherapie. 7. unveränd. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer.

Martina Pestinger (Aachen), Dr. rer. medic. Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin und Therapeutin (IF Weinheim, SG), Systemische Supervisorin (IF Weinheim), Hypnotherapeutin (M.E.G. Institut Krefeld), Psychotherapie nach Heilpraktikergesetz. Langjährige Tätigkeit als Psychologin und systemische Therapeutin am Universitätsklinikum Aachen in der Klinik für Psychosomatik und der Klinik für Palliativmedizin. Seit Mai 2011 in eigener Praxis.
martina.pestinger@if-weinheim.de