



Ute Zander-Schreindorfer
Cordula Meyer-Erben

Hypnosystemisch arbeiten

Ein kleiner Praxisleitfaden

V&R

Cordula Meyer-Erben/Ute Zander-Schreindorfer:
Hypnosystemisch arbeiten: Ein kleiner Praxisleitfaden



Cordula Meyer-Erben/Ute Zander-Schreindorfer:
Hypnosystemisch arbeiten: Ein kleiner Praxisleitfaden

Cordula Meyer-Erben/Ute Zander-Schreindorfer:
Hypnosystemisch arbeiten: Ein kleiner Praxisleitfaden

Cordula Meyer-Erben/
Ute Zander-Schreindorfer

Hypnosystemisch arbeiten: Ein kleiner Praxisleitfaden

Mit 7 Abbildungen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2021 Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutsch-
land; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotel,
Brill Schönningh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau,
Verlag Antike und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Jekatarinka/shutterstock.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-40773-9

Inhalt

Anwendung und Nebenwirkungen dieses Buches	7
Erstes Kapitel: Die Grundlagen des hypnosystemischen Ansatzes kennenlernen	11
Trance und bewusste Fokussierung auf Ressourcen	15
Aufmerksamkeitsfokussierung auf die Ich- und Es-Welt	17
<i>Ich, Es und Körper als Vertreter unserer Bedürfnisse</i>	20
<i>Kooperation von Ich, Es und Körper und der Aufbau des Selbst als Metaebene</i>	21
Symptome und Probleme als Lösungsversuche	24
Potenzialhypothese und Ressourcenorientierung	26
Konstruktivismus und Bedeutungsgebung	27
Zirkularität: Betrachtung in Wechselwirkungen	32
Ziel und Auftragsklärung: Wohin soll die Reise gehen?	33
<i>Wohldefinierte Ziele</i>	35
<i>Ambivalenzen und Zielkonflikte</i>	38
<i>Rollenklärung</i>	38
Kontextabhängigkeit von Verhaltensänderungen	39
Selbstorganisation und Kooperation auf Augenhöhe	41
● Auf den Punkt gebracht	45
Zweites Kapitel: Mit hypnosystemischer Sprache und therapeutischem Erzählen Veränderungsprozesse erleichtern	47
Pacing: Klient*innen abholen	48
Metaphern für Neuausrichtungen nutzen	49
Leading: Klient*innen führen	53
Geschichten als Ressourcenquellen für die persönliche Weiterentwicklung nutzen	55
Therapeutisches Erzählen in der Praxis: Wie aus dem depressiven Aschenputtel die selbstbewusste Königin wird	57
Das hypnosystemische Narrativ in der Teamentwicklung einsetzen	64
● Auf den Punkt gebracht	66

Drittes Kapitel: Mit Motivation und Embodiment kraftvoll ans Ziel gelangen	67
Motivation: Veränderungsenergie optimal nutzen	68
Wille und Motivation: attraktive Ziele und Glaubenssätze erarbeiten	71
<i>Bremsende Glaubenssätze verändern</i>	71
<i>Mottosätze entwickeln</i>	73
<i>Mottoziel entwickeln</i>	74
<i>Mit dem Mehrseitenmodell in Bewegung kommen</i>	75
Mit Embodiment Zugang zu Gefühlen und Motivation gewinnen	79
<i>Den Körper in die Beratung einbeziehen</i>	81
<i>Atmung zur Selbstregulierung und Zentrierung nutzen</i>	88
<i>Analoge Methoden für die ganzheitliche Lösungssuche einsetzen</i>	93
<i>Der Ressourcengarten</i>	97
● Auf den Punkt gebracht	102
Viertes Kapitel: Mit Mentaltraining und Selbsthypnose innere Blockaden auflösen	103
Mentaltraining und Selbsthypnose: die Kunst des bewussten Fokussierens	104
Selbsthypnoseübungen anwenden	108
Selbsthypnoseübungen und Mentaltraining in der hypnosystemischen Beratung anleiten	110
<i>Prüfungsängste mit mentalem Training überwinden</i>	111
<i>Endlich rauchfrei mit Selbsthypnoseübungen</i>	115
● Auf den Punkt gebracht	120
Jetzt sind Sie dran	121
Blumensträuße als Dank	125
Literatur	127
Link zum Audiomaterial	128

Anwendung und Nebenwirkungen dieses Buches

Wir, die beiden Autorinnen, arbeiten als Lehrtherapeutinnen und -supervisorinnen an zwei systemischen Aus- und Weiterbildungsinstituten zusammen. Im Laufe unserer langjährigen Dozentinnen-tätigkeit entwickelten wir ein Curriculum zum Aufbau hypnosystemischer Kompetenz, das auch in diesem kleinen Praxisleitfaden Niederschlag findet.

Unsere umfangreichen Erfahrungen mit dem hypnosystemischen Ansatz sammelten wir in unterschiedlichen Arbeitskontexten wie z. B. der Kinder- und Jugendhilfe, der Psychiatrie, in eigener therapeutischer und supervisorischer Praxis, in Organisationen der sozialen und gesundheitlichen Versorgung sowie in Wirtschaftsunternehmen. So binden wir in diesem Buch einen bunten Blumenstrauß an Methoden und Herangehensweisen mit sehr unterschiedlichen Zielgruppen und Aufträgen zusammen und geben diesen Schatz gern weiter. Wir sind von der hilfreichen Wirkung des hypnosystemischen Ansatzes überzeugt und freuen uns darauf, Sie als Leser*innen mit der Freude und der Leichtigkeit, auf diese Art zu arbeiten, »anzustecken«.

Das Buch umfasst fünf Kapitel. Im ersten Kapitel beschreibt Cordula Meyer-Erben die Grundlagen des hypnosystemischen Ansatzes und wie Kompetenzerleben mithilfe der Aufmerksamkeitsfokussierung auf unwillkürliche Prozesse gestärkt werden kann. Das zweite Kapitel, geschrieben von Ute Zander-Schreindorfer, veranschaulicht,

wie Sprachmuster, Metaphern und Geschichten gezielt zur Veränderungsanregung eingesetzt werden können. Im dritten Kapitel lernen Sie von Cordula Meyer-Erben Methoden kennen, mit denen Sie die Veränderungsmotivation auf unterschiedliche Art und Weise erhöhen und das Körperwissen für Veränderungsprozesse nutzen können. Das vierte Kapitel, verfasst von Ute Zander-Schreindorfer, geht auf Formen von Selbsthypnose und deren Anwendungsmöglichkeiten ein. Im abschließenden Ausblick blicken wir auf die Zukunft des hypnosystemischen Ansatzes und geben Hinweise, wie Sie die Erkenntnisse in Ihrer Beratungs- oder Therapiepraxis umsetzen können.

In jedem Kapitel finden Sie zudem Trancen, Geschichten und Übungen. Nach dem Motto »Wende nur die Methoden bei deinen Klient*innen an, die du selbst an dir erfahren hast« möchten wir Sie motivieren, die Wirkung von Trance- und Hypnoseübungen zunächst selbst kennenzulernen, bevor Sie diese in Ihren Beratungsprozess integrieren und an die Klient*innen weitergeben. So können Sie die Methoden fachlich einordnen und passend zum Anliegen und zu den Kund*innen in Ihre therapeutischen oder beraterischen Prozesse einfließen lassen. Sie sind herzlich eingeladen, die von uns vorgelesenen Texte anzuhören und als Trance beziehungsweise Übung mitzumachen. Die entsprechenden Übungen sind mit einem Audio-Icon gekennzeichnet und befinden sich auf der Verlagsseite im Downloadbereich. Die Zugangsdaten sind am Ende des Buches aufgeführt. Sie können die Dateien an den entsprechenden Stellen im Buch anhören und sich auf die Übung einlassen. Wenden Sie diese Tranceübungen bei Kund*innen an, wirkt eine langsame, tiefere Stimmlage intensivierend auf die unwillkürlichen Erlebnisprozesse und stärkend auf den Ressourcenaufbau. In den Audio-dateien können Sie dies nachvollziehen.

Außerdem erfahren Sie in jedem Kapitel etwas zu den theoretischen Hintergründen. Diese und das konkrete Vorgehen veranschaulichen wir anhand von Fallbeispielen. Welchen Nutzen Ihre Klient*in-

nen und Sie aus dem jeweils Vorgestellten ziehen können, resümieren wir für Sie am Ende eines jeden Kapitels. Da sich die meisten Beispiele in diesem Buch in unterschiedlichen Arbeitsfeldern anwenden lassen, verwenden wir die Begriffe *Kund*innen*, *Klient*innen*, *Patient*innen* sowie *Beratung*, *Therapie*, *Supervision* und *Coaching* meist synonym. Nur in Fallbeispielen nutzen wir die Begriffe aus der jeweiligen Beratungsform und der entsprechenden Rolle heraus.

Abschließend möchten wir noch kurz auf die »Nebenwirkungen« des hypnosystemischen Arbeitens eingehen: Kund*innen lassen sich gern beraten, und ihre Kooperationsbereitschaft erhöht sich. Beratungen, Therapien, Supervisionen können dadurch kürzer werden und die Zufriedenheit der Kund*innen nimmt deutlich zu. Das ernste, anstrengende Arbeiten der Berater*innen gewinnt an Leichtigkeit und Freude, auch hier ist eine höhere Zufriedenheit mit dem eigenen Tun die Regel. Sie als hypnosystemische Berater*innen lernen nicht nur, bei Ihren Kund*innen mehr auf unwillkürliche und somatische Signale und die dahinterstehenden Bedürfnisse zu achten, sondern nehmen auch Ihre eigenen Ressourcen und Grenzen stärker wahr. Sie vertrauen auf Ihr eigenes Körperwissen und nehmen Ihre Selbstfürsorge in den Blick. Das kommt nicht nur Ihren Klient*innen, sondern auch Ihnen zugute. Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Cordula Meyer-Erben
Ute Zander-Schreindorfer

Cordula Meyer-Erben/Ute Zander-Schreindorfer:
Hypnosystemisch arbeiten: Ein kleiner Praxisleitfaden

Erstes Kapitel: Die Grundlagen des hypnosystemischen Ansatzes kennenlernen

Liebe Leserin, lieber Leser, ganz im Sinne des eigenen Erfahrungs- und Lernprozesses möchte ich Sie gleich zu Beginn zu einem kleinen Experiment einladen, bei dem Sie selbst erleben können, worum es beim hypnosystemischen Arbeiten geht.

Zunächst werde ich Sie bitten, sich eine unangenehme Situation aus Ihrer Schulzeit vorzustellen. Falls Ihnen keine einfällt, dürfen Sie sich eine Erinnerung an eine unangenehme Situation aus Ihrer Kindheit ins Gedächtnis rufen. Nehmen Sie aber bitte keine, die für Sie heute noch sehr belastend ist, sondern eine, die Ihnen lediglich als unangenehm in Erinnerung geblieben ist. Im zweiten Schritt werde ich Sie einladen, in eine erlebte Situation einzutauchen, die für Sie sehr angenehm und wohltuend war. Diese beiden Erlebniszustände werde ich in diesem Kapitel immer wieder aufgreifen, um die Grundsätze des hypnosystemischen Arbeitens zu verdeutlichen.

Erster Schritt: Wir beginnen mit der Erinnerung an eine unangenehme Situation.

Die unangenehme Situation

Achten Sie für einen Augenblick auf Ihren Körper. Wo berührt er den Stuhl, den Boden ...? Achten Sie nun auf Ihren Atem. Wenn es für Sie passt, schließen Sie für einen Moment Ihre Augen.

Nun stellen Sie sich bitte eine Schulsituation (oder eine andere Situation aus Ihrer Kindheit) vor, in der es Ihnen nicht so gut ging. Was genau hat Ihr*e Lehrer*in gemacht? Was Ihre Mitschüler*innen? Wie haben Sie darauf reagiert? Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und tauchen Sie in diese Situation wie in einen Film ein. Welche Körperreaktionen nehmen Sie wahr, welche Gefühle, inneren Bilder, Gedanken ...?

Öffnen Sie nun wieder Ihre Augen und treten Sie ganz bewusst aus dieser vergangenen Situation heraus. Nehmen Sie Ihre Umgebung wahr. Lassen Sie Ihren Blick auf etwas Angenehmem ruhen. Machen Sie sich bewusst, wie alt Sie heute sind.

Reflektieren Sie kurz Ihr Erlebtes: Wie ging es Ihnen mit dieser Vorstellung? Welche Gedanken kamen Ihnen in den Sinn? Welche Körperreaktionen und Gefühle kamen hoch? Was dachten Sie damals über sich? Wie denken Sie heute über sich, wenn Sie sich an diese alte Situation erinnern?

Sobald Sie mit Ihren Überlegungen fertig sind, lassen Sie diese wieder los und schütteln Sie bitte diese Situation kräftig ab. Vielleicht wollen Sie auch kurz aufstehen und einen Schluck trinken.

Zweiter Schritt: Nun kommen wir zum nächsten Schritt unseres kleinen Experiments, diesmal mit einer Erinnerung an eine wohltuende Situation, der Wohlfühloase:

Die Wohlfühloase

Ich lade Sie ein, dass Sie sich einen Moment für sich selbst gönnen.

Wann immer Sie bereit dazu sind und es für Sie angenehm ist, können Sie Ihre Augen schließen und Ihre inneren Augen öffnen – jetzt oder etwas später.

Wenn es für Sie passt, können Sie sich für einen Augenblick erlauben, auf Ihren Körper zu achten. Wie sitzt er? Wo berührt er den Stuhl,

den Boden oder etwas anderes? Wo spüren Sie Verspannungen im Körper, wo fühlt er sich wohligh an?

Wenn Sie so weit sind, lade ich Sie ein, auf Ihren Atem zu achten.

Wo im Körper spüren Sie Ihren Atem: im Kopf, in den Schultern, im Bauch, im Rücken, in den Beinen ...?

Wie fühlt sich der Atem an: eher schnell oder eher langsam, eher ruhig oder eher hektisch, eher flach oder eher tief oder ganz anders ...?

Stellen Sie sich nun eine angenehme Situation vor, in der es Ihnen sehr gut ging. Eine Wohlfühloase, in der Sie vielleicht entspannt, lustig, gelassen, wohligh, voller Energie oder was immer für Sie passend ist, waren. Das kann bei einem Erfolgserlebnis, im Urlaub, beim Sport, im Wald, am Meer, in den Bergen, auf einem Spaziergang, in anregender Gesellschaft mit anderen Personen gewesen sein – oder bei etwas ganz anderem ...

Lassen Sie sich Zeit, in dieses innere Bild einzutauchen.

Wie sieht dieses Bild genau aus? Was sehen Sie konkret?

Was hören Sie? Vielleicht Stimmen, Vogelgesang, Wellenrauschen oder etwas ganz anderes ...?

Gibt es eine Person, die für Sie in dieser Situation wichtig ist?

Wenn es für Sie passend ist, nehmen Sie bewusst wahr, wo Sie das Wohlfühlen, die Energie, die Ruhe oder was auch immer für Sie stimmig ist, in Ihrem Körper spüren. Welche Empfindungen tauchen da in Ihrem Körper auf?

Welche Gefühle kommen in diesem Erleben hoch?

Riechen Sie etwas, wie z.B. die Blätter, das Meer, die Luft ...?

Schmecken Sie etwas, wie z.B. etwas Salziges, Süßes, Fruchtiges ...?

Welche Gedanken kommen hoch?

Welche inneren Bilder?

Sie können nun, wenn es für Sie passend ist, all die positiven Erinnerungen und Empfindungen für sich aufsaugen, einpacken,

in dem Wissen, dass Sie jederzeit zu diesem wohltuenden inneren Ort zurückkehren können, zu diesem wohligen Gefühl von Wärme, Geborgenheit, Leichtigkeit oder einem anderen wohltuenden Gefühl ...

Richten Sie nun, in Ihrem ganz eigenen Tempo, so wie es für Sie passt ...

Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen,
in das Hier und Jetzt,
auf Ihre Umgebung, in der Sie sich befinden, auf das Buch.

Lassen Sie uns das Erlebte kurz reflektieren: Wie ging es Ihnen mit dieser Vorstellung? Welche Gedanken kamen Ihnen in den Sinn? Welche Emotionen fühlten Sie? Was haben Sie über sich gedacht, wie Sie sich an diese alte Situation erinnern haben?

Was war der Unterschied zur ersten Situation? Wo waren Sie mehr dabei? Wo haben Sie sich kraftvoller, eher in Ihrer eigenen Energie, als erwachsene, kompetente Person gefühlt?

In welchem Erlebniszustand, glauben Sie, können Sie mit mehr Leichtigkeit und Optimismus, oder was immer für Sie wichtig ist, Ihre Ziele erreichen? In welchem der beiden Erlebniszustände spürten Sie eine positivere Beziehung zum Buch beziehungsweise zu uns Autorinnen? Wo haben Sie sich selbst kooperativer mit der Anleitung gefühlt?

Reflexion über die Unterschiede der beiden Erlebniszustände erfolgen im *dritten Schritt*: Möglicherweise konnten Sie ein bisschen erleben, was man im hypnosystemischen Ansatz unter Aufmerksamkeitsfokussierung versteht. Je nachdem, ob Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein von Ihnen als positiv oder negativ erlebtes Ereignis lenken, aktiviert Ihr Inneres unterschiedliche Erlebniszustände von Gedanken, inneren Bildern, Gefühlen und Körperreaktionen. Womöglich sind Ihnen bei der ersten Situation innere Bilder von Ihrem Klassenzimmer, Ihrer Lehrkraft oder Ihren Mit-

schüler*innen erschienen, die Ihre Aufmerksamkeit auf eine Situation gelenkt haben, die für Sie weniger schön war. Vielleicht haben Sie auch konkrete Körperreaktionen wahrgenommen. Möglicherweise sind Gefühle aufgetaucht, und bekannte Gedanken haben sich in den Vordergrund gedrängt. Vermutlich haben Sie mit sich selbst gesprochen: »Stell dich doch nicht so an«, »Ich bin nicht gut genug«, »Mich mag keiner«, »Ich muss besser werden« ... Es kann auch sein, dass Sie sich so jung wie damals gefühlt haben und wieder für einen Moment zu dem betroffenen, unsicheren Kind geworden sind (Altersregression). Und das, ohne dabei die Ressourcen, Fähigkeiten und Möglichkeiten abrufen zu können, die Sie heute als erwachsene Person haben.

Das gleiche Phänomen, allerdings mit positiveren Erlebnisnetzwerken, haben Sie womöglich erlebt, als Sie sich in eine als positiv erlebte Situation hineinversetzt oder eine Wohlfühlloase imaginiert haben. Diesmal wurden, so meine Vermutung, Ihre körperlichen und psychischen Systeme in einen für Sie angenehmen Zustand versetzt. Auch hier gelang das, indem Sie, durch die gelesenen Worte angeregt, Ihre Aufmerksamkeit auf ein als positiv wahrgenommenes Erleben fokussiert haben.

Trance und bewusste Fokussierung auf Ressourcen

Gunther Schmidt prägte den Begriff »hypnosystemisch« 1980 für das von ihm »entwickelte Modell, welches systemisch-konstruktivistische Ansätze mit den Konzepten der ericksonschen Hypnotherapie« (Schmidt, 2007, S. 18) verbindet. Milton Erickson versteht unter Hypnotherapie die Arbeit mit Trancen und Suggestionen. Unter Umgehung der bewussten, willkürlichen Prozesse sollen die unbewussten und unwillkürlichen die Klient*innen beim Erreichen ihrer Ziele unterstützen und ihre Ressourcen aktivieren (siehe viertes Kapitel).

Was bedeutet *Trance*?

Schmidt bezeichnet jegliche Form von Aufmerksamkeitsfokussierung beziehungsweise jeden Erlebnisprozess als Trance. Er geht davon aus, dass wir uns immer in einer sogenannten Alltags-trance befinden. Als Tranceprozesse definiert er Prozesse, »bei denen intensiv unwillkürliches Erleben vorherrscht, bei denen jemand den Eindruck hat, dass es wie von alleine passiert,« und nennt diese auch »Variationen von Bewusstseinsprozessen« (Schmidt, 2005, S. 21).

In der Therapie geht es entsprechend darum, hilfreiche, aber bisher ausgeblendete oder nicht zugängliche Aufmerksamkeitsfokussierungen und Erlebnisnetzwerke zu aktivieren, also die Klient*innen von der Problem- in die Lösungs-trance zu begleiten.

Unsere Sinne nehmen sehr viele Eindrücke von unserer Innen- und Außenwelt auf. Allerdings sind wir nicht in der Lage, alle Signale gleichzeitig wahrzunehmen und uns ihrer bewusst zu werden. Daher müssen wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren. Wahrscheinlich nehmen Sie in diesem Moment nur diese Worte wahr und blenden dabei vieles aus, z. B., wie Ihr Körper gerade den Stuhl oder die Couch berührt, wie Sie atmen oder welche Geräusche, wie etwa Stimmen um Sie herum oder das Ticken einer Uhr in Ihrer Umgebung, zu hören sind. Erst in dem Moment, in dem ich Sie auf Ihren Körper oder die Geräusche um Sie herum aufmerksam mache, lenken Sie Ihre Wahrnehmung darauf. Die körperlichen Wahrnehmungen geraten in Ihr Bewusstsein und werden erst dadurch den willkürlich-bewussten Prozessen zugänglich und veränderbar. Wahrnehmungen, die über längere Zeit hinweg oder in bestimmten Kontexten ausgeblendet werden, stehen uns nicht bewusst zur Verfügung. Diese Wahrnehmungslücken werden auch *blinde Flecken* genannt. In dem Moment, in dem Sie, wie im obigen Experiment mit einer unangenehmen Situation, an für Sie schwierige Situationen in der Schule

oder Kindheit denken, sind Ihnen Ihre Ressourcen, die Sie damals hatten oder heute als erwachsene Person haben, nicht bewusst. Diese sind dann nicht nutzbar, die Person ist mit ihren Ressourcen nicht *assoziiert*, wie die Hypnosystemiker*innen sagen. Und wenn wir unsere Ressourcen nicht erleben und nutzen können, fühlen wir uns meist schwächer, kleiner, jünger, hilfloser, erstarrter etc. In diesem Erleben fällt es uns wesentlich schwerer, Herausforderungen zu meistern und Veränderungen in uns zu bewirken. Wir wachsen und entwickeln uns in unserer Persönlichkeit nicht so weit, wie unser Potenzial es uns eigentlich erlauben würde.

In der hypnosystemischen Beratung, Therapie und Supervision ist es deshalb ein bedeutsamer Schritt, unsere Kund*innen anzuregen, aus der erlebten Erstarrung und Hilflosigkeit herauszufinden und ihre hilfreichen Ressourcen für Veränderungswünsche (wieder) bewusst zur Verfügung zu haben.

Aufmerksamkeitsfokussierung auf die Ich- und Es-Welt

Die Grundannahme des hypnosystemischen Ansatzes ist, dass menschliches Erleben niemals stabil ist. Es entsteht und wird aufrechterhalten durch Fokussierungsprozesse der Aufmerksamkeit. Diese Fokussierung findet laut Reinhold Bartl auf zwei Ebenen statt: der bewusst-willkürlichen Ebene (Ich-Welt) und der unbewusst-unwillkürlichen (Es-Welt und Körperwissen; Bartl, 2008, siehe Abbildung 1).

Die Aufmerksamkeitsfokussierung läuft in zwei Richtungen: eine gewünschte Richtung, in der Wohlergehen, Zufriedenheit, Stimmigkeit oder ein Flowgefühl entsteht, oder eine unerwünschte Richtung, die als Problem wahrgenommen beziehungsweise in der Symptomenverhalten mit dem Erleben von Leid gezeigt wird. Beide Ebenen verfügen jeweils über einen besonderen Wissensschatz, den wir für die Suche nach Lösungen nutzen können.

Bewusstsein nach Milton Erickson wird verstanden als
Fokussierung von Aufmerksamkeit auf



Abbildung 1: »Ich-Welt« und »Es-Welt« (vgl. Bartl, 2008, S. 5)

Das Erleben ist also immer ein (vollständiges) Muster von Fokussierungen. Diese Muster werden meist aus den drei wichtigen Wissenspools gebildet:

Die *Ich-Welt* mit ihrer Rationalität, Vernunft und Entweder-oder-Logik verwendet eine Sprache, die rational und logisch ist, planerisch und berechnend. Worte wie *entweder ... oder, richtig/falsch, ja/nein, ein/aus, Entscheidung, Planung, Organisation* und Begriffe der Generalisierung wie *immer, stets, nie* werden auf dieser Ebene eingesetzt. Dieses Denken benötigt Struktur, wie Prioritäten-Setzen und Suche nach Kausalitäten. Der Blick geht eher nach außen, auf die Umwelt. Hier wird »über etwas geredet«.

Die Intuition oder die *Es-Welt* nutzt Worte, die alle Sinne ansprechen. Hier spielt das VAKOG eine wichtige Rolle: Visuelle, auditive, kinästhetische, olfaktorische und gustatorische Sinneseindrücke werden in der *Es-Welt* ganzheitlich in neuronalen Netzwerken gespeichert. Hier geht es um das *Erleben*, das unter anderem mit folgenden Worten Ausdruck finden kann: *sowohl ... als auch, stimmig/unstimmig, passend/nicht passend, wohl/unwohl, aktivierend/deaktivierend, kraftvoll/erstarret, energetisch/versteinert*. Die Sprache ist eher bildhaft, imaginativ und verwendet Metaphern. Hier geht es um ganzheitliches, zirkuläres Erleben, um Grau- bzw. Zwischentöne. Der Blick richtet sich eher nach innen und ist um Balance zwischen scheinbaren Polaritäten oder gegensätzlichen Bedürfnissen bemüht.

Der *Körper* ist eng verknüpft mit der *Es-Welt*, der Intuition. Das Stammhirn koordiniert Atmung, Herzschlag und alle viszerale Überlebensmechanismen. Viel schneller als unser Verstand kann unser Körper zeigen, wenn wir eine Situation als angenehm oder unangenehm, als stimmig oder unstimmig oder gar als Bedrohung erleben. Zusammen mit der Amygdala aus dem limbischen System sorgt es seit der Evolution der Säugetiere für die Überlebensreflexe Flucht, Kampf und Erstarrung. *In meiner Mitte sein, in Balance sein, mich im Fluss fühlen/bewegen, lebendig sein, mich kraftvoll erleben* oder Ähnliches werden hier üblicherweise zur Beschreibung körperlicher Empfindungen verwendet. Wenn unser Körper eine Situation als unangenehm, unsicher oder unstimmig erlebt, wird er es in der Regel über Mimik, Gesten, Körperhaltung, Körperempfindungen und die Atmung ausdrücken. Meist wird in solchen unangenehmen Situationen der Atem als angespannt stockend, kurz, hektisch usw. beschrieben. Wenn wir bewusst nachspüren, können wir Verspannungen in Hals, Nacken, Gesicht, Schultern, Bauch, Armen und Beinen feststellen. Viele Redensarten unserer Alltagssprache weisen darauf hin: *Ich habe einen Kloß im Hals, mir sitzt etwas im Nacken, meine Brust ist eng, das wirkt, als ob mir jemand in den Magen geschlagen hat, das zieht mir den Boden unter den Füßen weg.*

In einer Wohlfühlsituation sendet der Körper hingegen Signale der Entspannung: Die Atmung fließt ruhig, die Füße stehen fest auf dem Boden, der Kopf sitzt leicht auf den Schultern, die Bewegungen sind flüssig und so weiter. Dieses Wissen wird im Embodiment sehr gezielt genutzt (siehe drittes Kapitel).

Durch das Einbeziehen der unbewusst-unwillkürlichen Prozesse in die Beratung werden Gestaltungsmöglichkeiten in Richtung gewünschten Erlebens erhöht. Dadurch wird das Kompetenzerleben erweitert und für die Kund*innen deutlich spürbarer.

Ich, Es und Körper als Vertreter unserer Bedürfnisse

Die drei Ebenen Ich-Welt, Es-Welt und Körper sind Träger von wichtigen Anliegen unserer Bedürfnisse, die es wertzuschätzen gilt (siehe Abbildung 2). Finden alle diese Anliegen zufriedenstellende Berücksichtigung, sind wir *in unserer Kraft* und den normalen Herausforderungen gewachsen. Wird aber ein Anliegen auf Dauer nicht bedient, wie etwa das Anliegen nach Ruhe, Erholung oder Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns, wird es sich früher oder später über Es-Prozesse bemerkbar machen: *Es passiert immer wieder, dass ich einfach vor dem Fernseher lande, statt zu joggen.*

Alternativ sendet der Körper Signale wie etwa dauerhafte Verspannungen und Ungleichgewicht, die körperliche Symptome entstehen lassen können. Bei diesen körperlichen Reaktionen kann das Ich gar nicht anders, als eine Pause zu machen. Wird der Erschöpfung und dem dahinterliegenden Bedürfnis zu spät Raum und Zeit verschafft, kann es unter anderem zu Erschöpfungszuständen, Burn-out, Depression, Suchtverhalten und psychosomatischen Symptomen kommen. Und zwar so lange, bis das Anliegen nach Ruhe und Erholung erfüllt ist und das Anliegen z. B. nach sinnhafter Beschäftigung oder Bewegung in der Natur wieder stärker gelebt werden kann.

Ausgeblendete Es-Prozesse, Körperempfindungen und deren Auswirkungen können somit wichtige Signale sein, bedeutsame, derzeit



Abbildung 2: Ich-, Es- und Körperwelt (vgl. Bartl, 2017, S. 21)

nicht gelebte Bedürfnisse in den Fokus zu nehmen und ihnen zur Geltung zu verhelfen. Ein effektiver Ansatz in der hypnosystemischen Arbeit ist es daher, neben der rationalen Ebene regelmäßig diese Bedürfnisse und deren Anliegen einzubeziehen. Dies ermöglicht in vielen Fällen eine relativ schnelle und dauerhafte Veränderung.

Kooperation von Ich, Es und Körper und der Aufbau des Selbst als Metaebene

Hypnosystemische Ansätze eröffnen neue Perspektiven und nachhaltig wirksame Optionen, um die oft verzweifelten und intensiven Sehnsüchte und Anliegen von Kund*innen aufzugreifen und

in annehmbare Veränderungen umzuwandeln. Umgedeutet als *bedeutsame Signale für verdeckte Anliegen* sind sie wichtige Hinweisgeber für Veränderung. Eine gelungene, immer wieder neu zu justierende Kooperation zwischen den unterschiedlichen Welten und deren Bedürfnissen lässt den Menschen dauerhaft gesund und zufrieden leben.

Um diese internalen Ebenen in ihrer vollen Komplexität zu erfassen, wird eine Beobachter*innenposition benötigt. So etwas wie ein Adlerauge, mit dem wir uns unsere unterschiedlichen Welten von oben bzw. außen betrachten können. Dies passiert häufig automatisch in der Selbstreflexion. In Beratungs- und Therapieprozessen können Kund*innen gezielt dazu eingeladen und angeleitet werden.

Um dies zu verdeutlichen, bitte ich Sie, sich die beiden Beispiele von oben noch einmal zu vergegenwärtigen. Haben Sie es in dem Beispiel mit der Schulsituation erlebt, dass Gedanken zu dieser Situation kamen? Kamen Ihnen in der Ich-Welt Sätze wie »Stell dich nicht so an!«, »Das war nicht so schlimm«, »Die blöde Lehrkraft«? Entstanden vor Ihrem inneren Auge Bilder von dem alten Klassenzimmer, hörten Sie mit Ihrem inneren Ohr damalige Geräusche oder rochen Sie den damaligen Geruch? Auf der körperlichen Ebene hat sich möglicherweise Ihr Magen zusammengezogen, Sie wollten vielleicht am liebsten wegrennen, explodieren oder ...?

Als Sie sich dagegen Ihre Wohlfühlsituation ins Gedächtnis riefen, dachten Sie vielleicht eher etwas wie »Das sollte ich öfter machen!« (Rationalität in der Ich-Welt). Möglicherweise haben Sie innere Bilder gesehen, das Meer, den Wald oder den Fluss gerochen und deren Geräusche gehört und sich in den Augenblick versenkt (Empfindungen aus der Es-Welt). Vielleicht hat sich in diesem Moment Ihr Erleben in der Wohlfühlsituation gerade stimmig angefühlt, so als ob Sie im Reinen mit sich und der Welt sind, völlig in Balance, sich im Flow bewegen – oder was immer für Sie bedeutsam war. Ihr Körper hat Ihnen womöglich über die Atmung und Haltung gespiegelt, dass es ihm gerade wohliger war, wie immer Sie das konkret erlebten.

Bei Problemen und Symptomen stehen die Ich- und die Es-Welt oft im Zielkonflikt. Sie arbeiten eher gegen- statt miteinander. Zum Beispiel, wenn wir uns bewusst vornehmen, weniger Schokolade zu essen. Wie oft machen uns unwillkürliche Reaktionen einen Strich durch die Rechnung. Der automatische Griff zur Schokolade wird möglicherweise erlebt, als ob *meine Hand ganz von allein zur Schokolade greift*. Das Selbst als Metaebene kann helfen, mit einer wohlwollenden Beobachtung innerer und äußerer Zustände die unterschiedlichen Wissens Ebenen von Ich und Es zu verbinden und als moderierender Teil (wieder) zur Kooperation zu verhelfen.

Bartl schreibt dazu: »Wenn Informationen aus den drei Wissenspools durch die Nutzung der Fokussierung von Aufmerksamkeit auf die innere Welt nun systematischer zur Verfügung stehen, können die Choreografien auf internaler Ebene ressourcenschonend ausgerichtet und Informationen so verarbeitet werden, dass Ziele in der äußeren Welt möglichst gut bearbeitet werden können« (Bartl, 2011, S. 203).

Das Ziel der hypnosystemischen Therapie ist die intensive Einbeziehung der Es-Prozesse und der Körperempfindungen. Sie können sowohl Rückmeldungen über bedeutsame Bedürfnisse geben als auch Zugang zu hilfreichen Bedürfnissen ermöglichen. Veränderung gelingt oft durch das Zusammenspiel der Ich-, Es- und Körperebene mit all deren Anliegen. Für die Metaebene des Von-außen-Draufschauens verwenden hypnosystemische Therapeut*innen den Teil des Selbst. Zusammen mit dem Selbst werden in der Beratung die unterschiedlichen Bedürfnisse reflektiert und die Kommunikation zwischen den drei Ebenen Ich – Es – Körper angeregt. Das Selbst wird unterstützt, eine Strategie beziehungsweise Haltung zu entwickeln, die es erlaubt, gelingende Situationen bewusst im Alltag hervorzurufen, um Veränderungen gezielt angehen zu können. So gestalten wir Verhaltensänderungen als mehr oder weniger selbsthypnotische Aufmerksamkeitsfokussierung.

Biologische, psychische und soziale Netzwerke werden im Gehirn gemeinsam aktiviert. Je öfter Netzwerke als neuronale Verknüpfungen in den unterschiedlichen Bereichen des Gehirns genutzt werden, desto mehr verfestigen sie sich. Verhaltensänderungen, wie beispielsweise regelmäßiges Joggen, benötigen daher mehrere Wochen kontinuierliches Training, um eine neuronale Umstrukturierung im Gehirn dauerhaft zu ermöglichen.

Symptome und Probleme als Lösungsversuche

Hypnosystemische Berater*innen verstehen Symptome und Probleme als das Ergebnis von selbsthypnotischer Aufmerksamkeitsfokussierung, in der Kund*innen und manchmal auch deren Berater*innen auf ihre Herausforderungen als unlösbare Situationen schauen (Problemtrance). Probleme und Symptome »können so als kompetente Botschafter unbewussten Wissens wertgeschätzt [...] und gleichzeitig genutzt werden« (Schmidt, 2005, S. 89).

Sie können auch als Lösungsversuche betrachtet werden, die entweder als ein Kampf zwischen der Ich- und der Es-Ebene (siehe Beispiel mit dem Vorsatz, weniger Schokolade zu essen) oder als Resignation, Schuld, Scham und negative Zuschreibungen (beispielsweise bei Burn-out: sich als Versager*in erleben) beschrieben werden können. Die Auswirkungen dieser Lösungsversuche sind innerpsychische oder interaktionelle Eskalationen. Diese gehen auf der körperlichen und/oder psychischen Ebene mit Stress, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Angst, Resignation einher. »Die subjektiven Leiderlebnisse sollten unbedingt sehr geachtet und würdigend behandelt werden« (Schmidt, 2005, S. 59).

Nach Gunther Schmidt (2007, S. 184) kann man Probleme auch als unangemessene Konstruktionen der Diskrepanz zwischen dem Ist- und dem Sollzustand verstehen. Während der Ist-Zustand meist abgewertet wird, findet beim Sollzustand eine Aufwertung bis hin zur Idealisierung statt. Kund*innen bewerten Lösungsversuche oft

nicht als Erfolge, da sie nicht hundertprozentig dem Sollzustand entsprechen (siehe Abbildung 3).



Abbildung 3: Ist-/Soll-Zustand

Hypnosystemische Lösungsinterventionen können unter anderem sein:

- Neubewertung/Reframing des Ist-Zustands sowie die Suche nach dem *guten Grund* für das Problem;
- (De-)Konstruktion des Sollzustands: Welche Bedürfnisse kämen da zum Zug, welche Bedürfnisse würden da nicht mehr (ausreichend) gehört werden? Wer in der Familie oder im Team würde im Soll-Zustand mitmachen, wer würde dagegenarbeiten? Was wäre der Gewinn, was der Preis?;
- Integration des Sollzustands in den Ist-Zustand (Frage nach den Ausnahmen/Wunderfrage);
- Herunterbrechen der Lösung in kleine Schritte;
- Wertschätzen und Feiern der Umsetzung und (Teil-)Erfolge;
- Bewusstwerden über vorhandene Ressourcen;