

Die MEDIATION

Fachmagazin für Konfliktlösung – Entscheidungsfindung – Kommunikation

Vertrauen

Vertrauen braucht
eine Basis, auf der
es wachsen kann

Infrastrukturprojekte
im Energiesektor –
ein vermintes Feld

Keine Klagen –
ist der Zivilprozess
ein Auslaufmodell?

Hypnosystemische Therapie in der Praxis

In seinem aktuellen Buch* konkretisiert Stefan Hammel anhand einer Vielzahl von praktischen Fallbeispielen aus Beratung und Therapie seine eigenständige Interpretation des hypnosystemischen Therapieansatzes. Als Orientierungsrahmen dient ihm dabei die von Gunther Schmidt (Milton Erickson Institut Heidelberg) seit den 1980er-Jahren konzipierte Integration systemisch-familientherapeutischer und hypnotherapeutischer Konzepte. Der Tradition seines Lehrers Milton Erickson folgend hat Schmidt weder Vereine noch Institutionen oder Manuale geschaffen, sondern bewusst kreative Entwicklungsräume eröffnet.

Große Vielfalt hypnosystemischer Konzepte

Hammel verfolgt keinen generalisierenden Anspruch, stattdessen nutzt er jede sich bietende Gelegenheit, um auf die Spielarten anderer Interpreten hinzuweisen, seien es jene von Gunther Schmidt oder die von Kachler (Trauer), Meiss (Depression, Burnout), Prior (MiniMax-Interventionen), Trenkle (strategische Hypnotherapie), Lang (Ressourcenmodell), Meyer-Erben, Seemann und vielen anderen in den unterschiedlichsten Anwendungsgebieten aus Beratung, Supervision, Psychotherapie und Coaching. Angesichts der Fülle der angeführten Beispiele wird auch deutlich, welche enorme Vielfalt an hypnosystemischen Konzepten inzwischen entstanden ist.

Der Kern des Ansatzes

Hammel umschreibt zunächst sein Grundverständnis hypnosystemischer Beratung und Therapie: die Berücksichtigung innerer Erlebniszustände (Erleben, Gefühle, Körperreaktionen etc.) als verinnerlichte (und selbsthypnotisch wirkende innere) Haltungen in Wechselwirkung mit (äußeren) Kontexten, Loyalitäten und Delegationen des relevanten Beziehungssystems sowie der sich daraus ergebenden Konflikte. Daraus resultiert ein Kreislauf von Erinnerung und Erwartung, der durch selbsthypnotische Prozesse aufrechterhalten wird (z. B.

die Erwartung von Erfolg oder Misserfolg, unter Umständen auch als Ausdruck innerer Loyalität gegenüber suggerierten Interaktionen aus dem Bezugssystem). Unwillkürliche Vorurteile können auch Resultat von traumatischen Erfahrungen (das „Schlechteste“ wird bei entsprechenden Triggern wieder erwartet und selbsthypnotisch vorweggenommen bis hin zu Traumareaktionen wie Flucht, Angriff, Erstarrung, Panik etc.).

Therapeutischer Nutzen der Zukunftsprogression

Ferner beschreibt der Autor wichtige Grundprinzipien wie im Besonderen das Utilisationsprinzip: Nutze das Vorhandene, selbst wenn Störendes der Erreichung des gewünschten Zieles im Wege zu stehen scheint. So kann zum Beispiel die Fantasie eines Angstpatienten, aufgrund derer er unwillkürlich schlimme Ergebnisse imaginiert, auch als Ressource genutzt werden, um zu lernen, sich öfters die gewünschten künftigen Ereignisse vorzustellen und damit angstfreier zu werden.

Wegen der im Deutschen vorkommenden negativen Konnotationen (ausnutzen) benennt Hammel das wichtige Utilisationsprinzip kurzerhand um in „liebvoller Umgang mit

dem, was da ist“. Erleben und Verhalten werden hierbei systemisch als Regelkreise (zirkulär) verstanden, die sich gegenseitig beeinflussen, woraus sich die Notwendigkeit von Musterunterbrechungen ergibt.

Auftrags- und Zielklärung zu Beginn eines Beratungsprozesses sind ein wichtiger Bestandteil jeder Behandlung und stellen Anfang und Bezugspunkt (v. a. bei Irritationen) dar, doch sie dienen auch dazu, die Kooperation des Klienten sicherzustellen: Das Ziel definiert der Klient – nicht der Behandler. Der aufrechterhaltende Kontext muss berücksichtigt werden, denn Verhalten und Erleben werden vor diesem Hintergrund verstanden und keineswegs generalisiert (wie dies etwa in der klassischen Pathologiesichtweise geschieht). Zukunftsprogression kann therapeutisch genutzt werden, um erwünschte Ziele zu imaginieren (i. S. v. Visionen) und gezielt in kleinen Schritten anzusteuern.



Wegweiser in der Praxis

Weiterhin entwickelt der Autor anhand von Methoden aus dem Psychodrama und der systemischen Aufstellungsarbeit eigenständige Formen der lösungsassoziierten Teilarbeit (vergleichbar der Ego-State-Therapie, jedoch elaborierter). Zudem legt Hammel ein Schema eines möglichen Therapie- oder Beratungsablaufes vor, bestehend aus Vorgespräch, Begrüßung, Zielklärung, Anamnese, verschiedenen therapeutischen Interventionsformen sowie der Gestaltung von Folgestunden und gelungenem Therapieabschluss. Dabei fasst er im Wesentlichen die schon an anderer Stelle von ihm entwickelten und veröffentlichten Methoden zusammen: zum Beispiel die beiläufige Tranceinduktion im Gespräch (ohne formale Hypnoseinduktion), (räumliche) Dissoziation (als Aufstellungsarbeit), Grüsse an das Unbewusste (als Form posthypnotischer Aufträge), Nutzung von therapeutischen Geschichten (als indirekte Kommunikationsform), Einführung von visueller und symbolischer Methoden wie Landkarten (z. B. Insel der Liebe) oder therapeutisches Modellieren (als Aufstellungsarbeit, etwa mit Stühlen, Teppichen und zielorientierter Umgestaltung innerer Anteile) sowie die Integration von Ritualen.

Die Zusammenstellung dieser Methoden und die Fülle des Materials sind für alle praktisch tätigen Berater, Supervisoren, Psychotherapeuten, Mediatoren und Coaches äußerst hilfreich.



Peter Stimpfle

Diplom-Psychologe (Univ.), Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Verhaltenstherapeut, Klinischer Hypnotherapeut M.E.G., E.S.H., Systemischer Therapeut (Eichstätt)

* *Stefan Hammel (2022). Hypnosystemische Therapie: Das Handbuch für die Praxis aus der Reihe Leben Lernen. Stuttgart: Klett-Cotta.*

Anzeige

7. Stuttgarter Mediationsforum

Steinbeis-Tage

SAVE THE DATE

vom 13.11.
bis 14.11.2023

www.mediationstage.de

Bildquelle: stock.adobe.com/Mangojuci