

Sucht als Such- Kompetenz

Hypnosystemische Kompetenz-
aktivierende Sucht-Therapie

Dr. med. Gunter Schmidt

Milton- Erickson- Institut Heidelberg

**SysTelios-Klinik für psychosomatische
Gesundheitsentwicklung, Siedelsbrunn**

www.meihei.de mail: office@meihei.de

www.systemelios.de

Eine (Pathologie- orientierte) Definition von Sucht

Sucht:

Ein **unabweisbares** Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand, **dem die Kräfte des Verstandes untergeordnet werden,** welches zu Bewusstseins- und Persönlichkeitsveränderungen (Psychodrom) führt, die von dem Betroffenen nicht wahrgenommen, **also auch nicht verändert werden können.** Als Folge davon werden die sozialen, zwischenmenschlichen Beziehungen sukzessive zerstört und eine Vereinsamung tritt ein.

ICD 10- Definition von Abhängigkeitssyndrom

- starkes, oft unüberwindbares Verlangen, die Substanz einzunehmen
- Schwierigkeiten, die Einnahme zu kontrollieren (was den Beginn, die Beendigung und die Menge des Konsums betrifft)
- körperliche Entzugssymptome
- benötigen immer größerer Mengen, damit die gewünschte Wirkung eintritt
- fortschreitende Vernachlässigung anderer Verpflichtungen, Aktivitäten, Vergnügen oder Interessen (das Verlangen nach der Droge wird zum Lebensmittelpunkt)
- fortdauernder Gebrauch der Substanz(en) wider besseres Wissen und trotz eintretender schädlicher Folgen.

Andere Perspektiven:

Sucht = Erlebnismuster,
bei dem jemand

Verlust von Wahlfreiheit
erlebt / (nicht „hat“!)

Angestrebtes Lösungserleben:

**Wiedererleben von stimmiger
Wahlfreiheit**

**Ein solches Verhalten / Erleben kann als
krank, von Krankheitswert angesehen
werden. Dies ist ja auch die übliche Sicht
in der traditionellen Sucht-Therapie
(Urteil des Bundessozialgerichts von 1968)**

**Es kann aber auch anders beschrieben
werden, wobei dann andere Wirkungen
und Wahrnehmungen erzeugt werden
können.**

**Jeweils ist zu fragen, welche
Beschreibung zieldienlicher wäre für
gewünschte Ergebnisse.**

Wenn Sucht als Krankheit definiert wird, muss sie aber als eine **Krankheit im Kontext** beschrieben werden.

Das Sucht-Phänomen äußert sich individuell, kann aber verstanden werden als Teil eines Interaktions-Systems.

Das Phänomen „Sucht“ braucht eine „ökologische Nische“ in Beziehungen, um „überleben“ zu können.

- Die **Art der Rückmeldungen im System** des Sucht-“Kranken“ entscheidet darüber, ob Sucht eine „ökologische Nische“ behält.
- Unbeabsichtigt werden oft **von Beziehungs-PartnerInnen Rückmeldungen/ Beiträge gemacht, die das Phänomen mit aufrecht erhalten.**

- Sucht reguliert Beziehungen,

sie als Krankheit „im üblichen Sinn“ zu behandeln, reguliert auch Beziehungen.

- Sucht wird zwar als nicht selbst „verschuldet“ behandelt, aber:

Der Umgang mit der „Krankheit“ „Sucht“ sollte als selbstverantwortliches Verhalten behandelt werden!

Die Einladungen der Krankheit/ des Impulses/ des „Cravings“ kann man wieder ablehnen lernen- die Fähigkeiten dazu sind im Erfahrungs-Repertoire gespeichert!!!

Die Interventionen/ Rückmeldungen im System sollten darauf abzielen, diese Fähigkeiten wieder zu merken, zu aktivieren und wirksam werden zu lassen.

Suchtmittel- Gebrauch/ -Missbrauch ist ein **Lösungsversuch**, z.B.:

- In **Konflikt-Situationen**, bei massiv erlebter **Abwertung** und intensivem Erleben von **Schuldgefühlen**
- Bei **Sinn-Leere**, bei erlebtem **Beziehungs-Vakuum**, Erleben von **emotionaler Heimatlosigkeit**
- Bei übermäßiger **Anspannung** und drohender **Erschöpfung**
- Bei massiv erlebter **Ohnmacht**, intensiver **Angst**
- Bei sehr belastend erlebten **Zwickmühlen**, z.B. in Beziehungen

**Es ist also ein Versuch,
wichtigen Bedürfnissen gerecht zu
werden,**

**aber so, dass diese Bedürfnisse meist
quasi „exkommuniziert“ werden aus
dem direkten Austausch in
Beziehungen-
außer während des „Sucht- Rituals“.**

**Dies ist Ausdruck von gelernten
Glaubens-Systemen.**

**Für die Auflösung von Sucht-Phänomenen
werden**

Rückmeldungen/Beziehungsgestaltungen

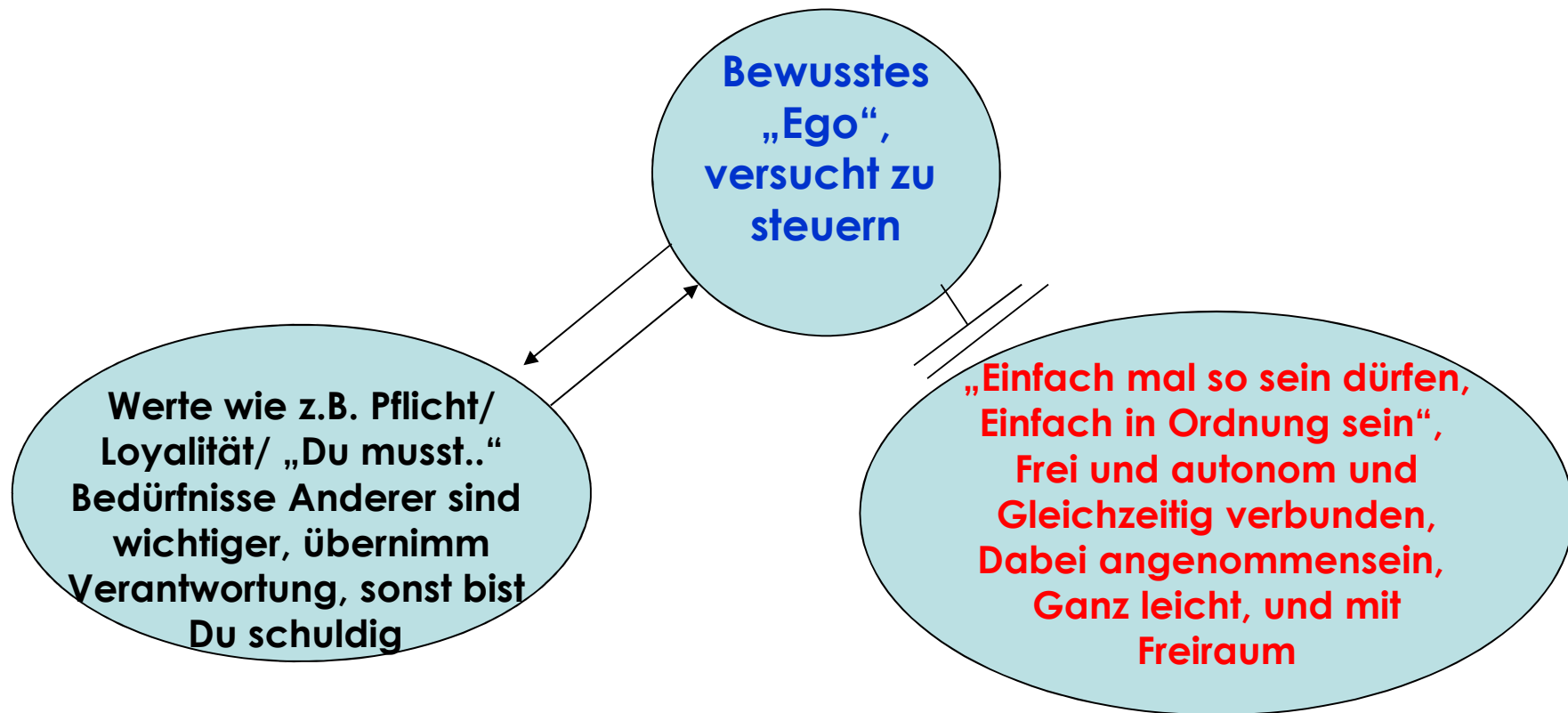
benötigt,

**die diese Themen wieder „in Kommunikation“
bringen.**

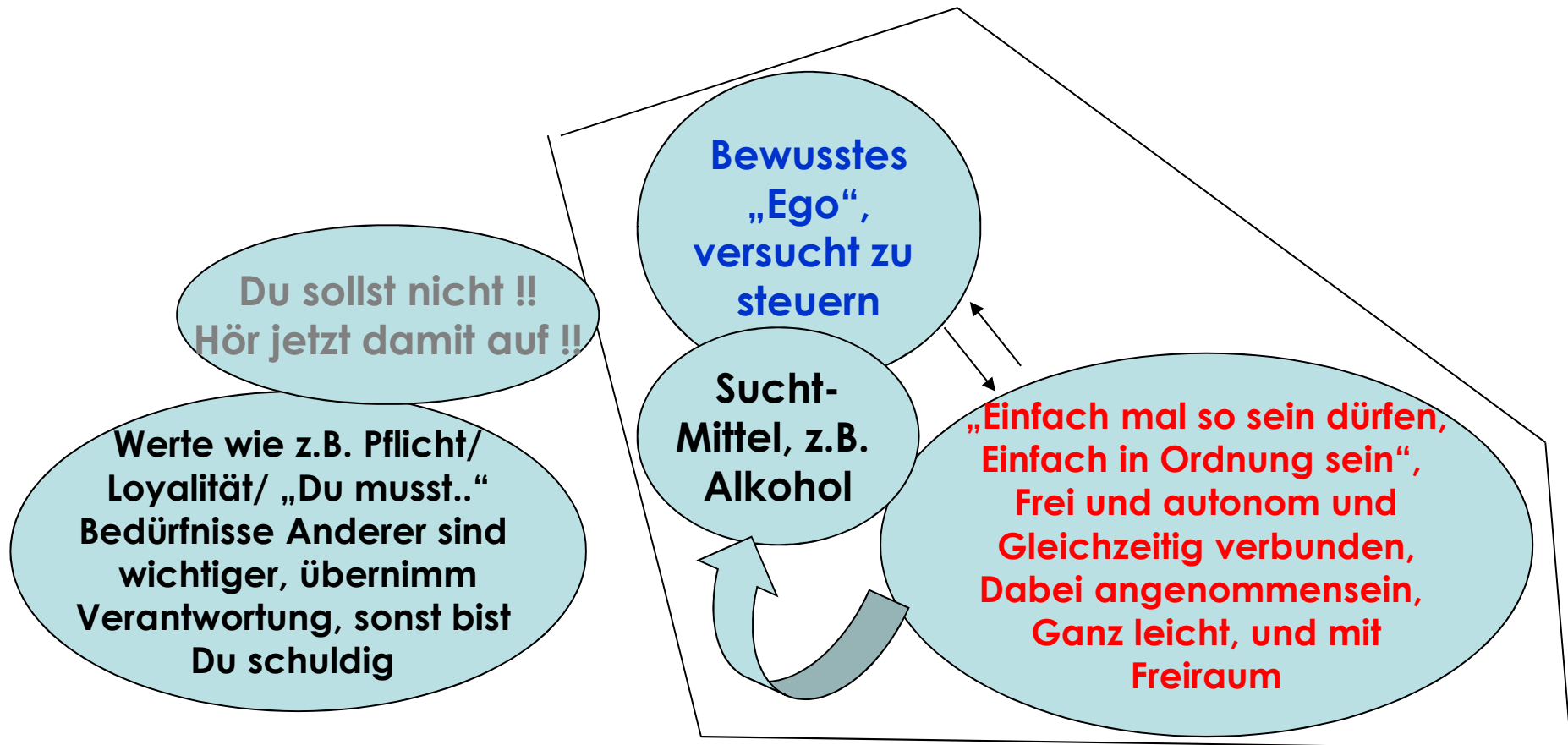
Zielrichtung:

**→ Achtungsvolle Grenz- Bildungen mit
„Ich- Botschaften“ → „Bezogene Individuation“**

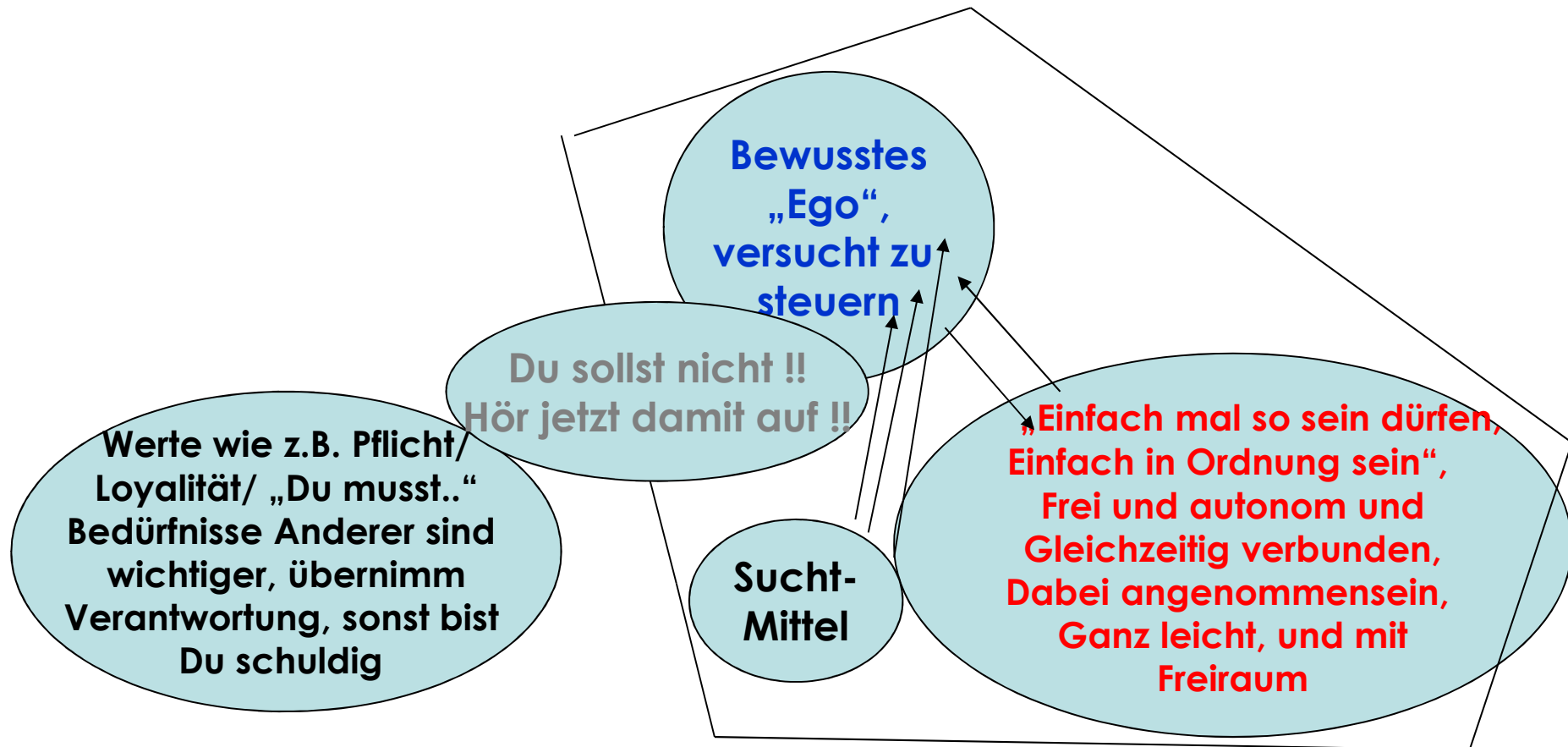
Sucht – ein Lösungsversuch im Kontext innerer Konflikte/ Kämpfe



Sucht – ein Lösungsversuch im Kontext innerer Konflikte/ Kämpfe



Sucht als Problem, erlitten von einem „Ich“, das sich als Opfer erlebt (Ich will es nicht, aber „Es passiert unwillkürlich“)



**Die „Seite“/ der „Anteil“/ die „innere Fraktion“,
welche gelernt hat, dass man die so ersehnten
wichtigen Bedürfnisse nicht aus sich heraus
bekommen könne und sich auch in Beziehungen
nicht so verhalten dürfe, dass man sie erleben
kann,**

**hat auch gelernt (und daraus den Schluss
gezogen, dass es nur so gehen könne),**

**dass man die ersehnten Bedürfnisse eben nur
mit Hilfe der Suchtmittel erfüllen könne.**

Wann immer die „süchtige Seite“ wieder unwillkürlich Bedarf nach dem Ersehnten spürt,

wirkt sie quasi wie ein höchst erfolgreicher Hypnotiseur
(auf dissoziierter unwillkürlicher Ebene),

so, als ob sie „posthypnotische Befehle“ suggeriert mit dem Auftrag, wie automatisiert im Sinne von „Es geschieht ganz unwillkürlich, wie von alleine“ das Suchritual ablaufen zu lassen.

→ Sucht als dissoziative Trance (dissoziiert von den „offiziellen“ bewussten Vorhaben und assoziiert mit dem Sucht-Ritual)

**Die Suchtmittel werden so
unbewusst als wichtige Helfer erlebt,**

es entsteht eine

**unbewusste intensive
Beziehung/Koalition/Loyalität zwischen
„süchtiger Seite“ und dem Suchtmittel.**

Wenn die „süchtige Seite“ dann als Ziel „Abstinenz“ hört, heißt das für sie nicht „Abstinenz vom Suchtmittel“, sondern „Abstinenz vom ersehnten Erleben“.

Das ist nicht nur unattraktiv, es kann manchmal zu intensiver Angst (bis zu Todesangst) führen und so genau wieder die Suchtmuster triggern.

Die Ziele der Kooperation müssen deshalb unbedingt **sinnlich konkret** (am besten sehr detailliert) **in positiver Weise formuliert und imaginiert** werden, also im Sinne von

„Was ist dann in erfüllender Weise im Erleben da“, nicht, was ist weg.

**Erst wenn erlebt wird,
dass es aus sich heraus möglich
ist, das Ersehnte zu erreichen,**

**wird dies überzeugend, motivierend
und interessant, besonders auch,
wenn es erlebbar macht, dass dabei
Autonomie und Bezogenheit
(sowohl-als-auch)
tatsächlich möglich wird.**

Typische Interventions- Phasen

(Den theoretischen und strategischen Hintergrund der Interventionen finden Sie ab Folie

1.) Systematische Klärung des Überweisungskontexts, der Zuweisungsdynamik, der Implikationen einer Kooperation für die KlientInnen, der autonomen Problemdefinitionen und der Auftragserwartungen.

2.) Eventuell hier schon Utilisation und Auflösung von Zwickmühlen. Würdigung der autonomen Sicht der KlientInnen (Sucht- Krankheit? Eigenes Beschreibungs- Konzept?)

- 3.) **Würdigung von Ambivalenzen/ Widerständen/ Angst etc. als verständliche Reaktionen der „süchtigen Seite“ (hier schon Angebote von „Seiten“-Modellen).**
- 4.) **Sucht-Lösungsversuche würdigen als „Not“-Lösungsversuche (damals gelernt, als noch nichts Anderes zur Verfügung stand, und deshalb damals angemessen und verständlich) → quasi wie eine Koalition mit einem gefährlichen Freund, der sich allmählich zum terroristischen Diktator entwickelt hat/ entwickeln kann...)**

5.) Entwicklung sinnlich detaillierter Zielvisionen/ **passgenaue Auftragsgestaltung .**

Ziele müssen jeweils beschrieben werden:

→ Sinnlich konkret im Detail

→ Imaginativ vorstellbar (was ist da im Zielerleben- nicht, was ist weg; was fängt an, nicht was hört auf; woran konkret lässt sich dies auch interaktionell merken?)

**6.) Kompetenz-Muster „planen“
(hypothetisches Priming)**

**7.) Systematisches Herausarbeiten von
Situationen mit hilfreichen „Mustern des
Gelingens“. → Reaktivieren und intensiv
im Erleben assoziieren**

**8.) Systematische Vergleiche von Problem-
und Lösungsmustern- Übersetzung der
Suchtmuster als Informationen über
wichtige gesunde Bedürfnisse. →
Symptome als kompetentes Feedback über
wichtige Bedürfnisse.**

- Falls „Sucht“ als angebotenes Thema: **Suchtdynamik als Ausdruck von automatisierter „Trance“-Dynamik → Sucht-Trance-Exduktion: von unwillkürlich nach willkürlich und:**
- **Wonach wird gesucht: „das Attraktive sinnlich beschreiben“ und damit „Sucht“ auch in einen anderen Sinn- Kontext setzen**
- **Das Gewünschte allmählich auf andere Art, auch durch sich selbst, „aus sich selbst heraus“ mehr entwickeln.**
- **Eventuell: Interventionen für die spirituelle Sinnsuche, Sehnsucht nach Transzendierung des Ichs, Sucht als spirituelle Suche, Ausdruck von Hingabefähigkeit (sich fallen lassen, sich einer stärkeren, größeren Kraft übereignen etc...) Sucht-Geneigte weisen Fähigkeit zu beziehungs-sensitivem Verhalten auf.**

- 9.) **„Steuer-Ich“** aufbauen mit erlebter
- **Kompetenz von Sicherheit, Schutz,**
 - **Überblick, gutem Stand,**
 - **optimalem Raum-Erleben mit Kontakt-fähiger Grenzbildung,**
 - **Fähigkeit von „Nein Danke“ zu „Einladungen des Cravings“ und**
 - **Umlenk-Fähigkeit und**
 - **Fürsorge-Fähigkeit für die „süchtige, bedürftige Seite in Not“.**

- 10.) Angebote von **Dissoziationsstrategien**- das Suchtverhalten als Lösungsversuch der „süchtigen Seite“ der KlientInnen.
- 11.) **Auslöse- Kontexte und Auslöse- Reize (Anker)** identifizieren, **utilisieren** und mit **Lösungs- Ressourcen verknüpfen** und **beantworten**.
- 12.) **Systemische Rekonstruktion von Mustern der Herkunftsfamilie** und **Entwicklung von Wertschätzung für das eigene System-**kompetenzorientierte **Genogrammarbeit**.

13.) Vergleichende Prüfung von Auswirkungen, welche mit Problemmustern und zieldienlichen Lösungsmustern einhergehen und „Ambivalenz-Coaching“. → Gerade, weil „Sucht- Gefährdete“ intensive Beziehungs-Sensitivitäts- Fähigkeiten aufweisen

14.) Kooperation mit Angehörigen als System kompetenter HilfspartnerInnen. Die Familienmitglieder werden angesprochen als wertvolle Ko-TherapeutInnen für die erfolgreiche Lösungs- Entwicklung.

15.) Transfer- Interventionen

16.) Erinnerungs- und Vertiefungs- Interventionen

Und immer konsequent und kongruent:

Behandlung der KlientInnen als
autonome Autoritäten für die
kontextangemessene Zielgestaltung

Wenn jemand etwas selbst als „Sucht- Problem“ erlebt, setzt dies immer voraus:

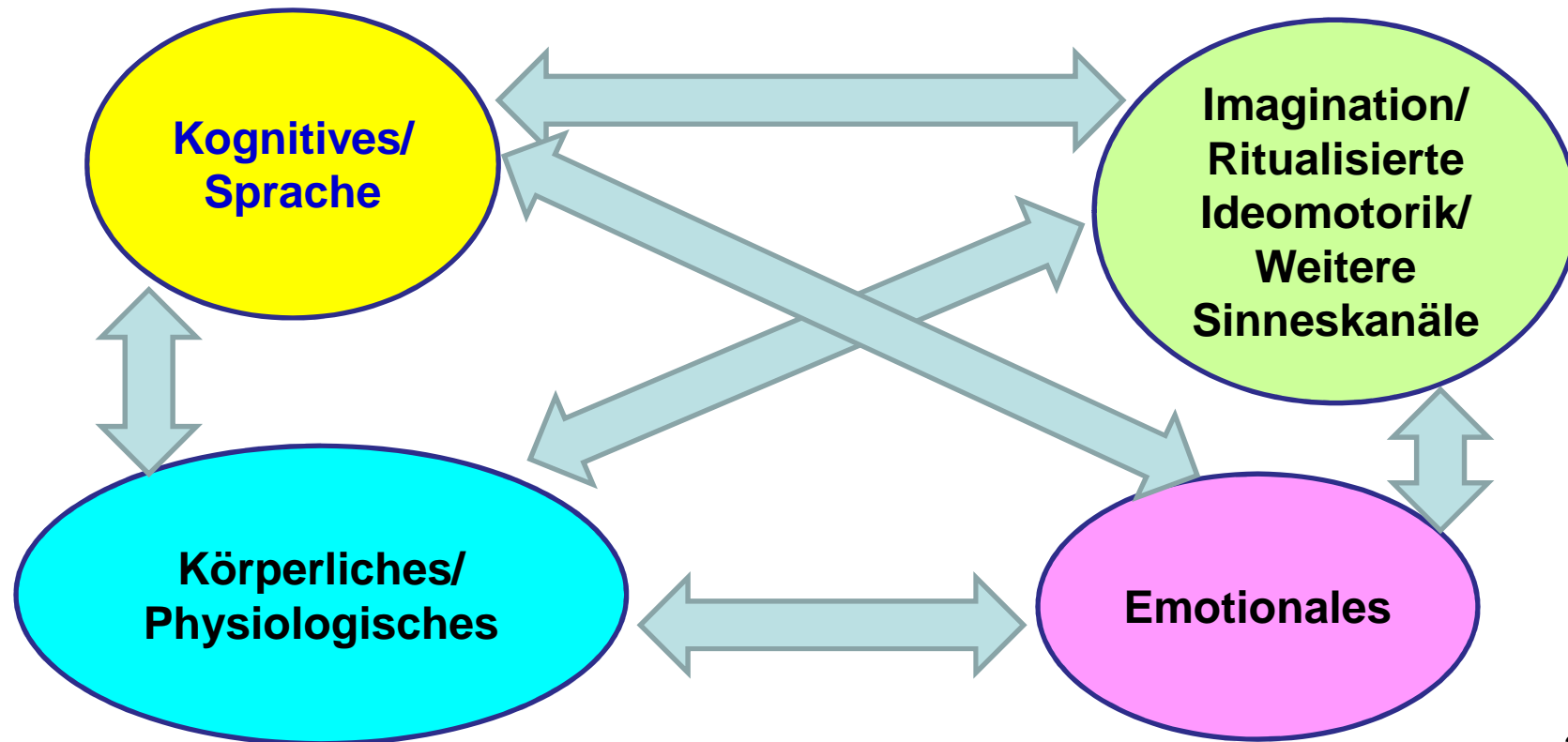
- Sein bewusstes Wollen (sein „Ich“) zielt auf Verhalten/ sonstiges Erleben, welches Erfüllung ohne Sucht- Ritual erbringt. Das vorherrschende „Ich“ will sich vom Suchtmittel abgrenzen.**
- Unwillkürliche Impulse setzen sich aber dagegen durch, das bewusste „Ich“ erlebt sich als Opfer, hilflos gegen die Übermacht des ungewünschten „Es“- Prozesses = **Erlebter Verlust von Wahlfreiheit.****
- Qualitativ ist dies gleichzusetzen mit einem „Trance“- artigen Erleben → Sucht ist also quasi Ausdruck einer ungewünschten „Trance“ (Vorherrschen unwillkürlichen Erlebens= „Problem-Trance“**

Generelles Ziel deshalb immer:

- Wiederaufbau von Wahlmöglichkeiten mit Kompetenz-Erleben für autonome Wahl und Selbststeuerung, die Erfüllung ersehnter Bedürfnisse oder bestmögliche Bedürfnis- Ökonomie ermöglicht.**
- Optimal kompetenter, gesunder Umgang mit allen Impulsen, die bisher in die „Sucht- Richtung“ gingen**
- Dafür auch: Hilfen für eine zieldienliche Exduktion aus der „Problem-Trance“ und Utilisation (Nutzbar machen) der Problem- Impulse**
- Und: Würdigung des Suchtverhaltens als Lösungsversuch unter Zwickmühlen- Bedingungen (z.B. Loyalitäts- Zwick- Mühlen)**

Zentrales Ziel ist immer: **Optimal wirksame Kooperation zwischen willentlichem „Ich“ und unwillkürlichen Prozessen (die autonom und immer schneller und stärker wirken als alles Willentliche).**

Dafür müssen **kognitive Prozesse durch Imagination/ ritualisierte Ideomotorik/ und viele weitere Interventionen auf allen Sinneskanälen (z.B. durch Klangbilder/ Rhythmik/ Mimik/ Gestik etc.) in die Bereiche übersetzt werden, die Körperliches und Emotionales unwillkürlich umsetzen, aber keine Sprache haben (entwicklungsgeschichtlich ältere Hirnbereiche), und Körperliches und Emotionales wiederum müssen auf die gleiche Art in Kognitives übersetzt werden.**



Phänomene als „Probleme“ zu bezeichnen, kann selbst „Probleme“ schaffen (anstatt zur Lösung beizutragen).

Ein „Problem“ kann verstanden werden als wertvolle Information über berechnigte, anerkennenswerte Bedürfnisse. In ihm drücken sich Anliegen / Sehnsüchte und Lösungsversuche (allerdings oft mit hohem Preis) von „Seiten“ im System aus, die bestimmte Einschätzungen, Perspektiven, Glaubenshaltungen vertreten (allerdings tun sie das oft so „laut“ und mit schmerzlichen Erleben, dass andere Perspektiven übertönt werden).

**Dementsprechend sollten diese
Phänomene auch
so behandelt und gewürdigt werden.**

**Dann geht es aber nicht mehr um
„Wegmachen von Problemen“,
sondern
um achtungsvollen Umgang mit
Bedürfnissen und um Strategien,
wie man etwas in
konstruktiver Weise für sie tun kann.**

Konzept hypnosystemischer Interventionen (und Aufbau des Beratungssystems)

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

**Aus hypnosystemischer Sicht „gibt es“ kein
Problem an sich.**

**Wird ein „Problem“ erlebt, drückt dies
die gerade im Moment gestalteten
Wahrnehmungsprozesse und Konstruktionen
von „Realität“ aus, die der Beobachter tätigt,
der das „Problem“ erlebt (bewusst und
unbewusst, willkürlich und unwillkürlich).**

**„Probleme“, ebenso „Lösungen“
sind also Ausdruck selbst gemachter
Musterbildungen (Vernetzungen von
Erlebnis- Elementen, siehe unten),
die in selbstrückbezüglichen
Wechselwirkungen
alle aufeinander einwirken-
und so das jeweilige Muster immer wieder
stabilisieren
oder gar aufschaukeln.**

**Dies lässt sich auch beschreiben als Prozess
der**

**Fokussierung von
Aufmerksamkeit**

**auf den diversen Sinneskanälen
(visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch,
gustatorisch).**

Menschliches Erleben als Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihe.de

Jedes menschliche Erleben kann beschrieben werden als Ergebnis und Ausdruck von neuronalen Netzwerken, die aktiviert werden und die unser Erleben steuern/ machen, wobei dieses so gemachte Erleben wieder selbstrückbezüglich auf diese Netzwerke zurückwirkt, oft stabilisierend bzw. sogar verstärkend.

Die Dynamik dieser Netzwerk- Aktivierung kann (gerade für Beratung) in besonders nützlicher Weise beschrieben werden als Prozess der Fokussierung von Aufmerksamkeit (auch als „priming“) auf allen Sinneskanälen (VAKOG) und weiter z.B. auch durch Körperkoordination, Atemmuster, die Art des Verhaltens, die Art und Inhalte der Kommunikation und von Feedback-Regelungen etc.

**Ein wesentlicher (und auch umfassenderer) Teil dieser Fokussierung geschieht auf unbewusster und unwillkürlicher Ebene, ein anderer auf mehr willkürlicher und bewusster Ebene.
Je nachdem, was Teil dieser Fokussierung ist,**

a) was Inhalt dieser Fokussierungen ist und

b) wie intensiv man sich als Beobachter mit den Inhalten assoziiert

wird jeweils das als Er-Leben wortwörtlich in uns aktiviert

(und zwar sowohl physiologisch auf allen Ebenen als auch emotional und kognitiv)

- **Erleben wird Sekunde für Sekunde neu erzeugt durch Prozesse der Aufmerksamkeits- Fokussierung, willentlich/vor allem unwillkürlich (auf unbewusster Ebene) → Bildung von Netzwerken, wobei diversen Elemente des Erlebens unwillkürlich miteinander verknüpft werden.**
- **Wir erzeugen zwar nicht unser **Leben** selbst, aber im Wesentlichen unser **Er- Leben!****

- **Diese Fokussierungsprozesse werden auf allen Sinnes- Ebenen vollzogen:**
Visuell, auditiv, kinästhetisch (Empfindungsbereich), gustatorisch (Geschmack) und Olfaktorisch (Geruchssinn) = VAKOG.
- **Jede Erlebnis-Episode, die einigermaßen emotional „geladen“ wird (mit welchen Emotionen auch immer), wird als eigenständiges Erlebnis- Netzwerk in uns gespeichert und ist wieder aktivierbar, z.B. dadurch, dass einzelne oder mehrere Elemente dieses „Netzwerks“ in der jeweiligen Gegenwart wieder erlebt werden -auch wenn dies nur unbewusst registriert wird (Hebb´sches Gesetz = „Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, und vernetzte Zellen feuern miteinander“).**

- Je nachdem, wohin der Fokus („der Scheinwerfer“) der Aufmerksamkeit gerade ausgerichtet wird, **wird unwillkürlich das damit vernetzte Erlebnis-Netzwerk aktiviert und wird so zum gegenwärtig dominierenden Erleben und als „Ich“ erlebt**- besonders, wenn es als „Ich-synton“ erlebt wird. Sonst kann es auch als „Ich-fremd“, unerwünscht und als Problem erlebt werden, wenn z.B. jemand willentlich etwas anders erleben will, unwillkürlich sich aber das Unerwünschte im Erleben durchsetzt.
- **Da Unwillkürliches immer zunächst schneller und stärker wirkt als alles Willentliche, braucht man spezifische Interventionen, mit denen man ungewünschtes Unwillkürliches unterbrechen und gewünschtes (vor allem unwillkürliches) Erleben aktivieren kann.**
- Hypnosystemische Konzepte bieten dies in sehr differenzierter und vielfältiger Weise.

- Ein Beispiel dafür, wie unwillkürliches Erleben erzeugt wird, ist das **Erzeugen menschlicher Träume**.
- Im Schlaf schläft quasi nur das bewusste „Ich“, auf unwillkürlicher Ebene werden Imaginationen mit allen Sinnen produziert, völlig autonom von innen heraus, **Träume** können verstanden werden als **selbst gemachte „Multi-Media-Show“**, die typischerweise damit einhergeht, dass jemand während des Träumens mit seinem „Traum-Ich“ ganz absorbiert/ assoziiert ist in den „Traum-Film“, sich also ganz in ihn hinein versetzt. **Dann wird jeweils das ganze Erleben erzeugt (emotional, kinästhetisch, auf allen körperlichen Ebenen, z.B. hormonell, im Immunsystem, Blutdruck Herzschlag, selbst in Gen- Aktivitäten) entsprechend dem jeweiligen „Traum-Film“.**
- In einem Albtraum wird das Erleben massiv zu einem „Schreckens-Erleben“, in einem schönen Traum wieder schnell zu einem schönen, angenehmen Erleben mit völlig anderen emotionalen und Körper- Reaktionen.

- **Ändert sich der Traum, ändert sich sofort das ganze Erleben, ohne jede Medikation, Therapie, Beratung etc.**
- Dies läuft **auch im bewussten Alltag genau so** ab, wobei wie im Traum auf unwillkürlicher Ebene das Erleben nach gleichen Prinzipien erzeugt wird.
- **Aber nicht der Inhalt des Traums bestimmt letztlich das Erleben, sondern vor allem auch die Beziehung (besonders Nähe/Distanz, Bewertung etc.), die der Beobachter zum Traumgeschehen herstellt- und dies ist autonom gestaltbar!**
- Wenn jemand lernt, eine **dissoziierte, geschützte Beobachterposition aufzubauen, verbunden mit Übersicht und Steuerungsfähigkeit**, kann er die gleichen Inhalte, sowohl die von „Traum-Filmen“ als auch die aller sonstigen unwillkürlichen „Erlebnis-Filme“ **im Alltag optimal nutzbar machen und beeinflussen**. Bei Träumen nennt man das „Luzides Träumen“ (durch Üben erlernbar), im Alltag nennen wir das „Meta-Position“.

Je nachdem also, was durch Fokussierung gerade am meisten assoziiert wird, erleben wir uns (und Andere und die Welt) entsprechend anders.

Wir sind also quasi

multiple Persönlichkeiten, wobei jeweils je nach Kontext und damit verbundenen Werthaltungen und Zielvorstellungen unterschiedliche „Teil-Persönlichkeiten“ oder „Ego-states“ (Teil-Ich-Prozesse) in den (von mir so genannten) „Ich-Container“ „springen“ und wir dies als unser „Ich“ erleben (uns damit identifizieren, bis das nächste „Teil-Ich“ dies ablöst)

(dies ist durchaus als wertvolles Potenzial gemeint).

Eine zentrale Aufgabe wird dadurch jeweils, eine optimal

koordinierende Steuerungsfunktion

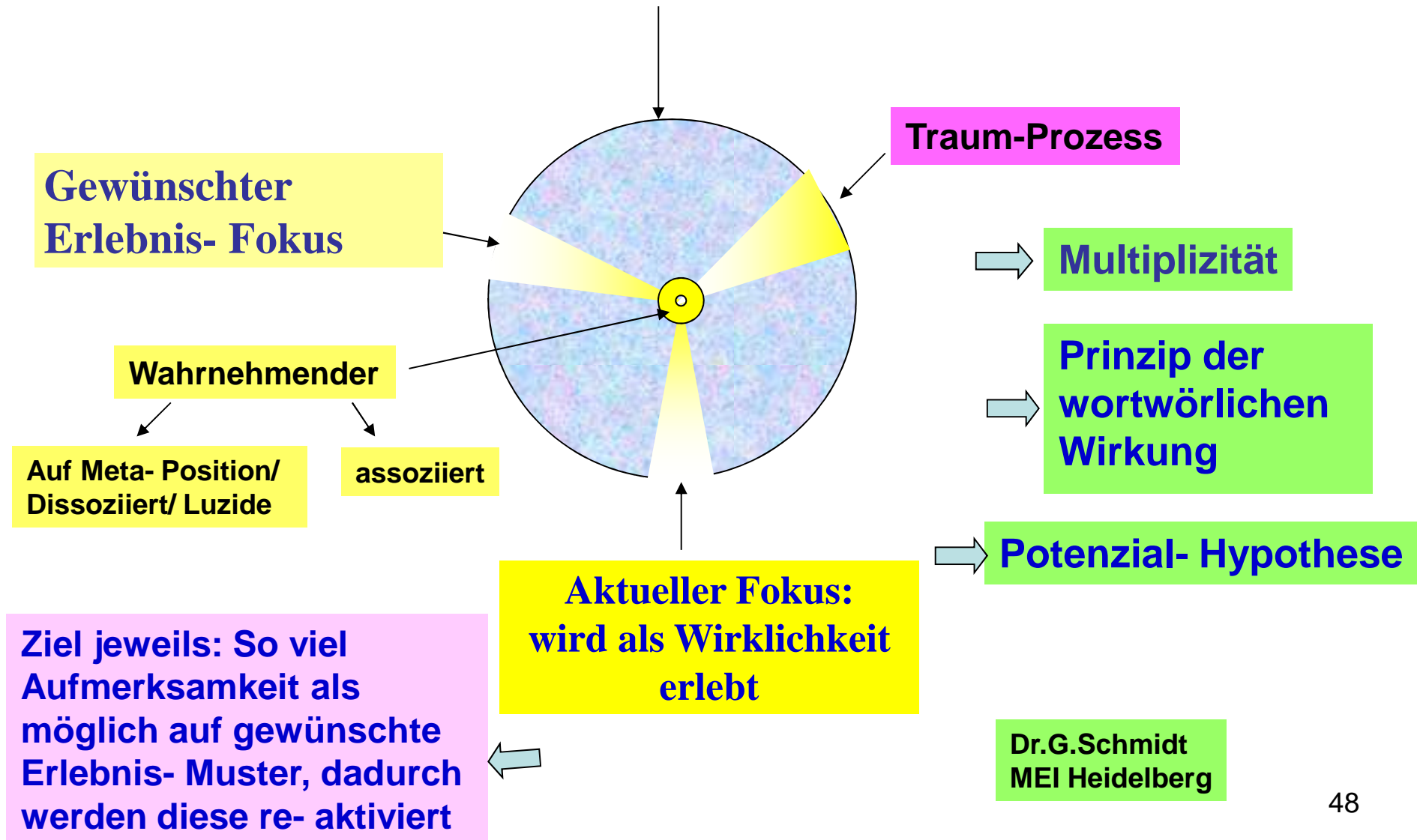
in uns aufzubauen/ zu aktivieren,

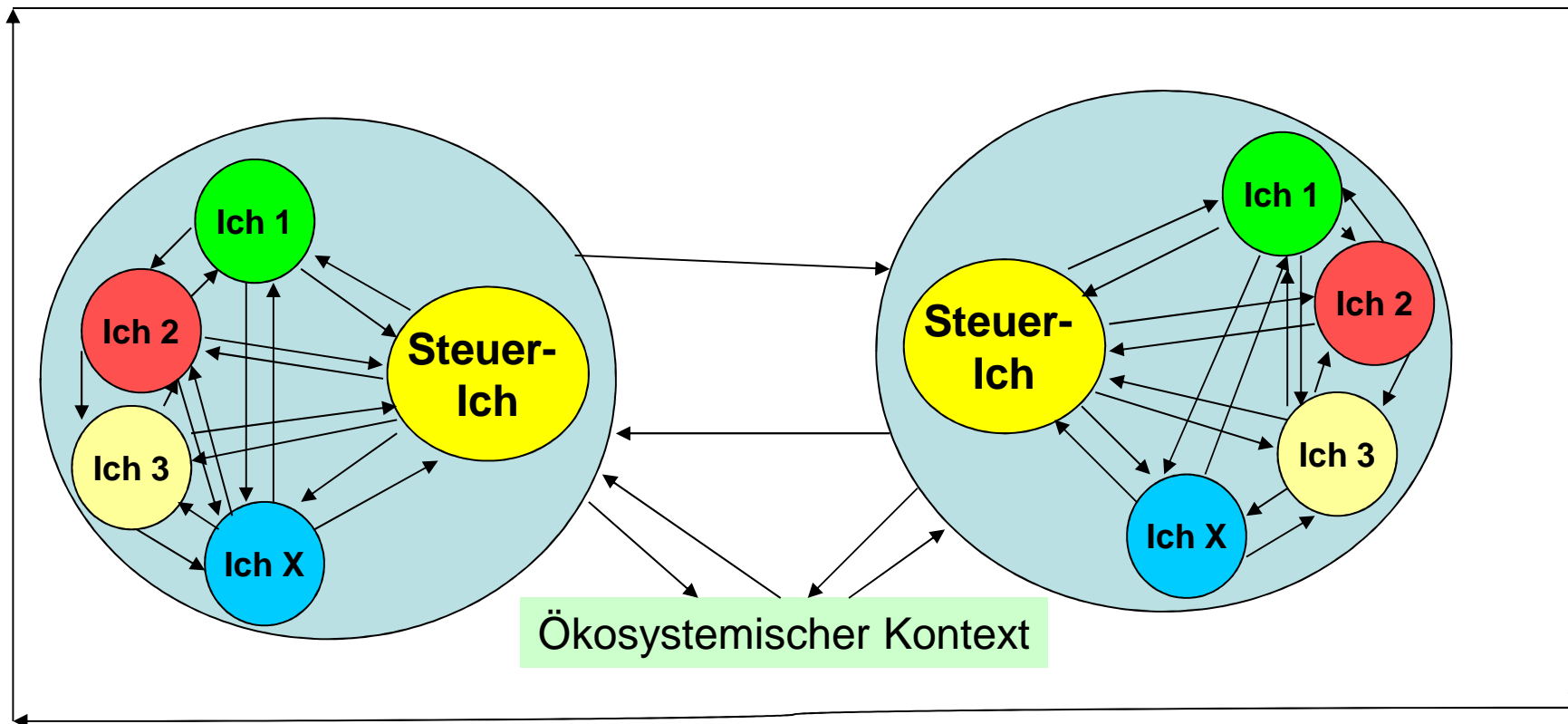
welche die diversen „Teilpersönlichkeiten/ Potenziale“ zu einer optimalen Synergie/ „Orchestrierung“ führen kann.

**Wir erzeugen zwar
nicht unser **Leben**
selbst,**

**aber im Wesentlichen
unser **Er-**Leben**.****

Gesamtes Erlebnis- Potenzial: „Möglichkeitsraum“





Wenn wir „multiple Persönlichkeiten“ sind, begegnen wir auch Anderen nicht immer mit dem gleichen „Ich“, sondern je nach Situation, nach Thema und Bedürfnissen mit unterschiedlichen „Ich´s“.

Welche der vielen „Ich´s“/ welche „inneren Parlamente“ des einen Individuums interagieren gerade mit welchen Ich´s“/ welchen „inneren Parlamenten“ des anderen Individuums in welchen Kontexten, in Bezug auf welche Themen?

Da alles Erleben Ergebnis und Ausdruck von Fokussierung ist, wird zur zentralen Frage:

**Wohin, d.h. auf welche Erlebnis- Prozesse/
Ressourcen/ Kompetenz- Muster
sollten wir gemeinsam den Fokus lenken,
so dass ein gewünschtes Erleben
zieldienlich aktiviert wird?**

Von „Warum“ zu „Wofür?“

**Von „Woher kommt es?“ zu
„Wohin soll es gehen?“**

Von „Wie ist das System organisiert?“

zu

**„Für welche gewünschten Entwicklungen
wollen wir das System wie organisieren?“**

Und:

**„Welche Muster gab es bisher schon
im System, die ziieldienlich gewirkt haben
und die wir wieder und noch mehr nutzen
könnten?“**

Interventionen

**aus hypnosystemischer Sicht
sind dann jeweils**

Maßnahmen der Unterschiedsbildung,

**d.h., man versucht, Unterschiede
in die Muster (Vernetzungen von Erlebnis-
Elementen) einzuführen,
die bisher mit dem Problemerleben
verbunden (assoziiert) waren.**

Dafür müssen nicht alle Elemente oder Wechselwirkungen des Musters verändert werden.

Es reicht auch aus, schon wenige oder gar nur einzelne Elemente des Musters zu verändern,

z.B. nur die Art der Beschreibung (narrativer Ansatz), oder die Benennung des Problems (Etikettierung, labeling) oder die Bewertung (positive Konnotation, reframing) oder das Verhalten oder der Ort etc.

**Das folgende Modell kann als differenzierte Hilfe dienen dafür,
die Komplexität einer
Realitätskonstruktion
(individuell- internal und interaktionell
im Beziehungskontext)
systematisch
beschreibbar zu machen
(sowohl „Problem-“ als auch
„Lösungs-“ Muster).**

**Weiter kann es sehr gut genutzt werden
dafür, systematisch den KlientInnen
zu helfen, ihre eigenen
(auch unbewussten/ unwillkürlichen)
Muster zu rekonstruieren und so
bewusster und
gezielter zugänglich zu machen
(Stärkung von Kohärenz- Erleben).**

Und schließlich können daraus systematisch *Interventionen (Bildung von Unterschieden in unerwünschte Muster* abgeleitet werden und dabei auch differenziert *Lösungsstrategien für direkt Veränderbares* und für *Restriktionen* und auch für die konstruktive *Auflösung und Nutzung (Utilisation) von „double-binds* entwickelt werden .

**Als sehr wichtig dabei gilt es
aber zu beachten:**

**Selbst wenn es den Betreffenden kognitiv
völlig plausibel erscheint, was und
wie eine Vernetzung (ein Muster) zu verändern
wäre,**

**und selbst wenn sie das bewusst/
willkürlich entschieden wollen, bleibt eine
solche Veränderung (Unterschiedsbildung)
meist äußerst schwer. Denn:**

Die wirksamsten Aspekte der Muster sind
zum größten Teil unwillkürlich

(„automatisiert“) und meist auch auf
unbewusster Ebene organisiert. Solche
unwillkürlichen/ unbewussten Muster
sind immer schneller, stärker, effektiver
als alles Bewusste/ Willentliche.

Dennoch kann sehr
vieles geändert werden- viel mehr, als man
als Betroffener meist selbst glaubt / („schwer,
aber machbar“ => Interventionen aus dem
präfrontalen Cortex)

Am ehesten ist eine Veränderung, die konstruktiv und nachhaltig die persönliche Entwicklung erweitert und bereichert, dann zu erwarten, wenn man (selbst und Andere) von perfektionistischen „ganz wegmachen“-Erwartungen absieht und stattdessen liebevoll, achtungsvoll und mit Geduld und Verständnis darauf reagiert, wenn Veränderungsbemühungen sich als schwierig zeigen oder wenn z.B. Ambivalenzen oder „Rückfälle“ auftreten. Diese hängen typischerweise damit zusammen, dass

a)

die gewohnten Muster auf unwillkürlicher Ebene als neurologisch bevorzugte Muster mit vielen Alltagskoordinaten intensiv verknüpft sind und so immer wieder schnell unbewusst aktiviert werden können (sog. „problemhypnotische Anker“). Sie genießen quasi einen „Wettbewerbsvorteil“ und können sich so zunächst oft schneller durchsetzen.

Deshalb braucht es oft viele (quasi rituelle) Wiederholungen von willkürlichen Musterunterbrechungen und ebenso häufige (z.B. imaginative) Unterstützungen für die Umgestaltung unwillkürlicher Prozesse.

b)

Problem- als auch Lösungsmuster in ihrer Wirkung (unabhängig von der Absicht der Person!!) immer auch Beziehungen gestalten. Insofern **erweisen sie sich auch immer als Kompetenzen** (i.S. ihrer Wirkung für etwas). So sind z.B. viele Problem- Muster in ihrer Wirkung verstehbar als aner kennenswerte **Loyalitätsleistungen**.

Wenn sich diese Beziehungsgestaltungen nun ändern, kann dies z.B. Angst vor leidvollen Auswirkungen auslösen oder zu irritierten bzw. irritierenden Rückmeldungen führen.

**Ein wertschätzendes Begleiten und Nutzen
(Utilisation) aufkommender Ambivalenzen
und „Schwierigkeiten“ beim Verändern sollte
deshalb unbedingt beachtet werden.**

**So geht es bei verändernden Interventionen fast
immer um das achtungsvolle und
behutsame entwickeln der optimalen Balance
zwischen den gewünschten neuen
Mustern und einem elastischen Nutzen (Utilisieren)
der alten Muster.**

**(Dies jedenfalls so lange, wie sie von den Betroffenen für die mit ihnen
bisher verbundenen (meist unbewussten) Ziele und Bedürfnisse noch
gebraucht werden und/ oder diese Ziele und Bedürfnisse durch
gesündere Alternativmuster abgelöst werden konnten).**

Typische Elemente von Erlebnis-Netzwerken

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

Auf unbewusster Ebene werden bei jeder **Erlebnis-Episode**, die emotional „geladen“ wird, viele **Elemente** möglichen **Erlebens** in hochkomplexer Weise zusammengefügt/**vernetzt**.

Dies geschieht insbesondere in den Bereichen des Gehirns, die entwicklungsgeschichtlich älter sind als die Großhirnrinde mit ihrem bewussten, „rationalen“ Denken und der Sprache.

(→ **Episoden-Gedächtnis**, autobiographisches Gedächtnis).

Was wir dann erleben (bewusst und vor allem auch unwillkürlich/unbewusst), ist Ergebnis und Ausdruck solcher **neuro-physiologischer Netzwerke**, die aktiviert werden und die unser Erleben steuern/machen.

Dabei kann das so gemachte **Erleben wieder auf diese Netzwerke zurückwirken**, oft stabilisierend bzw. sogar verstärkend.

Keines der Elemente der Netzwerke ist „Ursache“ für die anderen Elemente, alle stehen in zirkulärer Wechselwirkung → **lineare Kausalität greift nicht**, Zirkularität ist entscheidend !

Wenn solche Netzwerke einmal gebildet und in unserem unbewussten „**Erlebnis-Archiv/ Erlebnis-Repertoire**“ gespeichert sind, werden sie oft sehr schnell **wieder aktiviert, wenn man** unbewusst in einer aktuellen Situation **Ähnlichkeiten mit früher gebildeten Netzwerken erlebt.**

→ **Hebb'sches Gesetz:** Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, und wenn sie vernetzt sind, feuern sie wieder miteinander

→ **„cells that fire together wire together“.**

Will man solche Netzwerke verändern, müssen dafür Unterschiede in die bisherigen Vernetzungen eingeführt werden. Dabei genügen auch Unterschiede in wenigen Elementen der Netzwerke.

Typische Elemente solcher Netzwerke sind z.B.:

Art/ Inhalt der Beschreibung/ Benennung von erlebten Phänomenen

Erlebte Nähe/Distanz zu den Phänomenen, deren erlebte Größe, Lokalisation im „inneren Erlebnis-Raum“ (Assoziation/ Dissoziation)

Alters-, Größen-, Raum-Erleben des „Beobachters“ der Phänomene/ Intensität des damit Assoziiert-Seins

Erleben einer Meta-Position mit Wahlmöglichkeiten

Erklärungen, die man sich über Phänomene macht (z.B. gut/böse, gesund/krank, absichtlich/unabsichtlich, genetisch, aktiv/passiv, kompetent/inkompetent usw.)

Bewertung von Phänomenen (toll/blöd, gewünscht/ungewünscht usw.)

Schlussfolgerungen aus diesen vorherigen Schritten

Vergleich mit Anderen/ Erwartungen an sich/ an Andere

Wahrnehmung/ Bewertung eigener Empfindungen

Emotionen, Empfindungen und Bewertung von und Umgang mit Emotionen, Empfindungen, Gedanken (eher vorwärts/bewältigend orientiert/ eher zurückweichend/vermeidend/resignierend orientiert)

Weiter „Typische Elemente...“:

Körperkoordination, Mimik, Gestik, Bewegungsmuster, Atmung

Sinneskanäle u. Submodalitäten (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch)

Physiologie (z.B. Blutdruck, Muskeltonus, Hormon-Dynamik etc.)

Innere Dialoge, Dynamik von „Seiten“, Beziehung zu sich selbst

Innere „Filme“ (eher fokussierend auf Gegenwarts-, Vergangenheits-, Zukunfts-, eher auf belastende oder auf Erfolgs-Muster)

Art/ Inhalt der Lösungsversuche

Ort, Zeitpunkt, Häufigkeit, Dauer , Intensität der erlebten Phänomene

Wird etwas als eher willentlich/eher unwillkürlich erlebt

Metaphorik

Antworten auf Andere (Bewertung/ Bedeutungsgabe/ Verhalten

Antworten Anderer (Bewertung/ Verhalten Bedeutung

Bedürfnis/ Motivierendes Streben

Weiter „Typische Elemente...“:

Bewertung/ Häufigkeit gewünschter Episoden

Umgang mit „Fehlern“/ Haltung des neugierigen Lernens/ Defizit-fokussierend/ bestrafend

Extrapunitiv- intrapunitiv/ Attributions-Stil (intern/extern variabel/stabil)

Art und Häufigkeit von Feedback

Bilder/ Bewertungen von Beziehungen/ Erwartungen an sie

Art und Inhalt der Kommunikation

Zeiterleben (langsam/gedehnt, schnell/“vorbei rauschend“)

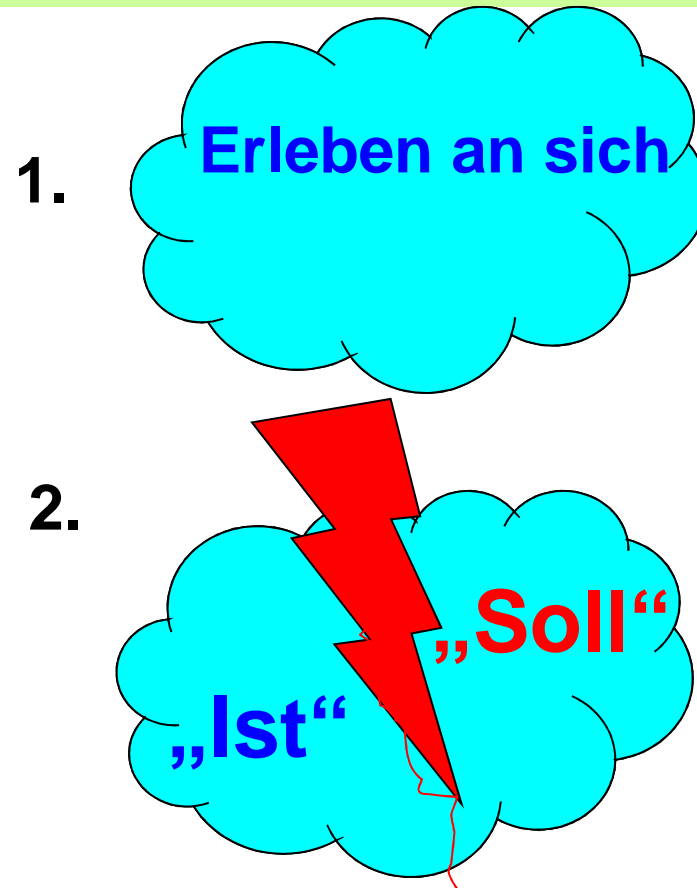
Verhalten

Extrovertierte Haltung/ introvertierte Haltung

Eher Vertrauens-orientiert/ eher Misstrauens-orientiert

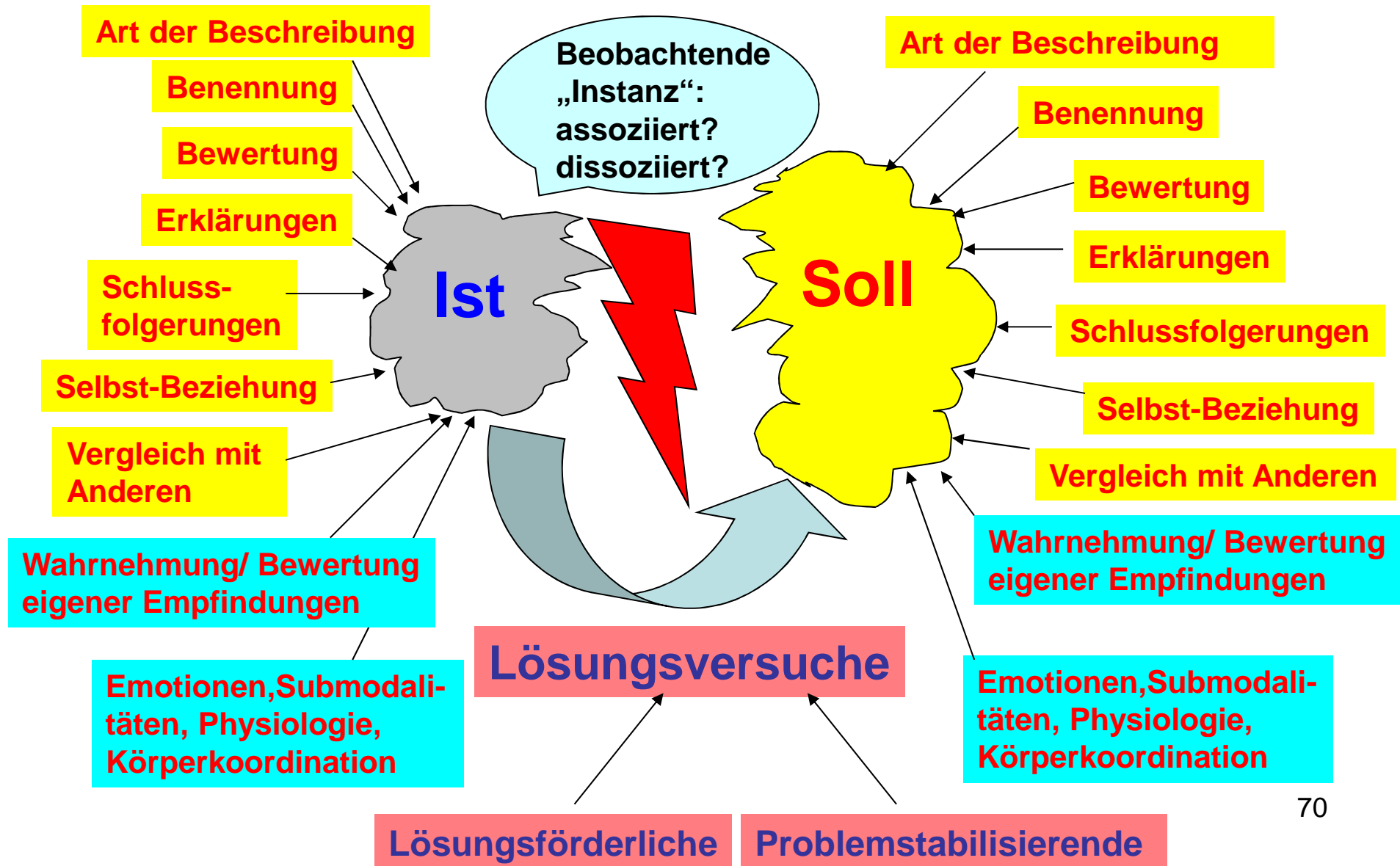
Muster-Modell symbolisch dargestellt: Wie ein Problem entsteht und aufrecht erhalten wird

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

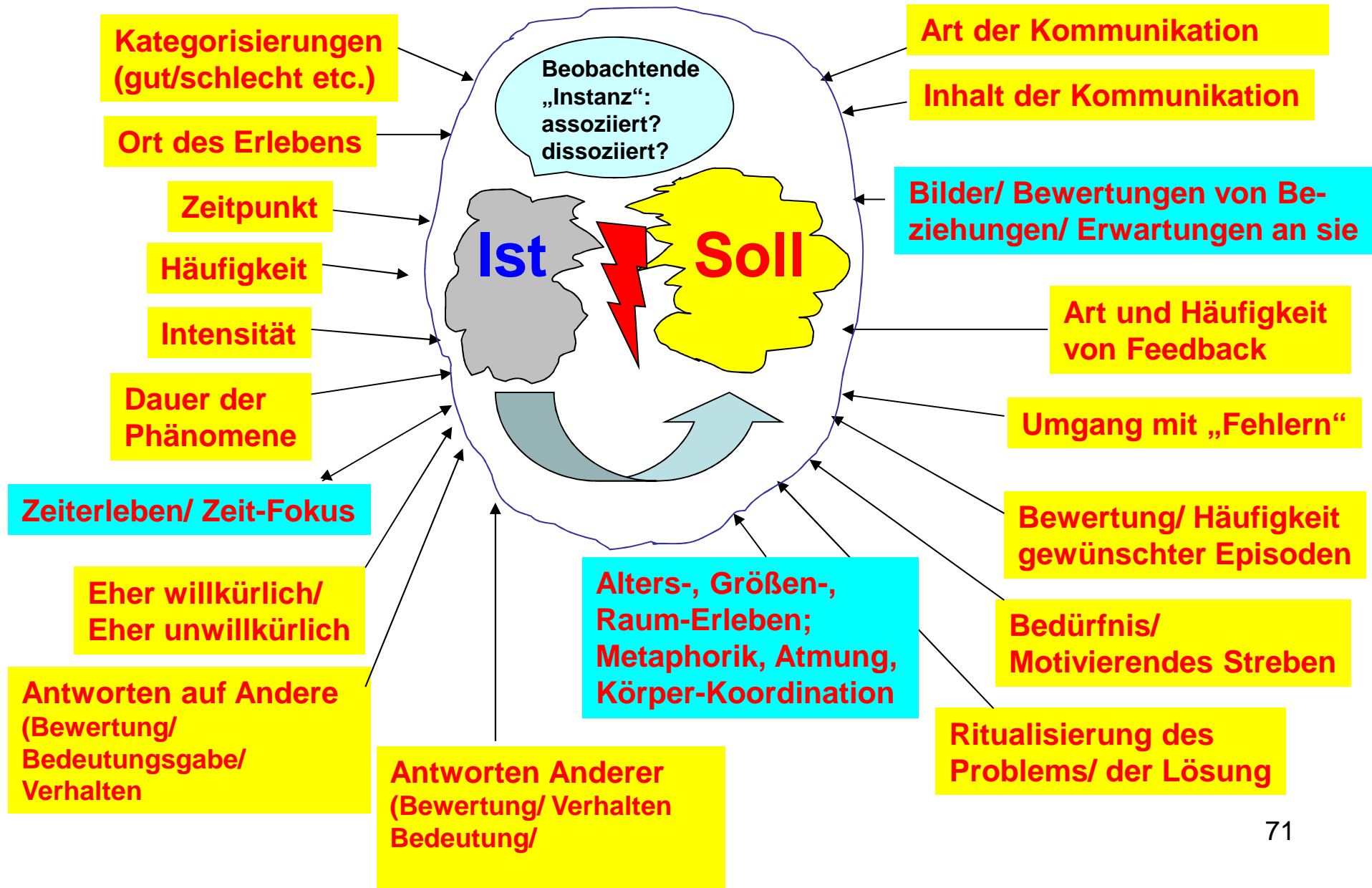


Lösungsversuche

Konstruktion der antagonistischen Erfahrungs- Pole („Problem“)

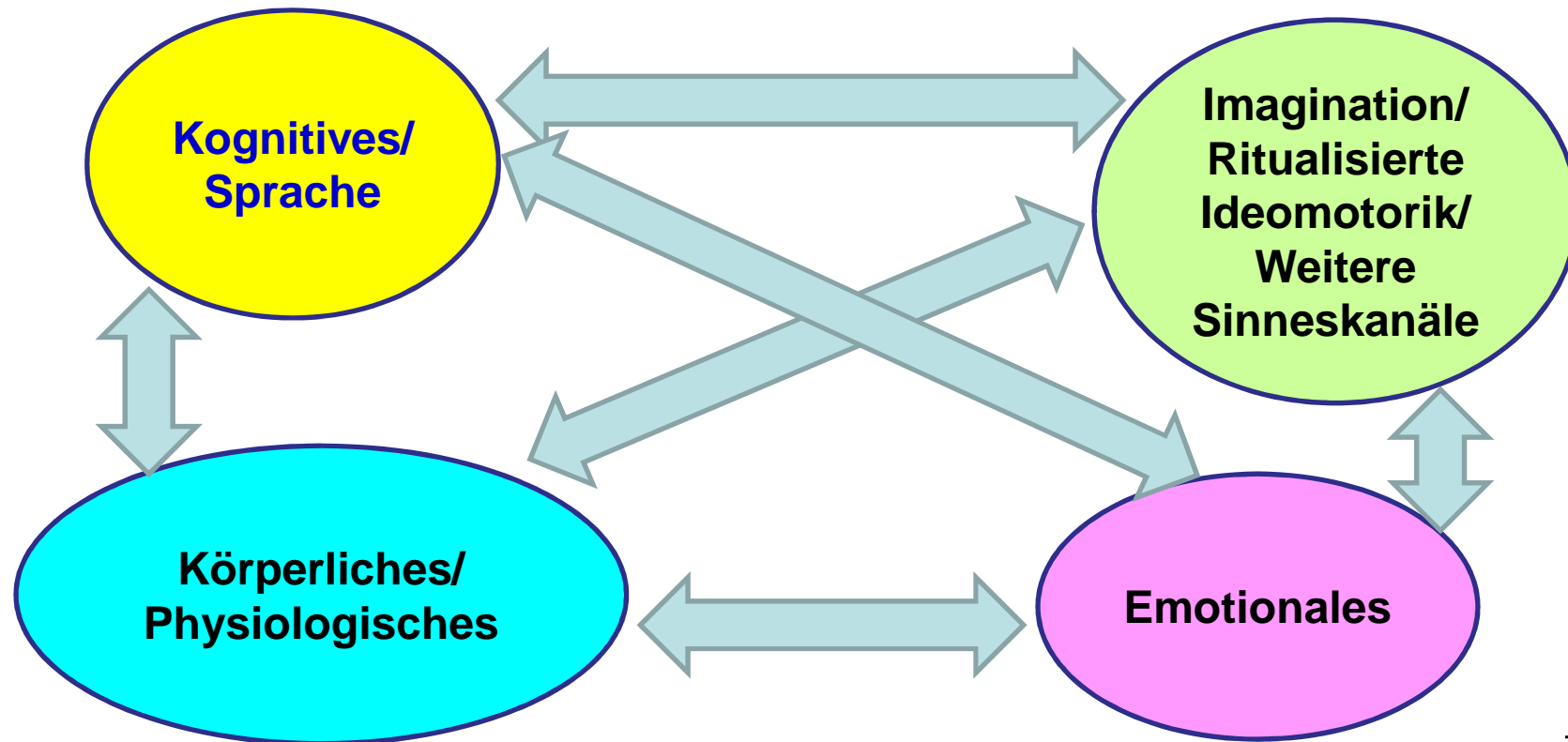


Weitere Muster- Elemente



Zentrales Ziel ist immer: **Optimal wirksame Kooperation zwischen willentlichem „Ich“ und unwillkürlichen Prozessen (die autonom und immer schneller und stärker wirken als alles Willentliche).**

Dafür müssen **kognitive Prozesse durch Imagination/ ritualisierte Ideomotorik/ und viele weitere Interventionen auf allen Sinneskanälen (z.B. durch Klangbilder/ Rhythmik/ Mimik/ Gestik etc.) in die Bereiche übersetzt werden, die Körperliches und Emotionales unwillkürlich umsetzen, aber keine Sprache haben (entwicklungsgeschichtlich ältere Hirnbereiche), und Körperliches und Emotionales wiederum müssen auf die gleiche Art in Kognitives übersetzt werden.**



Phänomene als „Probleme“ zu bezeichnen, kann selbst „Probleme“ schaffen (anstatt zur Lösung beizutragen).

Ein „Problem“ kann verstanden werden als wertvolle Information über berechnigte, anerkennenswerte Bedürfnisse. In ihm drücken sich Anliegen / Sehnsüchte und Lösungsversuche (allerdings oft mit hohem Preis) von „Seiten“ im System aus, die bestimmte Einschätzungen, Perspektiven, Glaubenshaltungen vertreten (allerdings tun sie das oft so „laut“ und mit schmerzlichen Erleben, dass andere Perspektiven übertönt werden).

**Dementsprechend sollten diese
Phänomene auch
so behandelt und gewürdigt werden.**

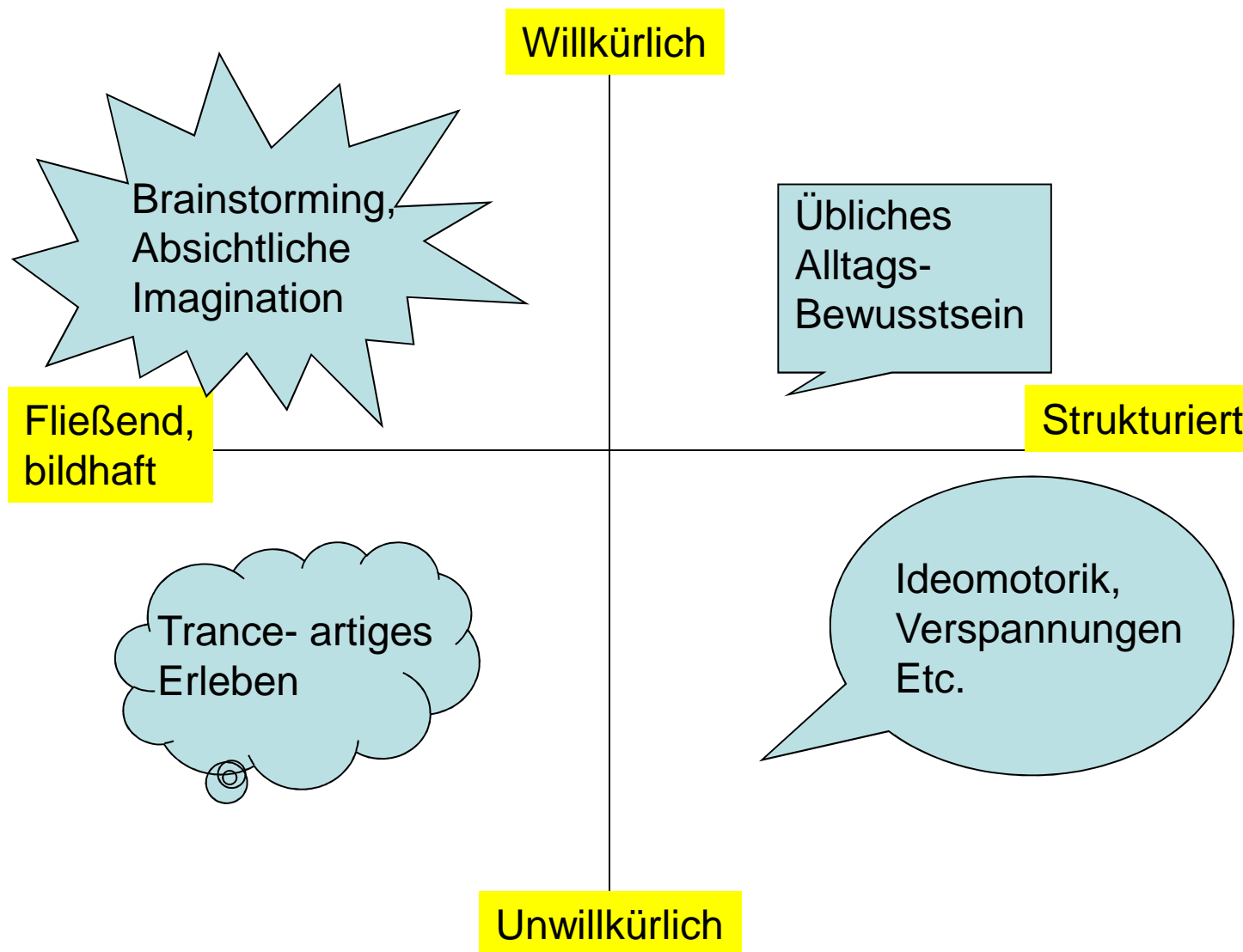
**Dann geht es aber nicht mehr um
„Wegmachen von Problemen“,
sondern
um achtungsvollen Umgang mit
Bedürfnissen und um Strategien,
wie man etwas in
konstruktiver Weise für sie tun kann.**

Verständnis von „Sucht“ als „Problem-Trance-Prozess“:

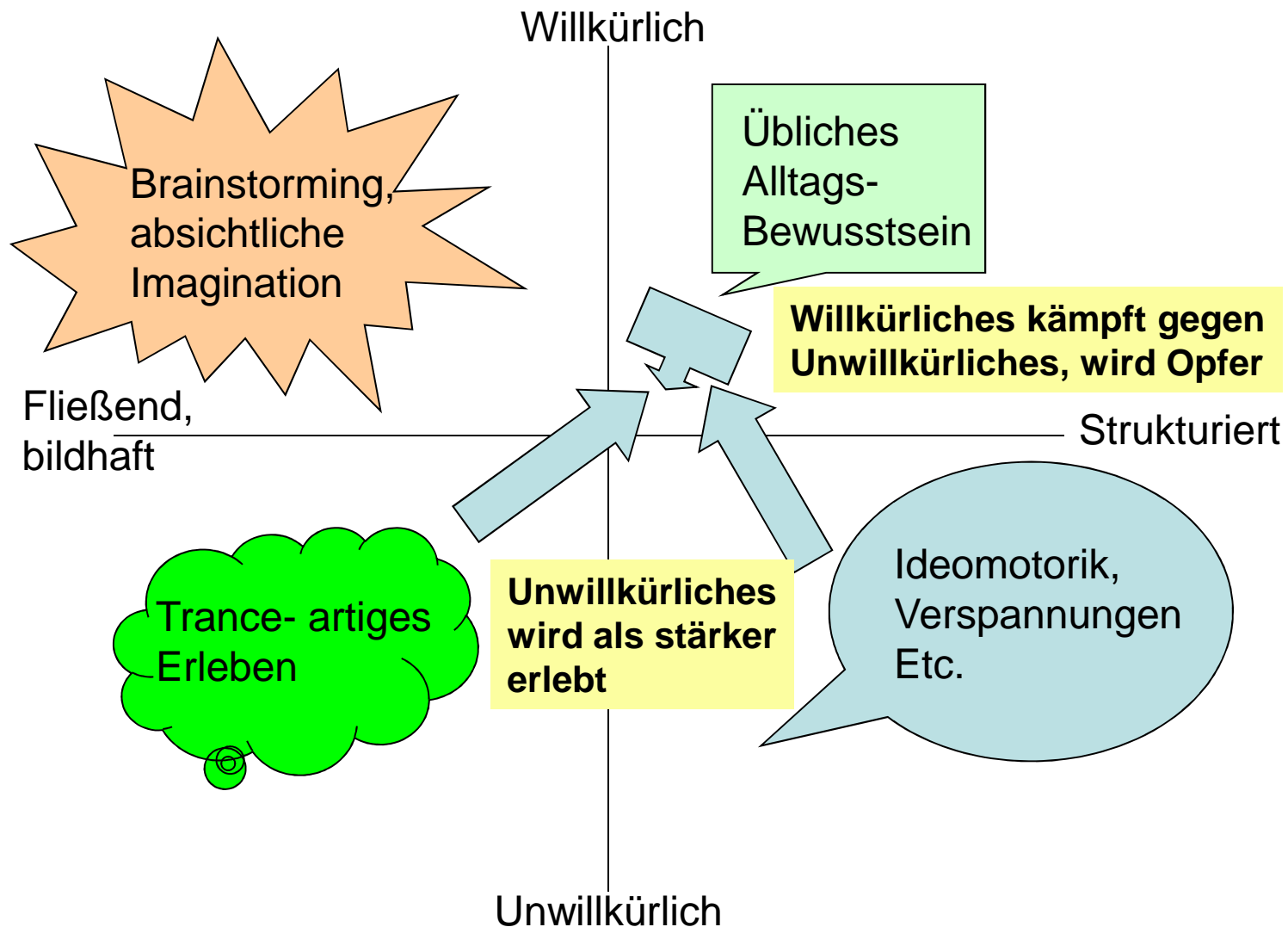
- Bei „Sucht-Prozessen“ erleben die Betroffenen **qualitativ ähnliche/gleiche Prozesse wie bei einer dissoziativen Trance-Erfahrung**: Sie erleben sich während des „Sucht-Rituals“ ganz **unwillkürlich intensiv assoziiert mit den Sucht-förderlichen Erlebnis- und Verhaltens-Prozessen und massiv dissoziiert von Wahlmöglichkeiten mit Kompetenz-Erleben für autonome Wahl und Selbststeuerung**, die eine Erfüllung ersehnter Bedürfnisse aus der Person selbst heraus ermöglicht.
- „Trance“ und Prozesse von Trance-äquivalenter Qualität sind immer gekennzeichnet dadurch, dass dabei **unwillkürliches Erleben („es geschieht wie von allein...“)** vorherrscht und der Einfluss erlebter **willentlicher Umsteuerungsfähigkeit zurücktritt**. (St.Gilligan und ich haben deshalb dafür den Begriff „Problem-Trance“ für Symptome vorgeschlagen (1983).
- Die hier folgenden Modelle sollen den Unterschied zwischen Wachbewusstsein und Trance und die Richtung der Interventionen für die Transformation von Problemen in Lösungserleben zeigen:

Differenzierung zwischen diversen Bewusstseins- Prozessen und „Trance“

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meiheide.de



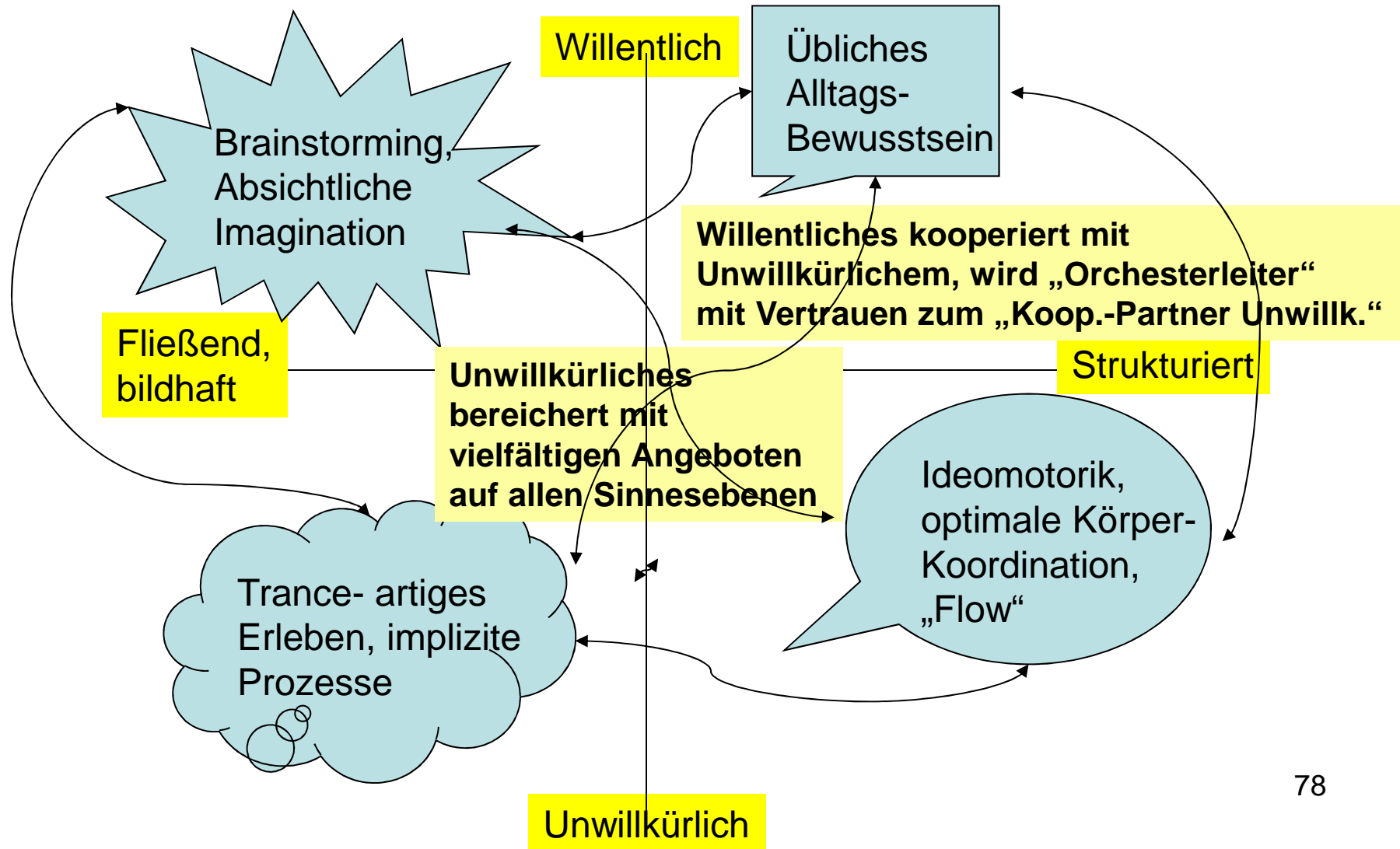
Organisationsdynamik bei Symptomen



Organisationsdynamik bei gesunden „Lösungen“

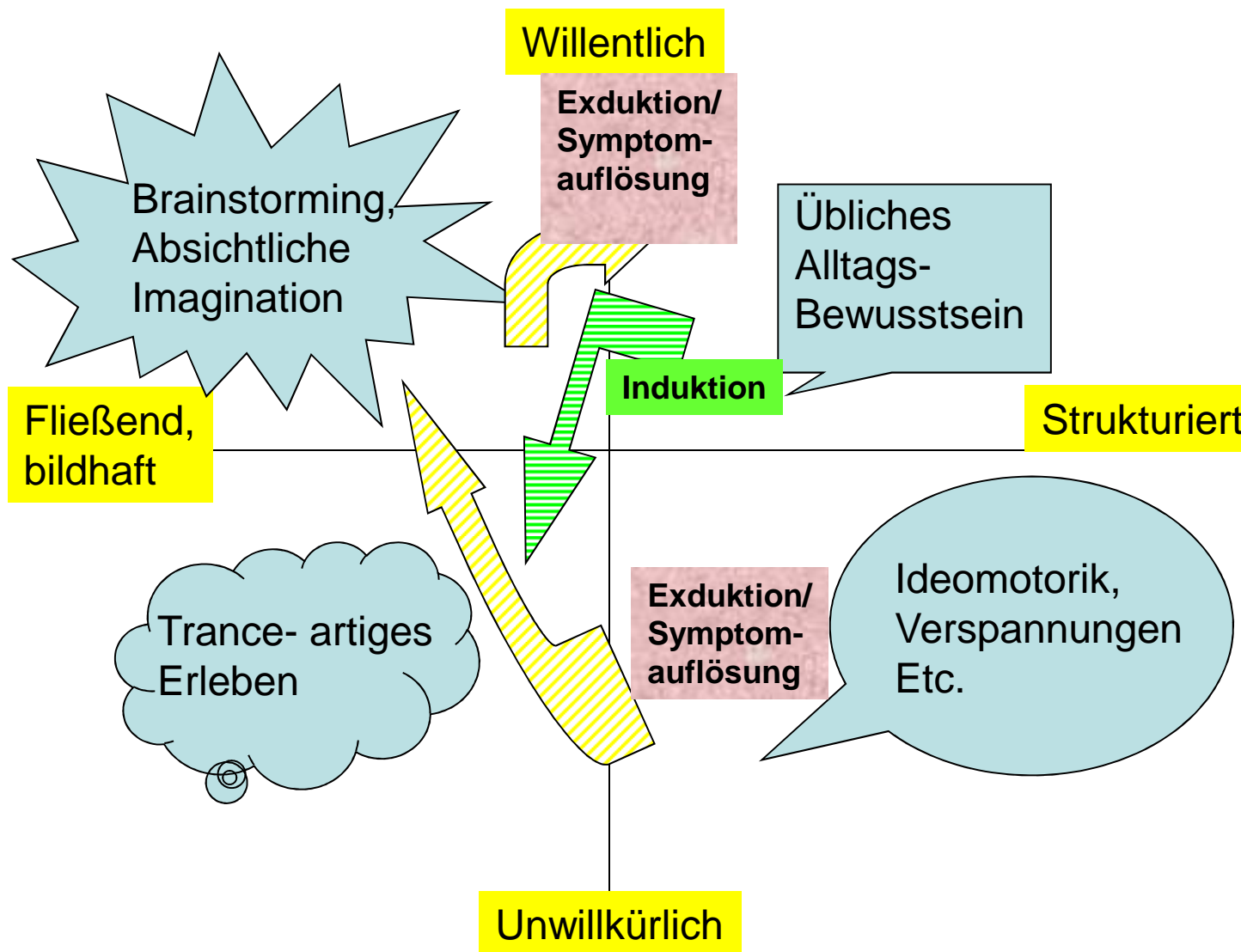
© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

Alle Teilbereiche sind konsistent integriert, Zusammenwirken des „Orchesters und seines Dirigenten“



Typische Wege bei Trance- Induktionen (gewünschte Trance) und bei Symptom- Trance- Exduktionen

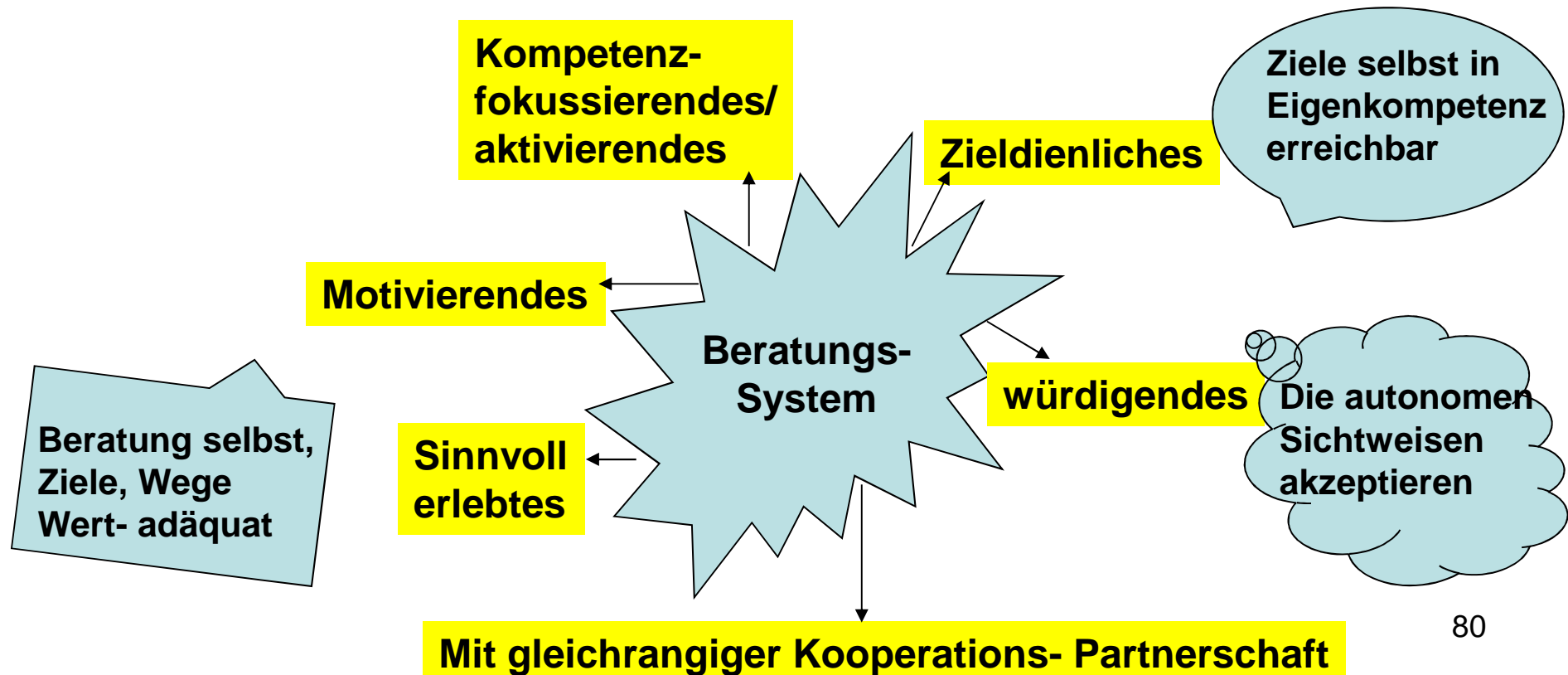
© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de



Aufbau des Beratungs- Systems (Kybernetik 2. Ordnung)

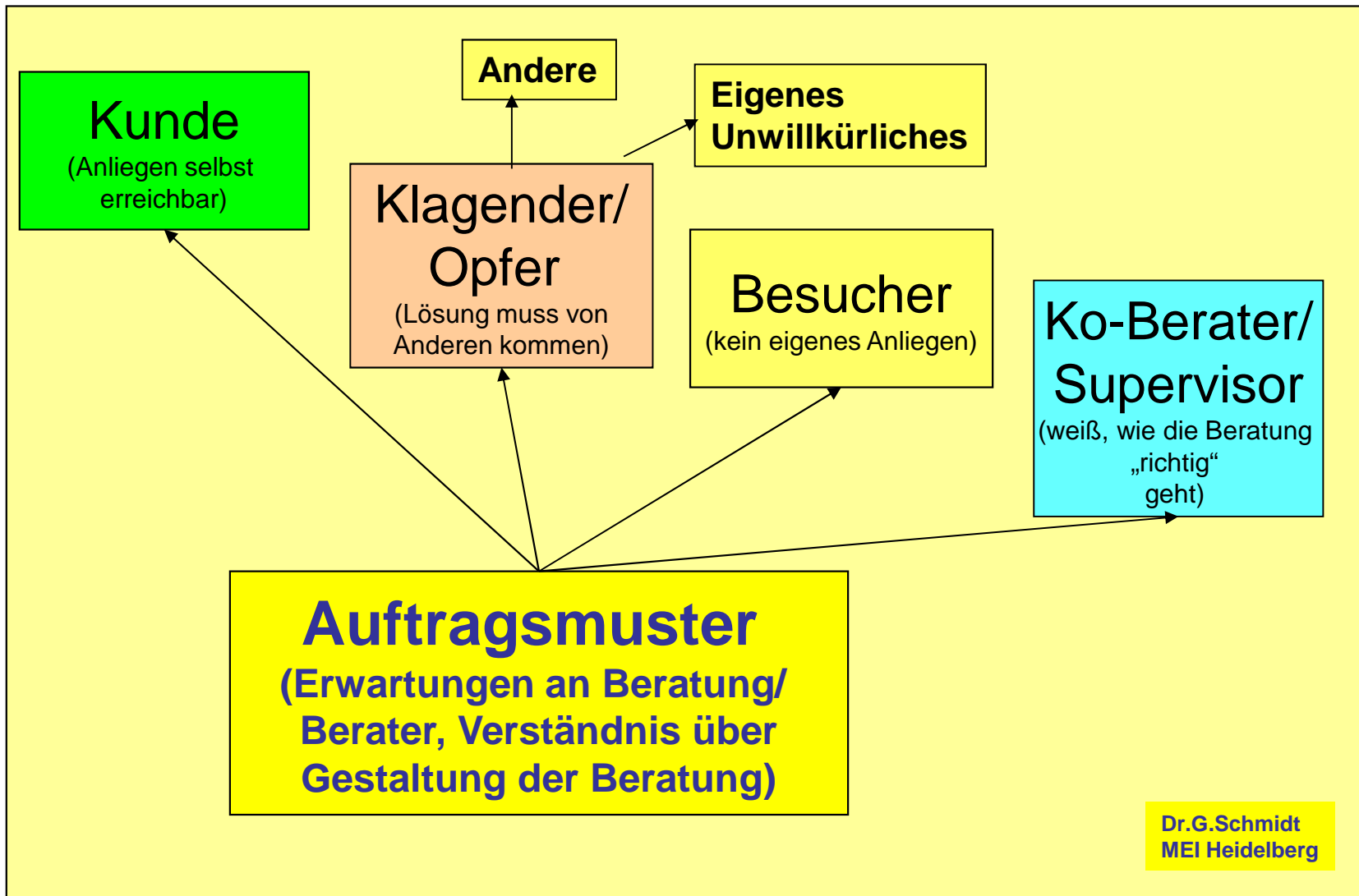
© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

Damit eine Beratung/ Therapie als professionelle Begegnung erfolgreich wirksam werden kann im Dienste der AuftraggeberInnen, sollte sie aufgebaut werden als ein System, dass wirken kann als



Typische Auftrags-Muster bei „Sucht-Prozessen“:

- Bei „Sucht-Prozessen“ wird in der überwiegenden Zahl der Fälle zunächst kein Auftrag angeboten, bei dem die Betroffenen ihr Erleben und Verhalten selbst als Problem sehen und sich selbst als die aktiv Verändernden verstehen. Öfter werden sie geschickt, oft unter Druck, mit hoher Ambivalenz dem Ereignis „Beratung/Therapie“ gegenüber, welches sie eher als entwertend, bedrohlich, beschämend erleben.**
- Für ein erfolgreiches und würdigendes Pacing müssen ihre eigenen Sichtweisen achtungsvoll behandelt werden und mit ihnen gemeinsam Ideen entwickelt werden, wie dann unter diesen Umständen das Therapie-/Beratungssystem aufgebaut werden muss, so dass es für sie passt, an welchen Zielen sie selbstwirksam arbeiten wollen etc.**
- Die hier folgenden Kategorisierungen möglicher typischer Auftragsmuster sollen Orientierungshilfen darstellen für die Prozesse der Auftragsentwicklung. Sie stellen Ideen von Steve de Shazer dar (Kategorie „Kunde-Sich Beklagende/Besucher“ und meine Erweiterungen:**



Umgang mit Restriktionen

Als **Restriktion** können alle Situationen und Erlebnisprozesse beschrieben werden, die man zwar vielleicht gerne ändern würde, die aber nicht von einem selbst oder überhaupt gar nicht geändert werden können (jedenfalls mit den jeweils zur Zeit verfügbaren, überschaubaren Möglichkeiten).

In solchen Situationen erlebt man sich schnell als ausgeliefertes, hilfloses Opfer. Um dieses unangenehme Erleben nicht ertragen zu müssen, **kämpfen** viele Menschen doch mit direkten Veränderungsversuchen dagegen an, erschöpfen sich dabei und definieren sich dann als grundsätzlich inkompetent. Oder sie versuchen zu **flüchten**, z.B. das Ganze zu verleugnen, oder sie ergeben sich schnell und völlig apathisch in ihr Schicksal (**Totstell- Reflex**).

D.h.: Sie orientieren sich an Zielen, die letztlich nicht aus eigener Kraft erreichbar sind.

So werden in beiden Fällen werden aber wertvolle Möglichkeiten eigener Gestaltungsfähigkeit nicht optimal genutzt, obwohl man sehr wohl noch über viele Kompetenzen im eigenen Repertoire verfügen könnte.

Damit Erfolgserleben und Erleben eigener Kompetenz aufgebaut werden kann, muss man sich aber an Zielen orientieren, für die man selbst etwas tun kann (Fokus auf eigene Gestaltungsfähigkeit).

Für den Umgang mit Restriktionen erfordert dies andere Zielvorstellungen als für den Umgang mit direkt Veränderbarem.

Mit dem hier beschriebenen Modell können diese Chancen, die sich auch unter Restriktionsbedingungen noch ergeben, in einem Prozess der Beratung/ Therapie noch gut zugänglich gemacht werden und dabei die bisherigen Erlebnisprozesse der KlientInnen konstruktiv gewürdigt und genutzt werden.

Umgang mit Restriktionen

© bei Dr.G.Schmidt, MEI Heidelberg www.meihei.de

Direkt Veränderbares

Jeweilige Lösungsstrategie

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

„Restriktion“

Jeweilige Lösungsstrategie

1. Würdigung der „Sehnsuchts-Ziele“
2. Würdigung der Frustration darüber, dass diese nicht erreichbar waren/ sind
3. Prüfung bisheriger Lösungsversuche auf Auswirkungen (bei Würdigung der Absicht)
4. Würdigung der Ambivalenz gegen Alternativen

Direkt Veränderbares

„Restriktion“

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

5. Bei ungewünschten Auswirkungen und Ähnlichkeiten des Auftrags mit diesen Lösungsversuchen: **Meta- Kommunikation der Zwickmühlen der Berater: würde man Auftrag so annehmen, würde man nur wieder zu frustrierenden Ergebnissen für die Klienten beitragen; lehnt man den Auftrag ab, könnte dies als Abwertung und Missachtung erlebt werden (dabei immer wieder: Würdigung der „Sehnsuchts- Ziele“)**

Direkt Veränderbares

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

„Restriktion“

6. Angebot von **„Zweitbestem“** (im Verhältnis zum Sehnsuchtsziel), d.h. dem Besten unter den gegebenen Situationsbedingungen. Dies auch so explizit definieren und würdigen, wenn sich jemand dazu entscheidet.

7. **Einladung dazu, den Umgang mit der ungewünschten Restriktion zu optimieren**

Direkt Veränderbares

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

„Restriktion“

8. Muster suchen, welche die **Wahrscheinlichkeit erhöhen**, das Gewünschte anzuregen

9. Immer wieder würdigen: „Dies kann nur Zweit- Bestes sein, das Beste wäre das „Sehnsuchts-Ziel“ , und diese Ambivalenz und die Impulse, eher wieder sich damit zu identifizieren, dürfen immer wieder kommen (als die Sehnsucht würdigende Kompetenz)

Typische Struktur-Aspekte von Zwickmühlen und ihre zieldienliche Nutzung

Struktur-Aspekte:

- **Gleichzeitigkeit/ Gleichrangigkeit von unvereinbar erscheinenden Themen/Richtungen**
- **Man darf das Feld des Unvereinbaren nicht verlassen**
- **Man darf nicht meta – kommunizieren**

Auflösung/ Nutzung:

- **Meta- Kommunikation: transparent, in „Ich- Botschaften“, mit Fokus auf Auswirkungen**
- **Priorisierung (von synchron zu diachron; vorrangig/nachrangig)**
- **Balancierung/ Synergie der Wirkkräfte**
- **Immer mit dem Fokus auf Auswirkungen auf Zielbereich und mit Vergleich von Unterschieden**
- **Würdigung der zurückgestellten Wünsche und Optionen**

31