



## **ENGPÄSSE IN DER PAARTHERAPIE – WAS NUN?**

### **Hypnosystemische Vorgehensweisen zur Erweiterung des Beziehungshorizonts**

Kevin J. Hall, BSc, MSc



W · I · S · H  
MINDSCIENCE

Photo by Peggy and Marco Lachmann-Anker / [CC0 1.0](#)



**PRÄSENTATION ALS PDF ZUM HERUNTERLADEN UNTER**

[www.wish.wien/la-sf](http://www.wish.wien/la-sf)

# ENGPÄSSE ALS STANDARDERGEBNIS

- Selbstorganisierende Kräfte der Paardynamik sorgen für Engpässe in der Paartherapie, z.B.
  - Resistenzphänomene
  - Eingeschliffene Verhaltensmuster
  - Highly expressed emotions
- Therapieforschung: familientherapeutische, lösungsorientierte, aber auch verhaltenstherapeutische Ansätze zeigen 40%ige Erfolgsquote
- „Be experiential“ - hypnosystemische und emotionsfokussierte Vorgehensweisen als Möglichkeiten der Horizonterweiterung



**VERÄNDERUNG VON KONZEPTEN MUSS ERLEBT  
WERDEN**

# ELEBEN IST EFFIZIENTER ALS LOGIK

- Dekonstruktion, zirkuläre Fragen, lösungsorientierte Fragen, reflexive Fragen scheitern oft
- KlientInnen klammern an negative Konzepte, weil ...
  - Hirnaufnahmen mit MRI zeigen, dass die Emotionszentren und nicht die kognitiven Zentren aktiviert werden!
  - Überzeugungen werden von starken unbewussten Emotionen und Impulsen gefestigt
  - Hoffnung, Angst, Scham, Wut etc. untermauern Überzeugungen eher als die Logik

# ELEBEN IST EFFIZIENTER ALS LOGIK

- KlientInnen wissen nicht, wie sie Konzepte “entglauben” sollen.
- Sie wissen nicht, wie sie ihre emotionalen Beziehungen zu ihren Ideen verändern sollen.
- Wenn KlientInnen über negative Ideen reden, dann kann man das verstehen als, “so fühle ich mich, können Sie mir bitte helfen, mich anders zu fühlen?”
- Die Veränderung von Gefühlen mit Logik ist schwierig. Besser ist der Einsatz von viscerale Komponenten wie
  - Überraschung
  - Humor
  - Trance (Geschichten, Anekdoten, Hypnose)
  - Aufstellungen

# ERICKSONSCHE HYPNOTHERAPIE

It is my belief that like good art, therapy should be alive. Therapy is a *symbol drama* of change, the imperative of which is, "By living this experience you will be different." Dynamic changes precede dynamic understandings. (J. Zeig)



# LANDKARTEN DER PAARTHERAPIE



# LANDKARTEN DER PAARTHERAPIE

## HALTUNG

Hypnosystemisch  
Ericksonische  
Konstruktivistisch

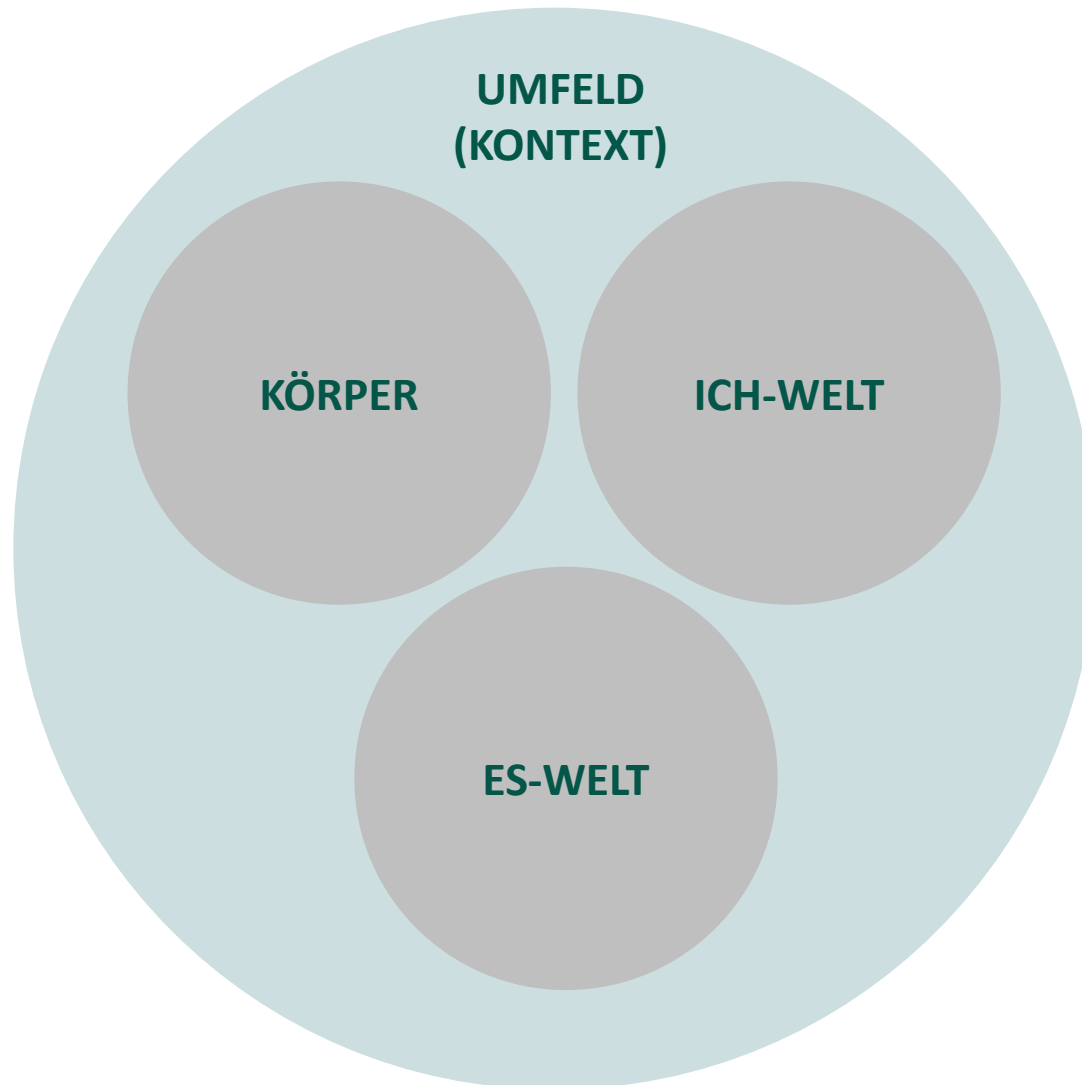
## MODEL

Systemische  
Bindungstheoretische  
Hypnosystemische  
Ericksonische  
Emotionsfokssierte  
Modelle

## TECHNIK

Hypnosystemische  
Ericksonische  
Lösungsorientierte  
Emotionsfokussierte  
Therapie

# HYPNOSYSTEMISCHE THERAPIE



VGL. GUNTHER SCHMIDT



W · I · S · H  
MINDSCIENCE

[Photo](#) von Mohammed Hassan / [CC0 1.0](#)



## DIE HYPNOSYSTEMISCHE HALTUNG

# DIE HYPNOSYSTEMISCHE HALTUNG

1. Augenhöhe und Herzhöhe
  - Neutralität/Allparteilichkeit
  - Kooperationsorientierung
2. Wertschätzend forschend
  - Neugier
  - Kompetenzorientierung
3. Austausch von subjektiven Wirklichkeiten
4. Akzeptanz von Unterschiedlichkeiten
  - „Wir können den Wind nicht ändern, aber das Segel anders setzen“ (Aristoteles)
  - Paarbeziehungen als gelebte Ambivalenz
  - Weg vom Spielfeld auf der Tribüne und auf das Spielfeld herunterschauen
  - Wenn man auf dem Ball schaut, kann man das Spiel nicht sehen
  - Feststellung und Nutzbarmachung von Unterschieden

# DIE HYPNOSYSTEMISCHE HALTUNG

5. Klientinnen als Expertinnen für eigene Prozesse
  - Prinzipien der Ästhetik und Schönheit
6. Fortwährende Feedbackschleifen
7. Transparenz über eigene Wirklichkeitskonstruktionen, Hypnothesen und Interventionen
  - Menschen sind eher bereit, etwas zu tun, wenn sie wissen, **wofür** es ist.

# DIE HYPNOSYSTEMISCHE HALTUNG

8. Vertrauensvorschuss, Vorannahme von „guten“ Gründen
  - Sonnenfinsternis-Metapher
  - Spontanes Vertrauen vs. „durchschauendes Vertrauen“
  - Widerstand als kreative Rückmeldung, die Dinge sollen so bleiben, wie sie sind
9. Angebot von alternativen Sichtweisen und Realitäten
  - Flexibilität - mehrere Optionen sind immer besser!

# HALTUNG DER UTILISIERUNG

"3 types of faith" (J. Zeig, pers. Mit.):

1. The therapist has a reference in his own life for being able to handle situations like this
2. The client has a resource in his history that can help him
3. You can utilise everything available in this moment



W · I · S · H  
MINDSCIENCE

Photo von Lars Plöger / [CC0 1.0](#)



# NÜTZLICHE THEORIEN FÜR PAARTHERAPIE



# WAS FÜR THEORIE IST BRAUCHBAR?

- Wir brauchen mehr als eine allgemeine Systemtheorie, wenn wir die Liebe verstehen sollen
- Wir brauchen Theorie, die erklärt, wie Liebe und Intimität funktioniert ...
- ... und wie sie schief geht (Problemtheorie)
- Wir brauchen eine Ahnung, **wofür** man sich mit seinem Verhalten einsetzen könnte
- Wir müssen Emotionen und dahinterliegende Bedürfnisse verstehen



W · I · S · H  
MINDSCIENCE

Photo von Henry Washington / [CC0 1.0](#)



## THEORIE FÜR INTIMITÄT UND EMOTIONALITÄT

# PRIMÄRE BEDÜRFNISSE

Antreiber hinter Überzeugungen und Antwort auf  
“Wofür setzt sich jemand ein?”

- Aufmerksamkeit zu schenken/erhalten
- Körperliche Bedürfnisse (Ernährung, Schlaf, Bewegung)
- Sinn und Bedeutung im Leben
- Einen Beitrag leisten zu können
- Herausforderung und Kreativität
- Intimität und Nähe
- Kontrolle und Einfluss
- Status und Anerkennung
- Sicherheit

# BINDUNGSTHEORIE - ÜBERSICHT

- Bindung – ein zentrales Bedürfnis und Motivator. Dialektische Perspektive: Angst vor Isolation und Bindungsverlust.
- Fördert Autonomie und Selbstbewusstsein.
- Bindung als sicherer Hafen (Trost, Sicherheit, Überleben).
- Eine sichere emotionale Bindung ist wie eine Basislager, von dem aus man seine Welt explorieren kann.
- Emotionale Verfügbarkeit und Flexibilität stärkt Bindung
  - “Kann ich mich auf dich verlassen, wenn ich dich brauche”?
  - **“Emotions are the music of the attachment dance”** (Sue Johnson)

# DIE WIRKUNG VON ANGST & UNSICHERHEIT

- Angst und Unsicherheit aktivieren Bindungsbedürfnisse und -Verhalten
- Wenn Trost, Nähe, Beruhigung usw. ausbleiben, dann mündet das in Trennungstress, Hilflosigkeit, Wut, Verzweiflung usw.
- Bindungsstile beeinflussen Bindungsverhalten bzw. ob eine Ereignis als Bedrohung wahrgenommen wird und die Bewältigungsstrategien, die gewählt werden  
- Angst und Vermeidung bzw. Angriff und Rückzug.

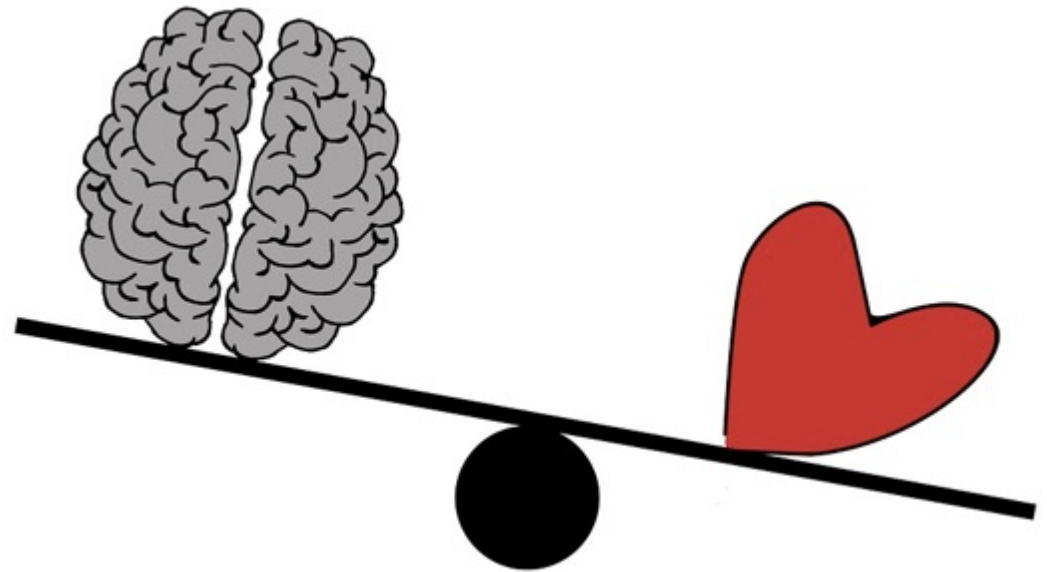
# ISOLATION & VERLUST SIND BEDROHLICH

- Vernachlässigung, Verlust, Ablehnung, Verlassen Werden in der Kindheit
  - können traumatisierend wirken
  - wirken sich negativ auf Resilienz aus
- Individuen, die glauben, dass auf Bezugspersonen Verlass ist, “will be much less prone to either intense or chronic fear than will an individual who has no such confidence” (Bowlby)
- Hilflosigkeit, Angst und Verzweiflung eines traumatisierten Menschen **wirken existentiell**. Es werden Flucht/Kampf/Freeze Reaktionen ausgelöst.

# MODELL VON SELBST + ANDEREN = EMOTION

	Selbstbild positiv	Selbstbild negativ
Bild vom Partner positiv	<b>Sicher gebunden</b>	Unsicher-ambivalent; ängstlich-verstrickt
Bild vom Partner negativ	Unsicher-abweisend	Ängstlich-vermeidend

Leute neigen dazu diese Konzepte durch homöostatische Leistungen aufrechtzuerhalten



## EMOTIONALER WIDERSTAND ALS HOMÖOSTATISCHE LEISTUNG



# WIDERSTAND

- Eine kreative Rückmeldung, dass etwas in der Beziehung gleich bleiben soll, z.B. Selbstbild, Bild von dem Partner
- Wir sind ausgestattet, damit wir Homöostase gegen die Kräfte der Natur aufrechterhalten, z.B. Körpertemperatur
- Wir haben die Tendenz, eher auf Vertrautheit als Innovation positiv zu reagieren (Jeff Zeig pers. Mit.)
- Widerstand ist ein Interaktionsmuster, das auch in der Therapiebeziehung besteht

*“Resistance does not exist solely inside the patient but also inside the therapist. If the therapist were actually speaking the person’s experiential language and actually pacing the experience of the client there would not be resistance” (Jeff Zeig, pers. Mit.).*

- “People use emotions to defend against intellect” (Erickson 1973 pers. Mit. zit. von Jeff Zeig)

# WIE WIDERSTAND AUSGEÜBT WIRD

- In Handlungen
- Auf mündliche / verbale Weise
- Durch ihrer Einstellung
- Auf interaktionale Weise (relationally)
- Durch Nichtbefolgung von (therapeutischen) Anweisungen und Vereinbarungen
- Durch die Übererfüllung von (therapeutischen) Anweisungen und Vereinbarungen

Personen können auf einer Ebene kooperieren und auf einer anderen Ebene Widerstand leisten



## DIE ROLLE VON EMOTIONEN IN BEZIEHUNGEN



# PRIMÄRE UND SEKUNDÄRE EMOTIONEN

Photo von Matty Simpson / [CC0 1.0](#)

Bewusste („ICH-Welt“ bekannte) Gefühle  
Z.B. Wut, Enttäuschung  
Bodyguards

Affekt (ES-Welt)  
Z.B. Einsamkeit, Isolation,  
Verzweiflung

# PRIMÄRE UND SEKUNDÄRE EMOTIONEN

- **Emotion** als Oberbegriff
  - **Affekt** - unbewusste Anteile der Emotionen
  - **Gefühl** - bewusster Anteil
- Zwei Stufen der Emotionen (EFT):
  - **Primäre Emotionen** – tiefere, vulnerablere, sanftere Emotionen wie Traurigkeit, Verletzung, Angst, Scham, Einsamkeit. Anziehende Tendenz.
  - **Sekundäre Emotionen** – reaktive Emotionen wie etwa Wut, Ärger, Eifersucht, Ressentiment, Frust. Wegstoßende Tendenz.

# EMOTIONS: THE MUSIC OF THE ATTACHMENT DANCE

„The balance of positive and negative emotions is our key index of the magic [in a relationship] „ (John Gottman)

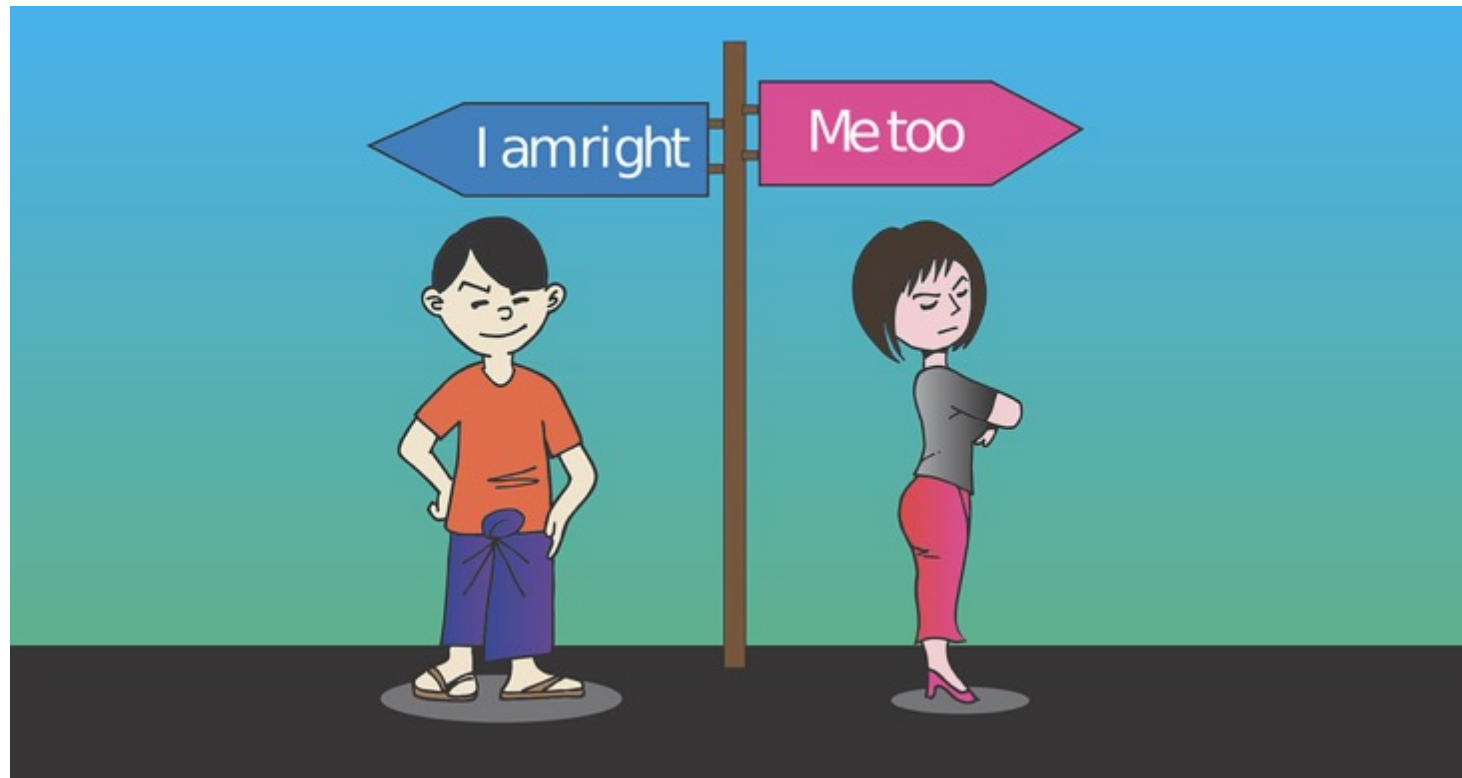


[Photo](#) von OpenClipart-Vectors / [CC0 1.0](#)

# DIE BALANCE VON +/- EMOTIONEN

Forschung von John Gottmann:

- Verhältnis von positiven und negativen Emotionen **bei unglücklichen / instabilen Paaren** während eines Konflikts: **0,8 : 1**
- Verhältnis von positiven und negativen Emotionen **bei glücklichen / stabilen Paaren** während eines Konflikts: **5 : 1**
- „Roach Hotel Model: they check into negativity but they don't check out“ (John Gottmann)



## NEGATIVE INTERAKTIONSZYKLEN



# SYMMETRISCH VS. KOMPLEMENTÄR (J. ZEIG)

- Symmetrische Beziehungsstruktur: Aufrechterhaltung von Gleichberechtigung und die Reduktion von Unterschieden wird angestrebt.
- Komplementäre Beziehungsstruktur (häufiger): eine bestimmende (dominante) Position versus eine untergeordnete (submissive) Position.
- Problematische und ungesunde Dynamiken: eskalative Tendenzen bei symmetrischen Beziehungen; das rigide Beharren auf Egalität bei komplementären Beziehungen .

# KONFLIKTMUSTER LAUT S. JOHNSON

- Angriff / Rückzug - "Protest polka"
  - Variation: Reaktiver Angriff / Rückzug
- Rückzug / Rückzug - "Freeze and flee"
- Angriff / Angriff - "Find the bad guy"
- Komplexe Zyklen

# BEISPIEL AUS DER EFT-C PRAXIS

## Partner 1 - Verfolgerin

Anklagen, vorwürfen

### Handlungsebene

Kritisieren, abwerten,  
nörgeln, „bohren“

### Sekundäre Emotion

Wut und Enttäuschung

### Primäre Emotion

Wertlosigkeit

### Bindungsbedürfnisse

Angenommen und  
akzeptiert werden

## Partner 2 - Vermeider

Rückzug und Verteidigen

### Handlungsebene

Schweigen, nur Äußerliches erzählen,  
Viele Überstunden arbeiten

### Sekundäre Emotion

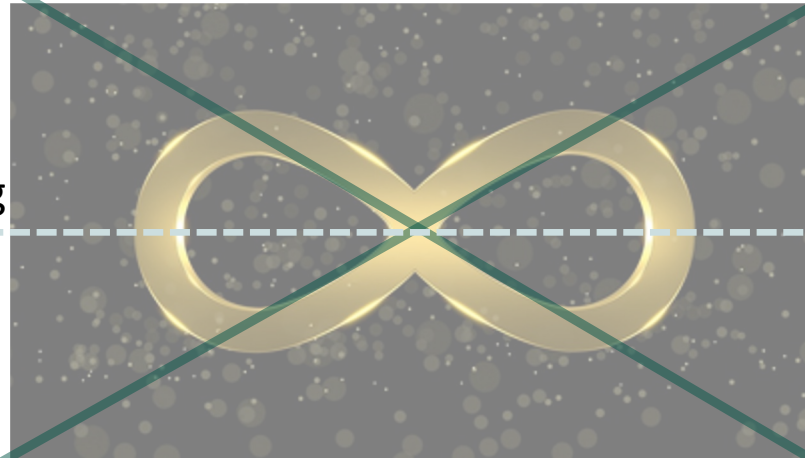
Leere, Taubheit,  
„Wurstigkeit“

### Primäre Emotion

Angst vor Isolation und  
Verlust

### Bindungsbedürfnisse

Nähe, emotionale Bindung  
Zum Partner



[Unendlich Symbol](#) von Peter Lomas / [CC0 1.0](#)



## GRUPPENTRANCE





W · I · S · H  
MINDSCIENCE



**PAUSE (10 MIN.)**

[YouTube Clip](#)



# INTERVENTIONSTECHNIK

# STRATEGISCHE ZIELE VON INTERVENTIONEN

- Emotionale Veränderung durch:
  - “Expanding emotions” (Sue Johnson), z.B. Zugang zu primären Emotionen verschaffen
  - „Softening“ – weicher werden, weniger Bedarf für Bodyguards
  - Stressregulierungsfähigkeiten aufbauen
  - Die Vermittlung von Hoffnung (Aufmerksamkeitsfokussierung, Streutechnik, Skalierung)
- Wiederaufbau Konfliktfähigkeit, Kritikfähigkeit, Kompromissfähigkeit,
- Bindungsfähigkeit fördern
- Orientierung an individuelle / persönliche Ziele des Pares (vgl. K. Grossmann), wenn „die Möglichkeiten in der externen Welt erschöpft sind ... „(vgl. R. Bartl)

# CHOREOGRAFIE EINER PAAR-THERAPIE – SCHRITT 1

## 1. Die Erfahrung des Paares „pacen“

- Je aufgeregter das Paar, um so mehr Fokus auf Beruhigung!
- “Yes Set” etablieren (z.B. Pacing und Leading, interaktionale Elemente beschreiben) und Allianz stärken.
- „Share the cognitive load“ (Rebecca Jorgenssen)



## CHOREOGRAFIE EINER PAAR-THERAPIE – SCHRITT 2

2. Den Engpass explizit machen; Widerstand als Kompetenz umdeuten (Utilisierung).
3. Karottenprinzip – Verhalten/Gefühle/Affekt als Bindungsversuch umdeuten.
4. Paar hinter dem Problem vereinen: Engpass und negative Interaktionszyklen als “Feinde” des Paares und ihren Wunsch nach Bindung umdeuten.



W · I · S · H  
MINDSCIENCE



## ERFAHRUNG DES PAAR PACEN

# RAVE (Rebecca Jorgenssen)

**Reflect** – Mit dem Paar über die Erfahrung reflektieren. Hilfe dem Paar die Erfahrung zu ordnen (Zyklus durchleuchten). Orientierung und Sinn anbieten durch das Rahmen der Erfahrung in Bezug auf Bindung

**Accept** – Akzeptanz kommunizieren. Neugier, Offenheit, Verspieltheit, Neutralität. Auf verbale und nicht-verbale Ebene.

**Validate** – Die Erfahrung von dem Paar validieren. Verständnis zur Wertschätzung zum Ausdruck bringen.

**Explore** – Im letzten Schritt hilfe dem Paar ihre Emotionen zu explorieren (durch Spiegelung von Gefühlen, “empathic conjecture”, “evocative responding”)

## R-I-S-S-S-C (SUSAN JOHNSON)

**R: REPEAT** key words and phrases for emphasis.

**I: IMAGES** for emotions rather than abstract labels

**S:** Frame responses in **SIMPLE** and concise phrases.

**S: SLOW** the process of the session. Pace speech to enable deepening of emotional experience

**S: SOFT** and soothing tone of voice to encourage a client to deepen experience.

**C:** Use **CLIENT** words and phrases in a supportive/validating way.

# PACING - BEISPIELE

- “Ich höre Sie / erlebe Sie so ... wenn Sie merken, es ist wieder vieles im Haushalt zu tun ... dann fühlen Sie sich von Ihrem Mann im Stich gelassen ...”
- „... Und wenn Ihre Frau herein kommt und sich über den Haushalt beschwert ... und Sie sind müde von der Arbeit ... dann denken Sie >>nicht schon wieder<< und schalten ab ... es baut sich eine Mauer auf“
- „... Und dann ärgern Sie sich richtig, wenn Ihr Mann abschaltet ... es ist so als wäre er weg ... Sie bleiben draußen alleine in der Kälte .... “
- „... Ach so, es ist nicht, dass die Gefühle Ihre Frau Sie nicht interessieren, aber sie macht es für Sie nicht gerade einfach, wenn sie nachbohrt ...“

# „Pacing“-Strategien vg. Dirk Revenstorf

	Ankläger	Beschwichtiger	Rationalisierer	Verwirrer
<b>Haltung</b>	Aggressiv, konkurrenzorientiert	Entgegenkommend, beziehungsorientiert	Emotionslos, sachlich, kontrolliert	Chaotisch, von sich ablenkend
<b>Grundgefühl</b>	Erfolglos, einsam	Wertlos	Emotional verletzbar	Ungeliebt
<b>„Pacing“-Haltung</b>	„Ich achte Dich“	„Ich bin für Dich da“	„Ich schütze Deine Integrität“	„Du wirst mir nicht zu viel“
<b>Allgemeine „Pacing“-Reaktionen</b>	Kritik teilen, bewundern, bestätigen, sich beeindrucken lassen, Kontrolle überlassen	Unterstützen, Nähe, harmonische Beziehung, Aufträge geben, Kontrolle übernehmen	Distanz wahren, Emotionalität vermeiden, nicht werten, sachliche Diskussion	Aufmerksam bleiben, Chaos tolerieren, sich faszinieren lassen, flexible Angebote



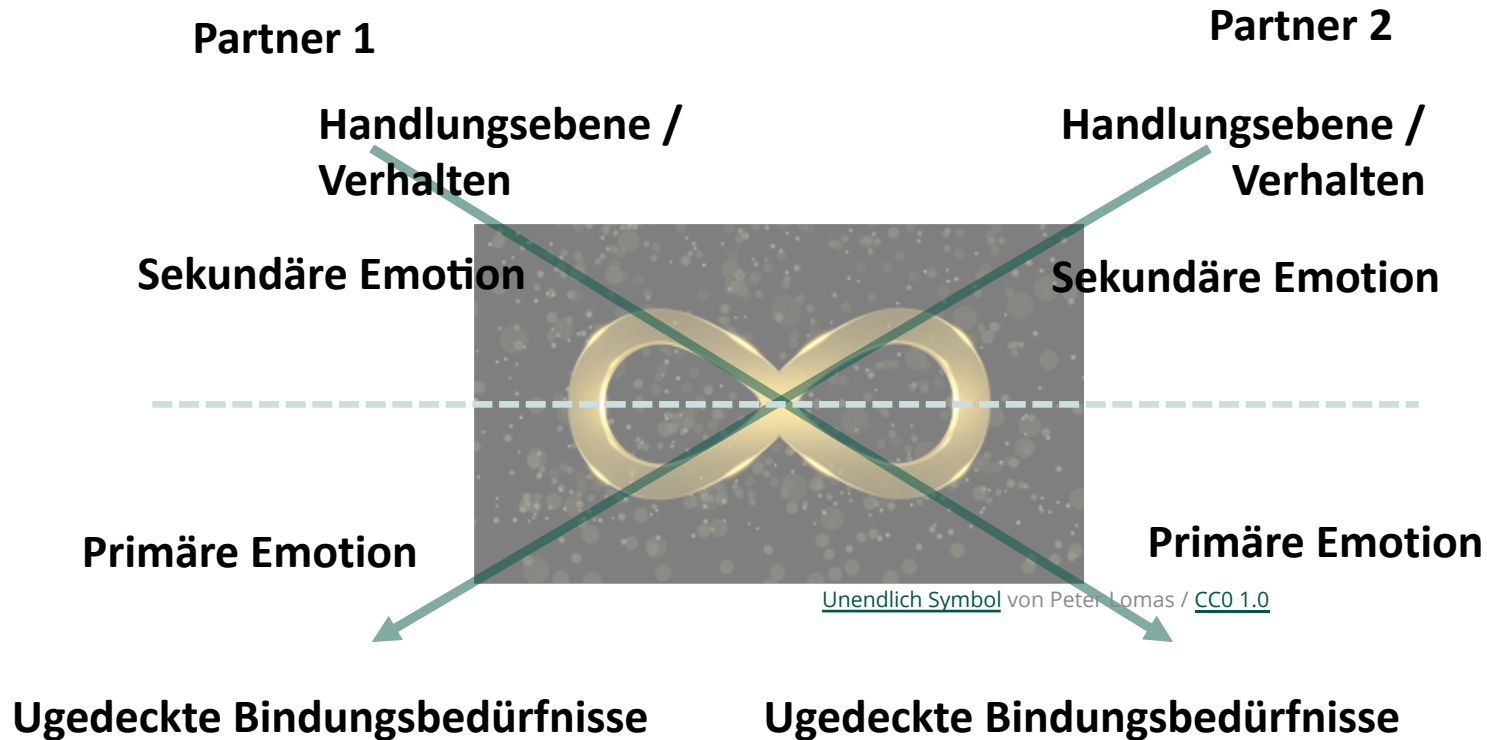
W · I · S · H  
MINDSCIENCE

[Photo](#) von Bobby Clegg / [CC BY 3.0](#)



## DEN ENGPASS EXPLIZIT MACHEN

# ZYKLUS / ENGPASS EXPLIZIT MACHEN



- Zyklus beschreiben (Pacing)
- Helfen Unterbrechungsmöglichkeiten zu finden (Leading)
- Therapie-Prozess kommentieren (Ähnlichkeiten?) – wie das Paar sich nicht zu einer neuen Position bewegt
- Alles in Zusammenhang mit Bindungsbedürfnissen setzen (Karotte)



# ZYKLUS HYPNOSYSTEMISCH ERGÄNZEN

- Wenn du dich so ärgerst / über dein Frau so denkst ...
- ... Wie geht es dir (Kompetenzerleben) ... Lassen wir es überprüfen, ob du optimal aufgestellt bist, um Botschaft x zu vermitteln bzw. y zu erreichen ...
- ... Wie atmest du ....?
- ... Welche Körperhaltung nimmst du ein ...?
- ... Wie ist dein Gefühl für Flexibilität ... ?
- ... Wie sicher fühlst du dich?
- ... Wie ist dein Gefühl von Abstand um dich herum?
- ... Welche innere Bilder machst du von dir ... und deinem Partner ...?
- ... An was erinnerst du dich?
- ... Welche Bilder von der Zukunft machst du dir?

# INTERAKTIONSZYKLUS DURCHLEUCHTEN

## Schutzverhalten von A:

- Welches Verhalten zeigt A in der Konfliktsituation?
- Welche Botschaft bekommt A von B?
- Bild / Metapher dafür finden (Eisblock, Flammenwerfer, Raketen usw.)
- Anliegen / Wunsch / Vulnerabilität hinter dem Verhalten?

## Innerliche Reaktion auf B:

- Wie wirkt dies auf B (Gefühl)? Zu wem wird er dann?
- Welche Botschaft bekommt B von A?
- Woher kennt er/sie ggf. dieses Gefühl?
- Anliegen / Wunsch / Vulnerabilität hinter dem Verhalten?

# ERSTE IDEEN ZU ALTERNATIVEN EINBAUEN

- Lösungsorientierte Fragen
  - Wie könnte A/B ihren Wunsch jeweils anders kommunizieren?
  - Wie könnte A/B anders mit dem Verhalten von A/B umgehen?
  - Unter welchen Umständen wäre A/B bereits auf das Anliegen von A/B einzugehen?

# ANGRIFF UND WIDERSTAND ALS KOMPETENZ

## Wut/Klagen/Kritik:

- Lösungsversuch Unerreichbarkeit, Unverfügbarkeit, Trennungen zu verwalten
- Eine Protestreaktion gegen emotionale Isolation und Verlassen sein
- Lösungsversuch Antwort zu finden, für Modelle des Selbst als "nicht liebenswert"

## Vermeidungsverhalten:

- Lösungsversuch, die Intensität der Interaktion (Eskalation, Konfrontation, Ablehnung, Kränkung usw.) zu drosseln
- Lösungsversuch, dem Partner nicht zu belasten
- Lösungsversuch Antwort zu finden, für Modelle des Selbst als "nicht liebenswert"



W · I · S · H  
MINDSCIENCE



**PRAXIS**



W · I · S · H  
MINDSCIENCE

Photo von OpenClipart-Vectors [CC0](#)



## DER ENGPASS ALS FEIND

# SEEDING EINER EXTERNALISIERUNGSKONZEPT

Idee: Es ist nicht mein Partner, der Schuld daran ist, es ist etwas das *mit uns passiert* (von der ICH-Welt zu der ES-Welt)

...

- Und steckst du in der Wut
- Dann wirst du gefangen ... Wut packt dich an und lässt dich nicht mehr los
- Und dann überstülpt euch diese Dynamik
- Und plötzlich findet ihr euch in ...
- Und dann landet ihr an einem dunklen Ort, von dem ihr nicht mehr wisst, wie man wieder heraus kann
- Und dann passiert es ... Dieser Kreislauf ... und es nicht wirklich wichtig, wo wir hier mit der Beschreibung anfangen, weil es ein Eigenerleben hat, nicht wahr...
- Es dreht sich einfach dieser Kreis ... und eines führt ganz automatisiert zum anderen

# DEN ZYKLUS ALS UNGEBETENER HAUSGAST

Seeding:

- Metapher des Paares aufgreifen
- Es ist wie ...
  - ein Brei, der sich über alles legt ... Nimmt Bewegungsmöglichkeiten und Raum ein ... Steht überall im Wege, nimmt Luft weg
  - ein schattiges Wesen
  - eine dunkle Wolke
  - ein Parasit, ein Klotz am Bein
  - Schädlinge, die Blumen(-Strauß der Hochzeit), Ernte usw. attackieren



# STELLVERTRETER-TECHNIK (O. MEISS)

1. Orientiere KlientIn auf sich
2. Frage nach einem Stellvertreter
  - “Erlauben Sie sich vorzustellen, Sie könnten eine Person / ein Wesen / ein Tier sehen, der genau die gleichen Symptomatik, Problem, Gefühlen hätten .... seien Sie mal neugierig, was ganz von alleine erscheint”
3. Beschreibung von außen
  - Wie sieht er aus, wie steht er? Wo will er dahin?
  - Was fühlt er, wie geht es ihm?
  - Was bräuchte er?
4. Fragen nach einer Person / Wesen, das das Problem nie kriegen könnte
  - Was fühlt er?
  - Von Ressourcenperson auf die andere Person schauen und Ratschläge geben lassen

# DER ZYKLUS ALS UNGEBETENER HAUSGAST

„Und erlauben Sie sich zu spüren, wieviel Raum diese Gefühle (Ressentiment, Ärger, Hilflosigkeit usw.) einnehmen, wie sie Nähe, Intimität, Liebe und Freundschaft erschweren, Sie einschränken, Ihnen Möglichkeiten rauben. So als hätte man einen ungebetenen Hausgast, der da ist, ohne dass man ihn eingeladen hat, und der sich überall breitmacht, allen Platz beansprucht, einem überall im Wege steht und einen behindert, sogar manchmal die Luft zum Atmen nimmt.“ (Basiert auf O. Meiss)

# PERSPEKTIVENWECHSEL MIT DEM HASUGAST

## Vorbereitung über Truismen

“Jeder Mensch ist in der Lage, sich in andere Menschen hineinzudenken, wie man sich in Personen hineindenkt, wenn man Bücher liest, und die Welt durch deren Augen wahrnimmt, aus deren Perspektive, wie in diese Person ein Stück hineinschlüpft und wahrnimmt, was man da fühlen kann. Was Kinder schon tun, wenn sie sich vorstellen jemand anders zu sein” (O. Meiss).

## Positionswechsel und Identifikation mit dem „ungebetenen Hausgast“

- Was nimmt man wahr, wenn man aus dessen Perspektive auf diesen Menschen schaut, dem man da so zusetzt?
- Was ist das für ein Mensch? Was ist mit ihm los?
- Warum ist es so einfach, sich da breitzumachen?“
- Wann hat man richtig Lust, diesen Menschen zu ärgern oder ihm noch mehr zuzusetzen?
- Wann würde man eher von ihm ablassen, und wie hätte er sich verändert, wenn man sich entschließen würde, ganz von ihm abzulassen?

# EINFLUSSNEHMEN AUF DEN HAUSGAST

## Verändern der Figur

- Was macht sie größer, was macht sie kleiner?
- Was macht sie aggressiver, wann wird sie friedlich?

## Kommunikation mit der Figur

- Was willst Du, warum bist Du da?
- Wieso tust Du das, was Du tust? Was tust Du für mich?
- In welchen Situationen kommst Du? Wann kannst Du gehen?
- Was willst Du von mir?“

## Umgang mit der Figur

- Wie kann man sie richtig einladen, einen Platz im Wohnzimmer zwischen Ihnen einzunehmen?
- Wenn sie an der Tür läutet / klopft, was soll man tun?



W · I · S · H  
MINDSCIENCE



## AUFBAU VON ALTERNATIVEN VERHALTENS-MÖGLICHKEITEN

# SEHNSUCHTSTRANCE - VORBEREITUNG

- **Forschungsanekdote.** Paare, die lernen, miteinander zu entspannen **Aktivierung von Alpha-Wellen**, erleben mehr Zufriedenheit. Entspannung fördert Klarheit, Kreativität und Sicherheitsgefühl.
- **Katze-Metapher.** Unsere Katze sitzt zwischen uns und ihr Schwanz wedelt von einer Person zur anderen, während wir fernschauen. Sie ist eine Erinnerung an unsere Verbundenheit und die Wichtigkeit, Zeit und Platz jeden Abend zu haben, Anschluss zueinander zu finden.
- **Ressourcen abfragen:** Wie/wo das Paar gemeinsam (oder zu Not alleine) entspannen kann

# SEHNSUCHTSTRANCE

1. **Induktion** (formal / informal). Utilisierung Ressourcen von Vorbereitung.
2. **Pacing**. Sie sitzen hier beide heute ..... und beschäftigen sich mit der Frage, wie Sie Gefühle des Ärgers, Grolls, Ressentiments usw. beseitigen können, um sich wieder einander anzunähern..... um Gefühle der Verbundenheit. Leidenschaft, Zärtlichkeit usw., die Sie einmal hatten..... vielleicht immer noch haben.... diese Gefühle wieder zu finden.
3. **Leading**. Suggestion A/B abwechselnd.
  - Während Sie sich entspannen, können Sie im Kontakt mit deiner Sehnsucht nach x,y,z kommen
  - Während Sie sich entspannen, können Sie im Kontakt mit Erinnerungen aus der Vergangenheit kommen.... glückliche Momente der Vergangenheit.... wie das damals war, Bindungsbedürfnisse x,y,z erfüllt zu bekommen.
4. **Reorientierung** und evl. Nachgespräch.

# ABSTAND GEWINNEN

1. Klient auf sich orientieren
2. Platz zwischen den Augen vorstellen
3. Platz zwischen den Ohren vorstellen
4. .... Zwischen den Wänden in diesem Raum ....
5. .... Platz über diesem Gebäude .....
6. .... Platz zwischen dem Erde und dem Mond .....
7. .... Platz in der Galaxis ....
8. .... Platz in dem Universum ....
9. Suggestionen: Können Sie jetzt beginnen ... sich loszulösen ... von der Idee, Spannung ist irgendwie notwendig .... oder machen Sie sich an der Idee fest, Entspannung ist nötig ? Können Sie jetzt beginnen wahrzunehmen, dass alles das in der Beziehung passiert, bloß der Ausdruck von Bedürfnissen sind ..... oder beharren Sie darauf, dass Bedürfnisse einen breiteren Fokus benötigen und diese Bedürfnisse und eine andere Art von Aufmerksamkeit brauchen ....?



# STELLVERTRETER

- (Ideale) Lebenssituation wie eine Landschaft entstehen lassen
- VAKOG beschreiben lassen
- Wenn es ein Tier gäbe, das zu dieser Landschaft passen würde, was wäre das?
- Wie würde sich das Tier dann verhalten?

## Weitere Varianten

- Eine Landschaft und Tier entstehen lassen, die zu der Zeit passen, wo sie sich kennen gelernt haben
- Bei sexueller Lustlosigkeit: die Beziehung wie ein Blumenstrauch sehen
- Schneeball-Metapher für Motivation

# WEITERE METAPHERN FÜR BEZIEHUNGEN

- Eine Maschine
- Eine Investition (vgl. Delfinanekdote, G. Bateson)
- Eine Reise
- Ein Behältnis
- Ein lebendes Wesen
- Ein Garten
- Eine Speise
- Eine Tanz
- Bewohner von entfernten Planeten, die zusammen kommen

# SKULPTUREN (V. SATIR)

Stellen wir uns einmal vor, ein Bildhauer würde hier eine Skulptur von diesem Zyklen machen, wie könnte diese aussehen?



**Superreasonable**



**Irrelevant**



**Leveling**



**Placating**



**Blaming**

# TIPPS BEI ENGPÄSSEN

- Schwache Allianz mit einem/beiden Partner(n) – genug Pacing & Leading?
- Genug Verständnis über dem Interaktionszyklus?
- Bindungsverletzungen / Traumatisierungen vorhanden?
- Referenzmodell für eine sichere Beziehung vorhanden?
- Das „mini mini mini“ Prinzip (Martina Gross, pers. Mit.)

# UND WENN ALLES SCHIEF GEHT

- Gedankenexperiment, „eine Zeit als ihr miteinander in Resonanz wart .... und die Verbindung zwischen euch gespürt habt ...
- Gedankenexperiment – es ändert sich gar nichts, der Tod kommt am Ende des Lebens und fragt wieso haben Sie nichts verändert?
- „Wow, Sie sind das schlimmste Paar, das mir jemals begegnet ist ...“
- So wie sie tun, gebe ich Ihnen wenig Hoffnung ... ein bisschen aber immerhin wenig ... wollen Sie wirklich mit “find the bad guy weitermachen“ ....?



W · I · S · H  
MINDSCIENCE



## LITERATURTIPPS

# LITERATURLISTE – HYPNOSE / HYPNOTHERAPIE

- Hypnose-therapie, Walter und Bärbel Bongartz
- Im Atelier der Hypnose, Agnes Kaiser Rekkas
- Klinische Hypnose und Hypnotherapie, Agnes Kaiser Rekkas
- Hypnose lernen – Anleitungen zur Selbsthypnose, Dirk Revenstorf & Reinhold Zeyer
- Handbook of Medical and Psychological Hypnosis, Gary R. Elkins (Hrsg.)
- Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin, Dirk Revenstorf & Burkard Pater (Hrsg.)
- The Induction of Hypnosis, Jeffrey K. Zeig

# LITERATURLISTE – PAARTHERAPIE

- Partnerschaftsprobleme?, Schindler, Hahlweg, Revenstorf
- Langsame Paarthherapie, Konrad Grossmann
- The Practice of Emotionally Focussed Couples Therapy, Susan M. Johnson
- Becoming an Emotionally Focussed Couple Therapist, Susan M. Johnson
- The Couple's Hypnotic Dance, Carol J. Kershaw
- Die 7 Geheimnisse der Glücklichen Ehe, John. M. Gottman
- Paarthherapie – Bewegende Interventionen, M. El Hachimi, L. Stephan





W · I · S · H  
MINDSCIENCE



**DANKE EUCH FÜR DIE GEMEINSAM VERBRACHTE ZEIT**



## ZUSÄTZLICHE FOLIEN (OPTIONAL)

Kevin J. Hall, BSc (hons), MSc

Kevin J. Hall, BSc, MSc

# DIE VIER APOKALYPTISCHEN REITER (J. GOTTMAN)

- DEMONISCHE GESPRÄCHE
- Kritik - Schuldzuweisungen und Anklagen, die ihren Höhepunkt in einer generellen Verurteilung des Partners finden
- Verteidigung mit Rechtfertigung und Verleugnung der eigenen Anteile, die zum Konflikt beitragen
- Verachtung und Geringschätzung des Partners
- „Mauern“, Schließen der Schotten



# VERDICHTUNGSMÖGLICHKEITEN (SITZUNGSENDE)

Verichtungsmöglichten

Biete Trance am Ende als verdichtende Möglichkeit an.... Mal schauen was heute wichtig war..

Was willst mitnehmen...

Merke mal, wieviel du heute beigetragen hast... Vielleicht war es sehr viel.... Richtig spüren was du alles geleistet hast.. Vielleicht qwieviel es alles derzweit ist.... Und erlaube dich derezit eteas zu ruhe zu ommen... Du hast es ja verdient,,,

Mitzunehmen alles was wichtig war

Wovon willst du Abstand nehmen, zu welchen Ideen willst di dich annähern