



HYPNOSYSTEMISCHE PAARTHERAPIE

Vortrag im hypnosystemischen Forum April 2018

Kevin J. Hall, BSc, MSc

9 HYPNOSYSTEMISCHE PRINZIPIEN PLUS EINS

1. Augenhöhe und Herzhöhe
2. Wertschätzend forschend
3. Austausch von subjektiven Wirklichkeiten
4. Akzeptanz Unterschiedlichkeiten
5. Klientinnen als Expertinnen für eigene Prozesse
6. Fortwährende Feedbackschleifen
7. Transparenz über eigene Wirklichkeitskonstruktionen, Hypnothesen, Interventionen
8. Vertrauensvorschuss, Vorannahme von „guten“ Gründen
9. Angebot von alternativen Sichtweisen und Realitäten
10. Utilisierung

1. AUGEN- UND HERZHÖHE

- Neutralität, Allparteilichkeit, „ausbalanciert“
- Lösungsneutralität, Paartherapie ist nicht besser/schlechter als andere Lösungen
- Kooperationsorientierung
- Die Beziehung ist die Klientin!
- “If you are irritated then you have not understood where the client is coming from yet” (Gail Palmer)

Beispiel – Skepsis:

„Was soll es hier bringen!“ als „legitimer Ausdruck von Skepsis “ - Paartherapie hat lange 40% Wirksamkeit laut Forschung)

„ich finde es sehr legitim, dass Sie sehr vorsichtig sind. Sie wollen ernsthaft wissen, was es hier bringen soll ... schauen wir es gemeinsam an“.

1. BEISPIELE

- Und ich werde euch beide die gleich Frage stellen ...
- Ist das für euch ok?
- Ist das interessant, was wir hier besprechen / machen?
- Darf ich Sie mehr darüber fragen?
- Wäre es ok für Sie mehr darüber zu erzählen?
- Allianzen (2 gegen 1) vermeiden – ich verstehe, dass Sie mich hier gerne unterstützen würden, aber ich muss hier vorsichtig sein ich brauche nicht nur Sie sondern auch ihre Frau im Boot!

2. WERTSCHÄTZENDE FORSCHUNG

- Pacing
- Validation von
 - Schmerz
 - Bemühungen in der Beziehung und in der Sitzung, z.B. Mut zur Aussage
- Achtung: Es sind immer zwei zu validieren
 - „Bullet catching“
 - “Shoring up the client“
- Kompetenzorientierung

3. AUSTAUSCH VON SUBJEKTIVEN WIRKLICHKEITEN

	Bild vom Selbst als kompetent und verlässlich	Bild vom Selbst durch Skepsis geprägt
Bild vom Partner als kompetent und verlässlich	Kompetenz in bezogener Individuation	Anpassungs- und Unterordnungskompetenzen
Bild vom Partner durch Skepsis geprägt	Kompetenz in Autonomie und Abgrenzung	Kompetenzen in nomadischen Lebensstilen

- Aufgabe hier in der Therapie ist Paar hier in dem Austausch von Wirklichkeiten zu unterstützen (und gegenseitig wertzuschätzen)
- Reframing/Kompetenzorientierung und Ausdruck von primären Emotionen hier wichtig!

3. BEISPIELE

- Und es gibt vielleicht Erinnerungen von Zeiten als es anders war ... Sie konnten um Ihre Bedürfnisse gut kümmern *und* haben sich gefreut für Ihr Partner/Kinder/Freunde da zu sein
- Und das können Sie wirklich gut oder
 - Sich anpassen und unterordnen, man braucht solche Menschen ... wenn jeder Häuptling wäre, würde vieles nicht funktionieren
 - Sie haben eine Grundschule in Autonomie und Abgrenzung absolvieren *müssen*
 - Wenn Beziehungen gefährlich wirken, muss man wie die Nomaden die Lebenseinstellung so anpassen es gibt keinen sicheren Basislager ... Es gibt höchstens einen für den Abend, für ein Paar Wochen und dann muss man weiter ... oder bestenfalls gibt es mehrere, falls einen ausfällt ...

4. AKZEPTANZ VON UNTERSCHIEDLICHKEITEN

Wir können den Wind nicht ändern, aber das Segel anders setzen“
(Aristoteles)

- Paarbeziehungen sind gelebte Ambivalenz (jedes Mitglied bietet etwas Unterschiedliches an)
- Beziehungen sind konflikthaft wegen erlebten emotionalen Unverfügbarkeit und nicht wegen unterschiedlichen Werten und Interessen
- Denn Unterschiedliche Werte und Interesse sind nicht mehr problematisch, wenn Partner für uns da sind
- Dann können wir Unterschieden wertschätzen und nutzbar machen
- Aber ... damit wir für unsere Partner da sein können, müssen wir sie so akzeptieren, so wie sie sind:
 - Dem Partner vehement überzeugen zu versuchen, anders zu tun/sein führt zu und aktiviert Bindungsverletzungen

4. AKZEPTANZ VON UNTERSCHIEDLICHKEITEN

Lösung ist daher nicht andere zu überzeugen von Standpunkt wegzurücken, sondern eine Metaposition zu nehmen:

- (i) Weg vom Spielfeld (mitten im Kampf) auf der Tribune und
- (ii) Auf das Spielfeld herunterschauen (Zyklus erkennen)
- (iii) Umgang mit den Unterschieden – „wir sitzen hier zusammen und schauen auf dem gemeinsam Feind – der Paardynamik“ - herunter

5. KLIENTIN ALS EXPERTIN FÜR IHRE ERFAHUNG

- KlientInnen sind Expertinnen für ihre eigene Erfahrung. Sie wissen, was sich wie anfühlt.
- And ... All knowledge is experience. Everything else is just information (Einstein)
- Therapeutische Veränderung findet auf der Basis korrigierender Beziehungserfahrung statt (Erickson – „be experiential!“)
- Die Intervention heilt nicht, sondern ist lediglich eine Veränderungsmetapher (du kannst anders auf dich und deinen Partner beziehen)
- Prinzip der Schönheit: ob das resultierende „State“ erlebbar ästhetisch ist oder nicht bestimmt KlientIn

5. BEISPIELE – FOKUS AUF EMOTIONEN

- Wie ist das für Sie, wenn ...
- Wie fühlt sich das an?
- Wie ist die innerliche Lage ...
- Wo führt das innerlich hin, wenn ...
- Können Sie mehr über traurig/Wut usw. erzählen?

5. BEISPIELE

- Hr. Müller macht Fr. Müller ein Kompliment, sie schmettert es ab
 - DON'T DO THIS: Fr. Müller, Sie machen es ja nicht einfach für Hr. Müller. Was müsste passieren, damit seine Komplimente bei Ihnen ankommen? (man geht davon aus, Fr. M. will, dass sie ankommen, d.h. Misalignment)
 - DO THIS: Owa, das musste für Sie schmerzhaft sein Hr. M. Ich gehe davon aus, Sie habe sehr gute Gründe, wieso Sie nicht ganz darüber freuen können, Fr. M. Darf ich mehr darüber wissen?

6. FORTWÄHRENDE FEEDBACK-SCHLEIFEN

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

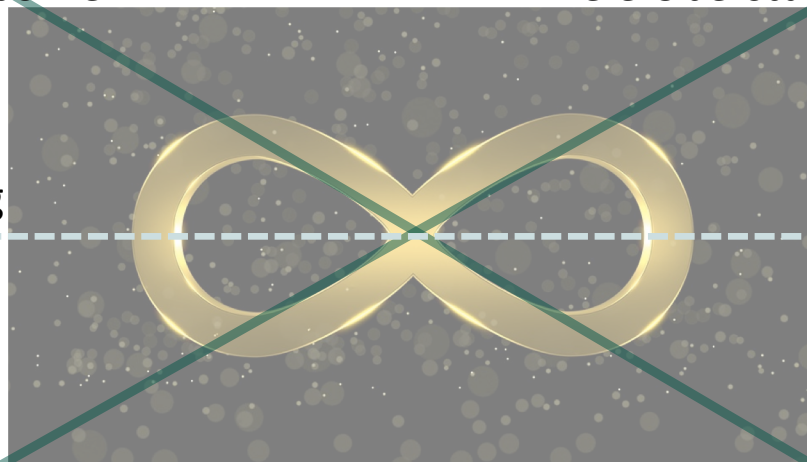
Leere, Taubheit,
„Wurstigkeit“

Primäre Emotion

Angst vor Isolation und
Verlust

Bindungsbedürfnisse

Nähe, emotionale Bindung
Zum Partner



Unendlich Symbol von Peter Lomas / CC0 1.0

7. TRANSPARENZ

- Die Beziehung als sicherer Hafen (Trost, Sicherheit).
- 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)
- Wenn Trost, Nähe, Beruhigung usw. ausbleiben, dann mündet das in Trennungsstress, Hilflosigkeit, Wut, Verzweiflung usw.

7. BEISPIELE

- Erfahrungsgemäß berichten die meisten Paare von Mustern, die immer wieder vorkommen, wenn Sie streiten und wenn sie in der Beziehung leiden ...
- Es macht dann Sinn diese Muster gemeinsam anzuschauen, damit wir alle ein klares Bild haben, von dem was hier passiert und
- ... Damit wir schauen können, welche Alternativen dazu es gibt ...

- Viele Paare sagen Sie wollen so etwas wie eine Beziehung, die sicher anfühlt, so wie ein sicherer Basislager, zu der sie immer zurückkommen können. Sind Sie auch der Meinung, dass so etwas interessant sein könnte?

8. VORANNAHME VON „GUTEN“ GRÜNDEN

- Mensch ist beziehungs- und bindungsorientiert
- Liebe ist vorhanden (Partner als wichtiger Mensch)
- Handlungen sind im Dienst der Beziehung, z.B. das Ringen um emotionale Verfügbarkeit
- Oder im Namen der eigenen Sicherheit / Selbstschutz
- Paar handeln vordergründig nicht, um einander oder die Beziehung zu schädigen

9. ANGEBOT VON ALTERNATIVEN REALITÄTEN

- Seeding: Hoffnung, Flexibilität(Vorteil von mehrere Optionen)
- Hoffnung:
 - Normalisierung
 - Therapeut trägt die Hoffnung für das Paar (erlauben Sie mir hier die Hoffnung für Sie zu tragen?)
 - Komplimente („Sie machen hier vieles Richtiges“)
- Sehnsüchte evozieren
 - „... und dann bleibst du in deiner Wut stecken und kommst nicht mehr heraus ... Weil du noch keine andere Alternative gefunden hast das ist schwer für dich“
 - „... Und du könntest nie an deine Frau wenden und sie über dein Schmerz erzählen ...“
 - „und war es für dich im Laufe deine Beziehung möglich auf ihre Frau zuzugehen ihre Hand zu nehmen und sich trösten zu lassen?“
- Widerlegen von Glauben aktiviert das limbische System (Erickson zit. J. Zeig) – „people use emotons to defend against the intellect“), daher ...
- „Evocative“ Kommunikation verwenden:
 - Gift-Wrapping = limbische Sprache
 - Metapher
 - Anekdoten („Ich kenne ein Paar“)
 - Bilder („und dann holst du dich in Sicherheit hinter deiner Mauer“)
 - Aufstellungen und Skulpturen

10. HALTUNG DER UTILISIERUNG

- Zyklus als Co-TherapeutIn
 - Wie sieht das Ding aus, das euch angreift ... wie sollen wir es nennen ...
 - Wenn es ein Maler ein Bild von dem Ding machen würde, es würde so aussehen, wie ... (wofür - es ist wichtig den Dingen ein Namen und ein Gesicht zu geben, dann weiß man wogegen man zu kämpfen hat...)
 - Streit in der Sitzung: ah und das was hier passiert ist Teil von diesem Kreis, in dem Sie gefangen sind, oder.... Sie fühlen sich x und dann Sie tun y ...
- Generischer Muster für Umgang (Utilisierung) mit Widerstand:
 - Widerstand verstehen, anerkennen, validieren („es ist für dich so schwer anderen zuzuwenden und um Hilfe zu bitten“ ...)
 - Widerstand anregen („... Und kannst du jetzt deine Frau in die Augen schauen und sagen, >>ich könnte nie auf dich zugehen ...<<“)
 - Widerstand modifizieren (“... und ich habe so eine Angst, dich zu verlieren, weil ich das nicht kann ..“)

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

10. BEISPIELE

“und wie können wir das dann unterbrechen ...?” (Verfolger stellt Frage, Rückzieher schweigt)

Danke für die sehr gute Frage Frau M. Kritisch ist für Sie folgendes zu tun: das nächste Mal, wenn Sie Sturmwolken in der Nähe sehen, es ist kritisch, dass Sie Ihren Mann in die Augen schauen und an etwas erinnern, dass ich Ihnen in ein paar Momenten sagen werde Und Sie Herr M. ... Das nächste Mal, wenn Sie Sturmwolken in der Nähe spüren, ist es wichtig zu merken, dass hier Anerkennung äußerst wichtig ist, für etwas das ich Ihnen gleich sagen werde und dann ziehen Sie sich kurz mal in sich zurück und denken Sie daran ...

.... Und bevor ich das sage, können Sie beide darauf vorbereiten, in dem Sie jetzt oder gleich die Augen zumachen, wenn Sie das richtig verinnerlichen möchten, was wirklich wichtig ist zu erinnern, dass nächste Mal, wenn Sturmwolken am Horizont sind ..

DER ZYKLUS ALS UNGEBETENER HAUSGAST

„... Sich zu erinnern und vielleicht erlauben Sie sich jetzt zu erinnern und 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)

Und dann bewusst zu werden, dass Sie innerlich die Entscheidung treffen können, ob Sie ihn willkommen heißen möchten oder sein Leben schwer machen ... Ich will das nicht zulassen.... ich wehre mich gegen ihn ... Wenn er sagt, drehe mal die Hitze auf ... Du weißt, wie das geht ... dass Sie bewusst werden, dass Sie immer die Option haben, „nein“ zu sagen



W · I · S · H
MINDSCIENCE

PRACTICE CARDS

1. Augenhöhe und Herzhöhe

2. Wertschätzend forschend

3. Austausch von subjektiven Wirklichkeiten

4. Akzeptanz von Unterschiedlichkeiten

5. Klientinnen als Expertinnen für eigene Prozesse

6. Fortwährende Feedbackschleifen

7. Transparenz

8. Vorannahme von „guten“ Gründen

9. Angebot von alternativen Sichtweisen und Realitäten

10. Haltung von Utilisierung