

KÄLTE EXISTIERT NICHT, ES GIBT LEDIGLICH (WÄRME UND) WENIGER WÄRME

Hypnotherapeutische Ansätze zur Inspiration von Bindung und Liebe.

Download zur Verfügung unter links → downloads

Kevin Hall, BSc, MSc

www.wish.wien/kevinhall · kevin.hall@wish.wien

Zielsetzungen – womit solltet ihr mit nach Hause gehen?



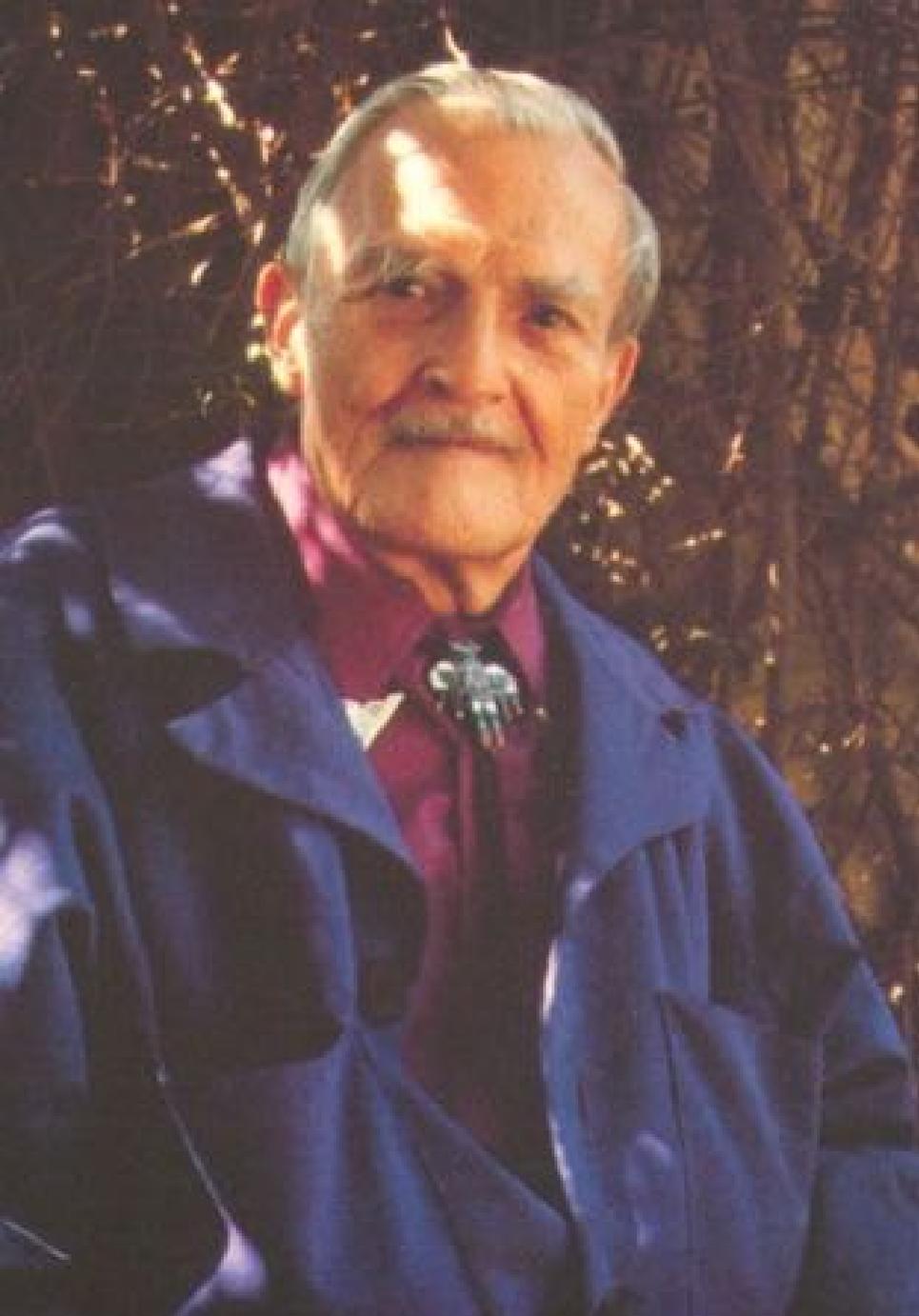
Vorteile von Einfühlsamkeit und Fürsorge auf symbolische und metaphorische Art vermitteln können.



Sinnvolle strategische Ziele von Paartherapie nennen können.



Verständnis für den Aufbau von strategischen Vorgehensweisen mit Paaren.



HYPNOSYSTEMISCHE PAARTHERAPIE

„Be experiential!“, z.B. Jeffrey K. Zeig,
Milton Erickson

- Therapie als Bühne, auf dem neuen ko-kreierten Narrativen choreografiert werden
- Lebendig; Einbindung von allen Sinnen; Neugier für Neues erwecken
- Die neue narrative als eine emergente Gestalt, das vor dem Hintergrund des alten Dramas entsteht

Get their attention!

“[hypnotic communication]... absorbs the person’s attention and orients them to some possibility ... *your suggestions act as a catalyst for organizing and using more for the client’s internal resources, both conscious and unconscious, in a goal-directed way*” (Michael Yapko, *Trancework*)





HYPNOSYSTEMISCHE PAARTHERAPIE

Selbstorganisierende Kräfte der Paardynamik vertiefen die Paartrance, z.B. Carol Kershaw, Gunther Schmidt

- Aufmerksamkeitsfokussierung
- Eskalation (symmetrische, komplementäre)
- Assoziation/Dissoziation
- Bedeutungsgebung
- Bewertung der Lage (Kontext)



EMOTIONSFOKUSSIERTE HYPNOSYSTEMISCHE PAARTHERAPIE

- Emotionsfokussiert nach Susan Johnson
 - Erfahrungstiefe als Erfolgsfaktor
 - Emotionen als Musik, die der Tanz bestimmt
 - Bindung als organisierende Prinzip hinter Paardynamik und Emotionen (vgl. Stephen Porges, James Cohen)
- Strategische Ausrichtung
 - Seeding
 - „Orient towards“ Bindung (vgl. Jeffrey K. Zeig, Susan Johnson)
 - Nütze “Theme and variation“, um Konzepte zu vermitteln(vgl. Jeffrey K. Zeig)



STRAT. FOKUS 1: DEESKALIERUNG, EIGENVERANTWORTUNG

Dem Paar helfen, mit Dingen aufzuhören, die zu einem negativen Eskalationszyklus beitragen

- Angriff / Angriff („Find the Bad Guy“)
- Angriff / Rückzug („Protest Polka“)
- Rückzug / Rückzug („Freeze and Flee“)

Bewegen Sie das Paar weg von der Partnerverschuldung hin zu

- Eigenverantwortung
- Gemeinsame Verantwortung („unser negativer Zyklus“). Das Paar in seinen Bemühungen vereinen
- Bewusstsein für die Kosten ihrer gegenwärtigen Strategien



STRAT. FOKUS 2: SICHERE VERBINDUNG FÖRDERN

- Reaktive Emotionen - z.B. unangepasste Wut, Verachtung, Frust - in sanfte Emotionen - z.B. Traurigkeit, Angst, Einsamkeit, Hilflosigkeit - verwandeln
- Sehnsüchte für sichere Bindung zum Leben erwecken
- Motivation, Engagement und anpassungsfähige Reaktionsfähigkeit fördern
 - Fürsorge, Hilfsbereitschaft, Menschenliebe, Trost, Sanftmütigkeit
 - Akzeptanz, Toleranz
 - Liebevolle Grenzen; daran bleiben auf liebevolle Art
- Förderung eines angemessenen Ausdrucks von Gefühlen und Bedürfnissen

Übersicht (SIFT)

1. **SETUP: DIE KRAFT DER WÄRME**
Kühe in Cliques sind klüger als Einzelrinder
2. **SETUP: REAKTIONSBEREITSCHAFT AUFBAUEN**
Zum Anbau von Obstbäumen braucht man einen gesunden Boden
3. **INTERVENE: GIFTWRAP THE MESSAGE**
Es ist nicht die Technik, die heilt, sondern die Art und Weise, wie KlientInnen auf die Technik reagieren
4. **FOLLOW-THROUGH: KONSOLIDIERUNG, VERANKERUNG**
Der Einsatz von Harmonie belebt die Melodie

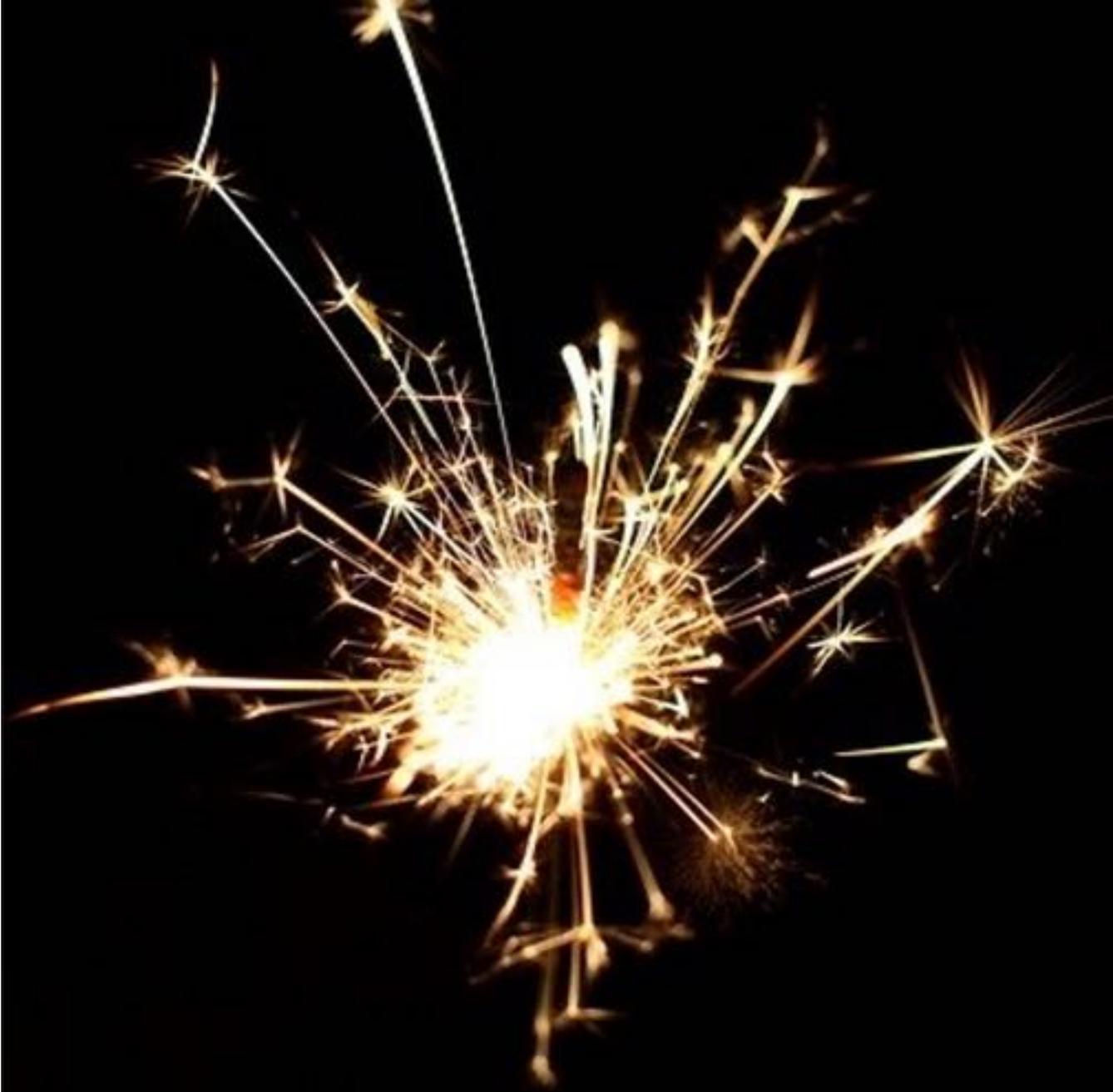
1. DIE KRAFT DER WÄRME

Kühe in Cliquen sind klüger als Einzelrinder



Warmth is motivational

- Humans have a deep need for the safe haven found in secure connection.
- Charisma research
- Hawthorne Effect: interest in workers = increased productivity.
- EFT research: when therapists increased warmth behavior to husbands, husbands increased warmth behavior towards their wives.





VERBUNDEN ZU SEIN IST UNSER DEFAULT-ZUSTAND

- Social Baseline Theory, James Coan
 - Verbundenheit ist energie-effizient
- Beispiele aus der Natur:
 - Kühe in Cliquen sind klüger als Einzelrinder
 - Elefanten scharen sich um das älteste Weibchen
 - Orcas lehren sich gegenseitig
 - Kojoten und Dachse gehen gemeinsam auf die Jagd
 - Pinguine führen synchronisierte Kuschelbewegungen aus, um die Wärme zu maximieren

POLYVAGALE THEORIE, STEPHEN PORGES

- Die Evolution hat uns zu sozialen Geschöpfen gemacht
- “Our minds are embodied and relational”, Dan Siegal
- Hierarchie der Überlebensstrategien
 - Standardstrategie ist Verbindung und Anhang
 - Mobilisierung (reaktive Emotionen), z.B. Wut, Enttäuschung, Frustration
 - Immobilisierung, z.B. Dissoziation, Einfrieren, Desinteresse, Depression





ANGRIFF UND VERTEIDIGUNG

"Ich bin verletzt, ausgetrickst und getäuscht worden. Es wird nicht wieder passieren."

- Beschuldigungen, Kritik, Verachtung, Forderungen
 - Entlastet Schmerz und Unbehagen
 - Lenkt von der eigenen Verletzlichkeit, Einsamkeit, Traurigkeit, Angst, Schmerz ab
 - Fühlt sich ermächtigend
- Rechtfertigung, um Scham in Schach zu halten
- Rechthaberei als Mittel gegen Angst (Gewissheit und Kontrolle)
- Egoismus, "der goldene Fallschirm", Immunität gegen zwischenmenschliche Einflüsse immun zu erlangen.

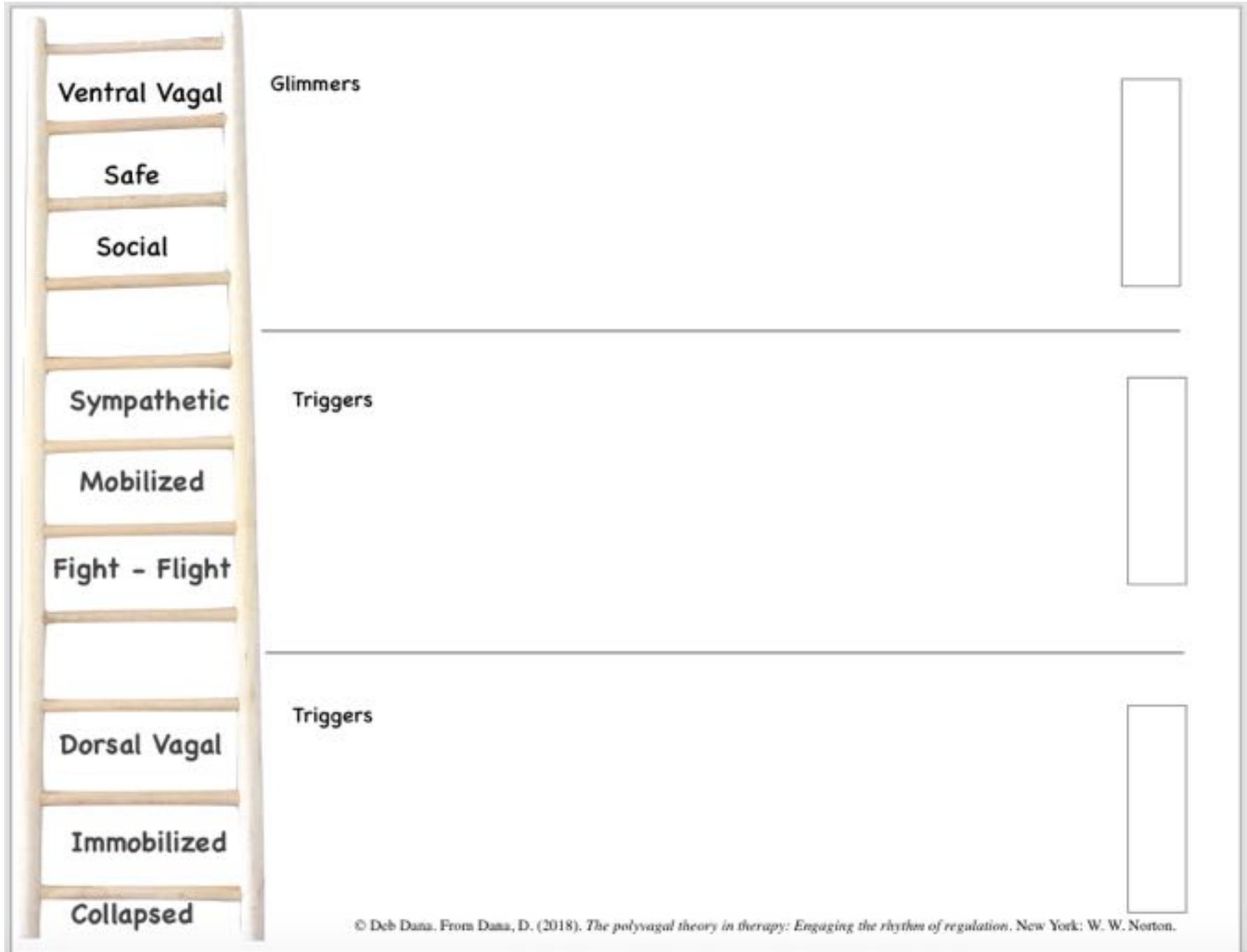


VERSTECKEN UND BETÄUBEN

- Rollenmodelle reagieren negativ (Desinteresse, Wut, Angst, Volatilität)
- Fokus auf Objekte statt auf Menschen
- Familiäre/gesellschaftliche Vorstellungen über das Zeigen von "Schwäche"
- Trauma (Gefahr der Immobilisierung)



DIE
POLYVAGALE
LEITER,
DEB DANA



Defrosting blocks, help clients to regulate

- Protective layers scramble the signals of underlying needs
- To elicit warmth we need also to unfreeze people
- Becoming an emotionally resonant chamber means feeling and exposing yourself to pain
- It means allowing hope to have a space, which means taking a risk





HOMÖOSTASE UND THERMOREGULIERUNG IN BEZIEHUNGEN

- Die Forschung zeigt, wie Beziehungen in Bezug auf Temperatur wahrgenommen werden.
- Gefühle von Verbundenheit und gesellschaftliche Sicherheit aktivieren die gleichen neuronalen Schaltkreise wie körperliche Wärme
- Das Trinken von heißem Tee führt zu einer Zunahme der Wahrnehmung von sozialer und zwischenmenschlicher Wärme (Williams & Bargh, 2008).

KÄLTE UND FIEBRIGE HITZE HAT AUCH BEDEUTUNG

- Das Erleben von sozialen oder körperlich kalten Erfahrungen wie Trennung und Einsamkeit führt zum Beispiel zu niedrigeren Fingertemperaturen.
- Es hat sich gezeigt, dass Wärme (im fiebrigen Bereich) im Gegensatz zu Wärme, zu antisozialem feindseligem Verhalten führt



THERMISCH-DESKRIPTIVE AUSDRÜCKE

- Er war eiskalt
- As cool as a cucumber
- Denn die Dinge wurden wirklich heiß und dann plötzlich, hört er auf, mich zu antworten.
- Die Wärme ihres Lächelns
- Ihre Worte erwärmten mich bis ins Mark
- Ich werde mit ihm nicht war
- Ein Schauer lief mir über den Rücken, als ich seinen Worten hörte



STILL FACE EXPERIMENT

- <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0> (Mutter)
- <https://www.youtube.com/watch?v=6czxW4R9w2g> (Vater)



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



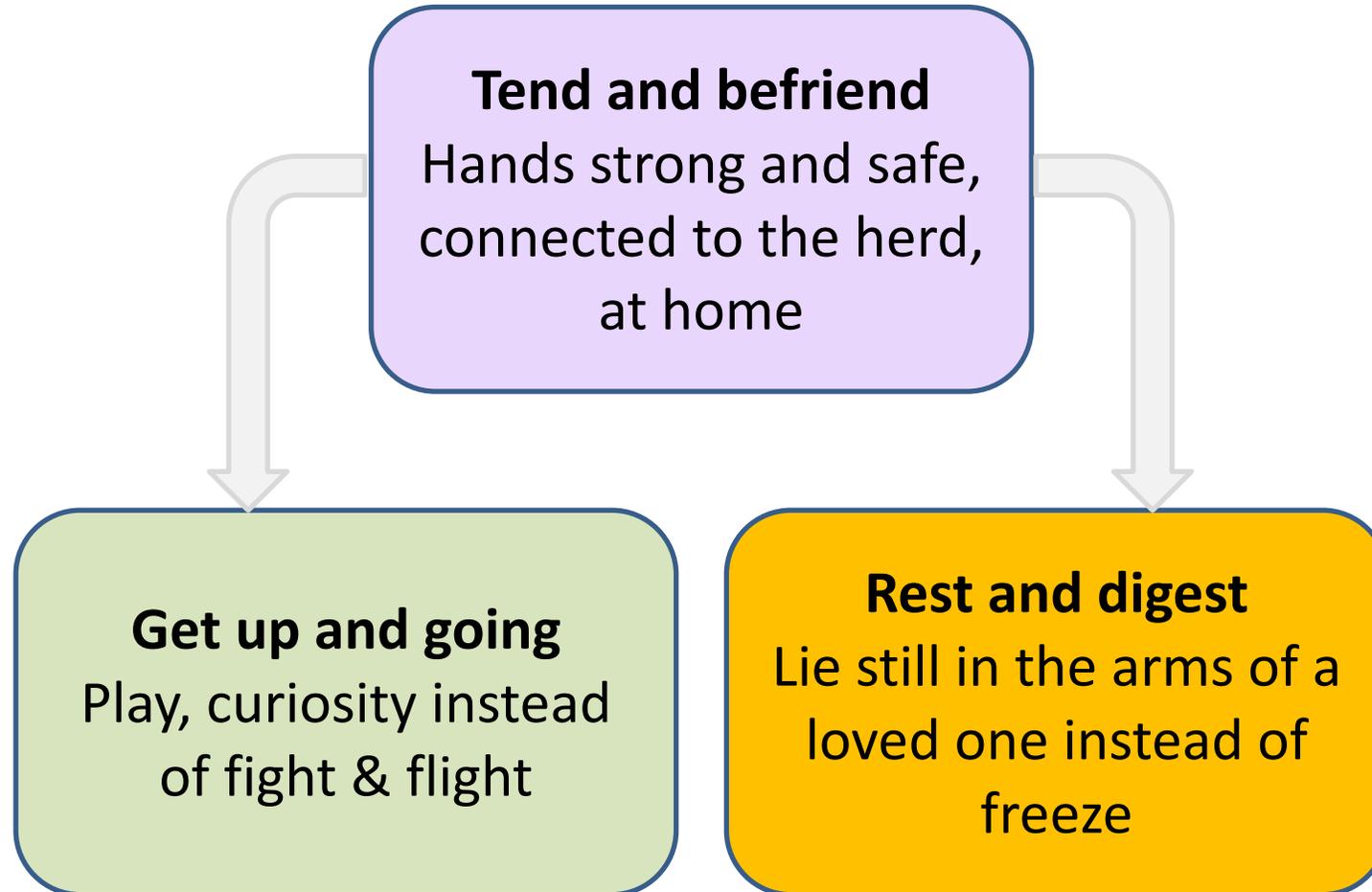
[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)

WÄRME ALS ORIENTIERUNG - TELETUBBIES

2. REAKTIONS- BEREITSCHAFT AUFBAUEN

Für den Anbau von
Obstbäumen benötigen Sie
einen gesunden Boden

REAKTIONSBEREITSCHAFT DES POLYVAGALEN SYSTEMS FÖRDERN





IN BABYSCHRITTEN VORANSCHREITEN

- KlientenInnen emotional aktivieren (“get them online”)
- Konzept (e.g. Wärme) einstreuen (“priming”, “seeding”)
- Setup, intervenere, follow-through (SIFT)
- Ein strategisches Ziel von “sei liebevoll miteinander” könnte zum Beispiel weiter unterteilt werden in
 - “Sie können liebevoll sein wollen” / Wärme ist vorteilhaft
 - “Sie können sich vorstellen, liebevoll zu sein” / Sie haben Wärme in sich drinnen
 - “Sie können, liebevoll handeln” / Enactments in der Sitzung coreografieren
 - “Sie handeln schon auf liebevolle Art” / über Enactment revue passieren lassen, Komplimente, Verankerung

WINDOW OF TOLERANCE

- KlientInnen abstützen, z.B. Scham kann überwältigend werden
- Wenn außerhalb dem Toleranzbereich Schutzmechanismen (z.B. Vereeisung) werden aktiviert
- "Experiential" Experimente laden dazu ein, vulnerabel zu werden – "ins Wasser springen und schwimmen"
- Das macht Angst. Wir müssen die Erfahrung dosieren und den Toleranzbereich nach und nach ausdehnen.

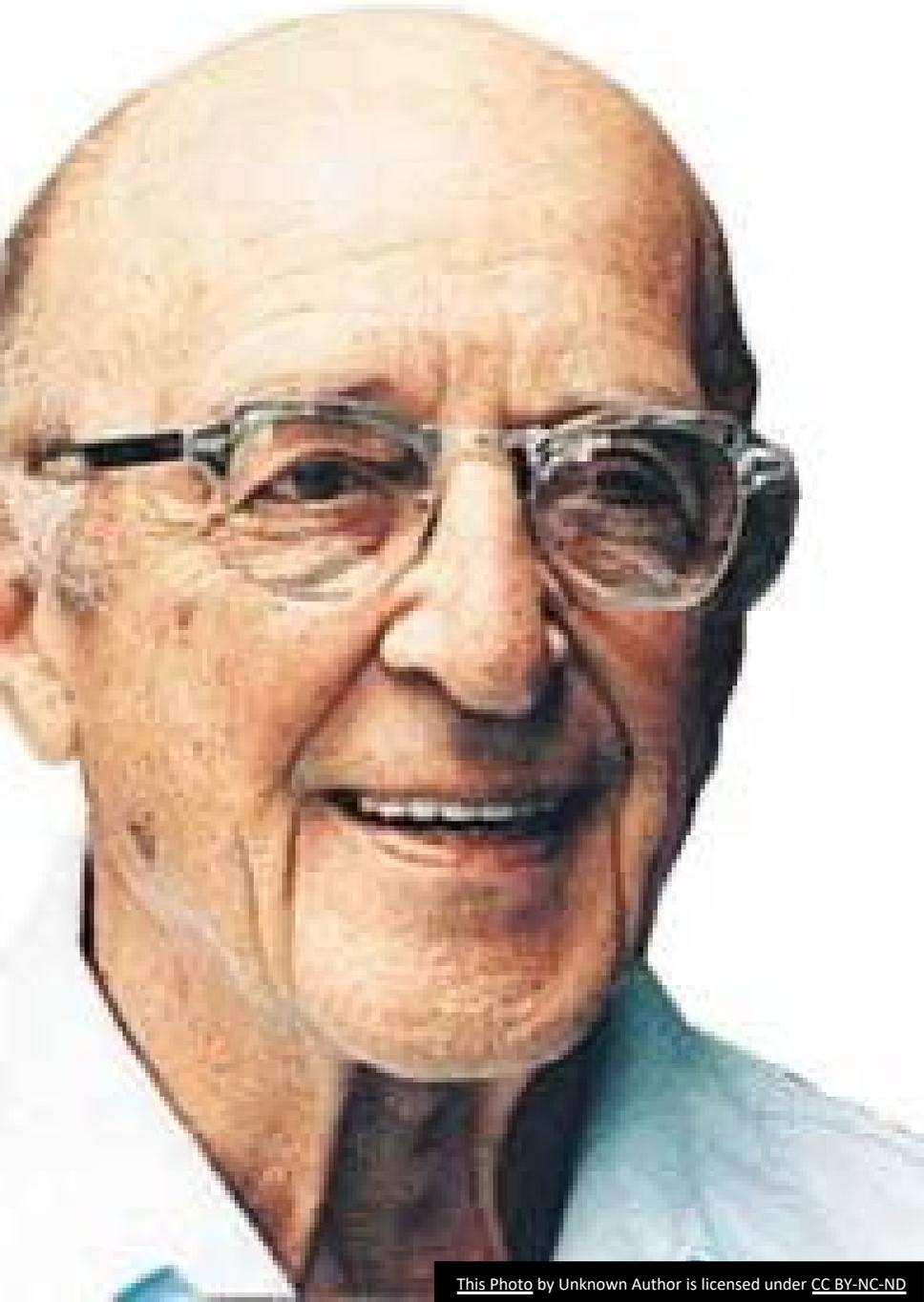


METAPHERN FÜR SICHERE BINDUNG

- “”... und das kann entzückend sein ... Die ersten warmen Sonnenstrahlen zu sehen ... wie sie die Blätter eines Sprösslings ... sanft streicheln“
- Ein sicherer Hafen
- Ein Basislager
- Ein Anker / Felsen in der Brandung
- “Wie im Mutterleib“
- Die Mary Poppins Prinzip



own Author is licensed under CC BY-SA-NC



DIE WÄRME VON THERAPEUTINNEN ALS CO-REGULATIVE KRAFT

- „Sharing the cognitive load“: validation, empathic attunement, reflexion conjecture, cognitive summaries
- Nähe/Distanz: Sessel mit Rollern
- Limbische Kommunikation
 - Berührung / Hände in der Nähe in der Luft, um Berührung zu signalisieren
 - Hand über Herz
 - Verwendung des Körpers zur Einstimmung auf KlientInnen (Atem, Blinzelrate, Körperhaltung)
 - Das Paar mit den Augen „halten“
 - Prosodie

SPRACHLICH KLEINE BEWEGUNGEN

KlientInnen pacen

Klientin: Nachdem wir uns gestritten haben, spricht er manchmal tagelang nicht mit mir

Therapeut: Oh das klingt hart, so lange in der Kälte ausgeschlossen zu werden

Therapist: "it is hard to feel safe when he looks at you in that hard, cold way"

Therapeut: "Es ist schwer, sich sicher zu fühlen, wenn er Sie die Kälte in seine Augen sehen".

Empathic Conjecture (Vermutungen)

KlientIn: Ich fühle mich manchmal so einsam

Therapeut: Die Wärme seiner Anwesenheit zu spüren, wäre so schön.

Orienting clients towards warmth

KlientIn: Er ist so kritisch über mich, verachtend sogar ... an dem letzten Mal als er etwas Nettes über mich gesagt hat, kann ich mich nicht einmal erinnern!

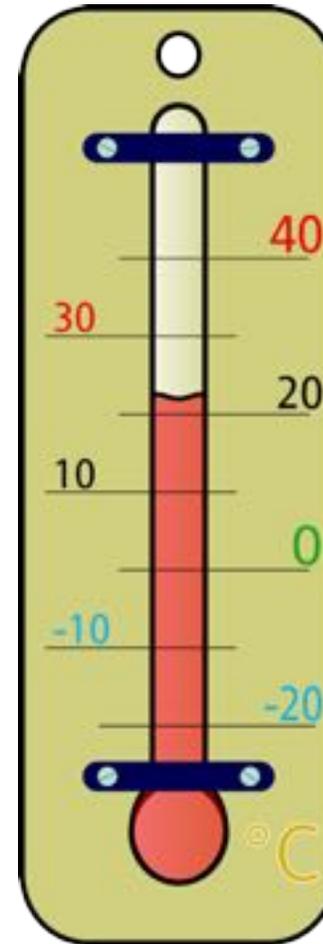
Therapeut: Sie fühlen die Kälte seine Ablehnung und sehnen sich daran wieder zu spüren, wie es ist wenn er Sie anlächelt auf einer Art, die Ihnen sagt, dass er sie liebt und schätzt .

BINDUNGSORIENTIERTE FRAGEN

- Wie reparieren Sie?
- Wie finden Sie sich wieder zueinander?
- Was schätzen Sie ineinander?
- Wie so glauben Sie an dem Potential in Ihrem Partner x zu tun?
- Wieso haben Sie Hoffnung, dass er das kann?
- Was schätzen Sie so sehr an ihrem Partner, dass Sie bereits sind, um ihn so zu kämpfen?
- Wann war es Ihnen erst bewusst, dass Sie ihn/sie lieben?
- Wie haben Sie sich kennen gelernt, sich ineinander verliebt?
- Aber es war ja nicht immer so oder? Wie war es früher?
- Wie ist es von Ihrem Partner so geliebt zu werden?

SEED: GEFÜHLE SIND WIE EIN THERMOMETER

- Wie die Anzeige in einem Gleitflieger: grün, orange, rot (Gefahr)
- Wann kocht Wasser, wann friert es über und wann ist es eine angenehme Temperatur, in die Badewanne zu hüpfen?
- Wenn Sie also das Gefühl von Verbundenheit spüre ... im Innen ... Dann wissen Sie, dass Sie auf dem richtigen Weg sind
- Ich werde Sie gelegentlich fragen, was Ihr inneres Signalsystem dazu zu sagen hat



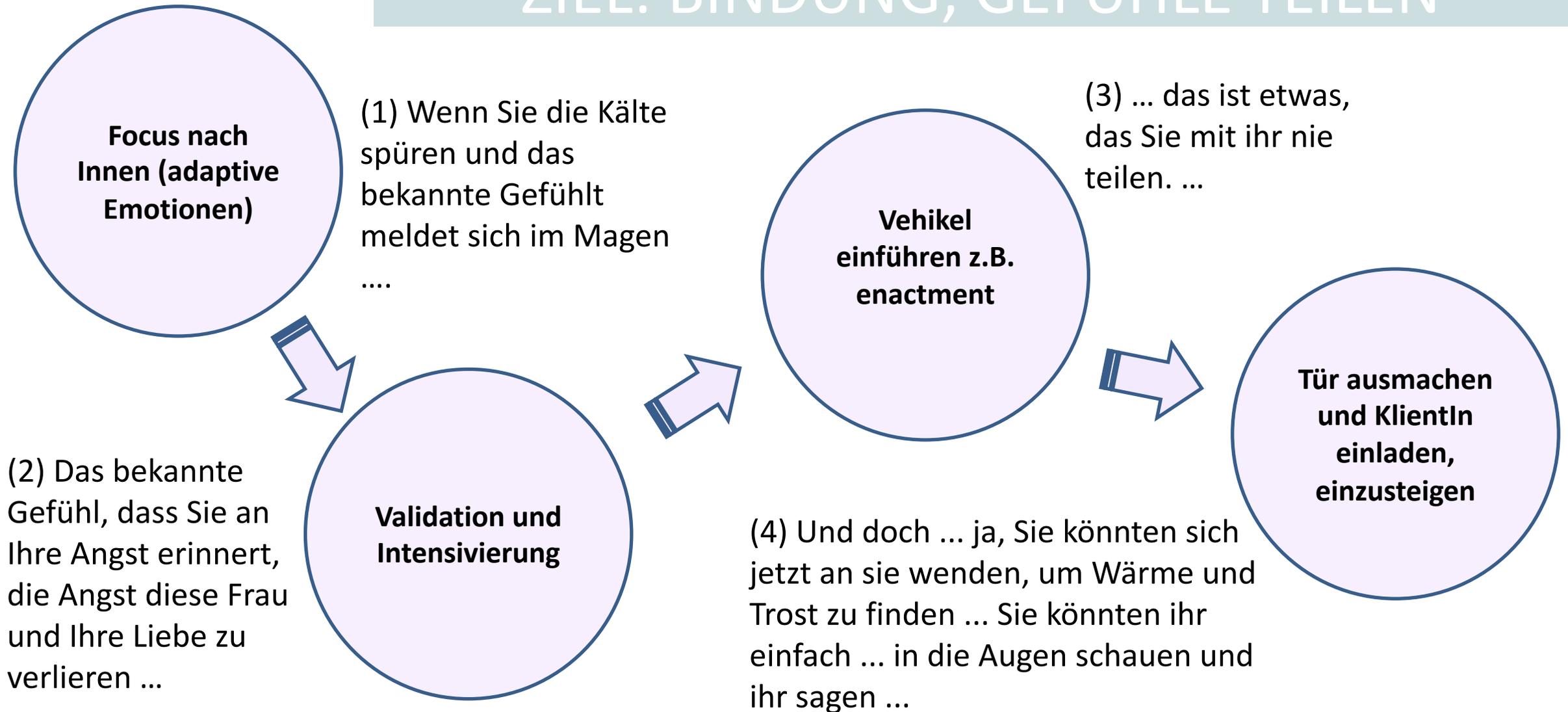
3. GIFTWRAP THE MESSAGE

Es ist nicht die Technik, die heilt,
sondern die Art und Weise, wie
KlientInnen auf die Technik
reagieren



IN KLEINEN SCHRITTEN VORANSCHREITEN

ZIEL: BINDUNG, GEFÜHLE TEILEN



KO-REGULIERUNG VON EXPLOSIONEN

Validieren und im Rahmen von Bindung setzen:

- "Natürlich machen Sie das ... das macht durchaus Sinn ..."
- "Das ist so wichtig hier ... sie ist so wichtig ..."

Das Signal, "Ich will dir nicht weh tun" bedeutet, auf Verteidigung zu verzichten

- "Es ist so schwierig für ihn, durch Deine Frustration zu deinem Schmerz zu sehen .."
- "Das können Sie derzeit nicht tun .."



FALLBEISPIEL: “DRUCK ZAHLT SICH AUS”



- USA + AUT binationale Ehe
- Seit 6 Jahren zusammen. Sohn 1,5 J alt
- Herr B: emotional kalte, reiche Familie
- Herr B.: Großvater gewalttätig. Vater verbal mißbräuchlich (wird von ihm normalisiert)
- Frau B: Emotional ausdrucksvolle, arme Hippy-Familie
- Frau B: Mutter Depression + Angst.
- Frau B: sehr Therapieerfahren, reflektiert, guter Zugang zu Emotionen
- Herr B: “Gefühle sind cheesy”

NEGATIVER ZYKLUS

Frau B.

- Moralisieren + Konterangriff, psychologischen Diskursen, Depression
- Model von sich: „ich schaffe es nicht“, „ich bin nicht liebenswert“
- Model von ihm: er liebt mich nicht; er will mich unterdrücken
- Emotionen: Wut, Angst, Depression, Einsamkeit, Traurigkeit, Angst
- Bedürfnisse: Trost, Unterstützung, Sicherheit, Sanft sein mit ihr

Herr B.

- Drängt sie in einer Ecke und macht Druck – „tue was ich sage“, tagelanges Schweigen, Beschimpfen, Beleidigungen
- Model von sich: ich leiste hier vieles; ich bin der Teamleiter / ich versage
- Model von ihr: sie ist ungerecht; ich kann sie (der Familie) nicht glücklich machen
- Emotionen: Wut / Hilflosigkeit, Scham, Angst
- Bedürfnisse: Anerkennung, Sicherheit

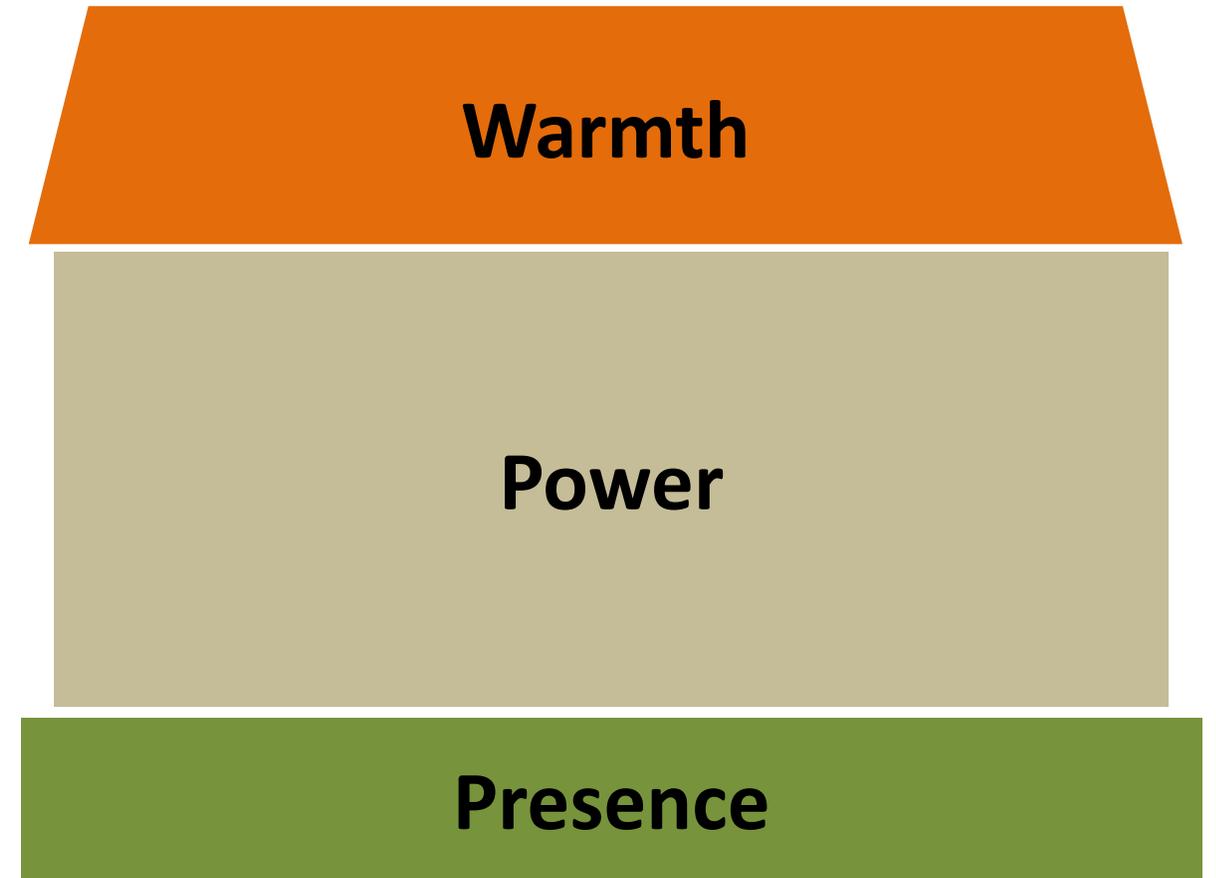
SEEDING STRATEGISCHE KONZEPTE - HERR B.

- Fokus auf Hrn B. wegen verbalem Missbrauch und Sicherheitsaspekten
- Orient to: manchmal kann man verlieren, wenn man gewinnt / Beharrung auf Recht und Kontrolle führt zum Widerstand
- Orient to: Wärme zahlt sich aus. Metapher aus Evolution/Finanz/Wirtschaft.

BEZIEHUNG ALS HAUSHALTSKONTO, WÄHRUNG DER LIEBE

ARE

- Accessible (open and share)
- Responsive (accept and respond)
- Engaged (stay)



THE 6 POWERS OF KINDNESS - PEACE®



Personality: learning to be someone that others like (e.g. smiling, being friendly and fun, positivity)



Empathy: being an emotionally resonant chamber, compassion, validating



Appreciation and generosity: (spontaneous) giving, showing positive regard, compliments, showing gratitude



Connecting: sharing experiences and feelings, showing interest in others, collaboration, curiosity

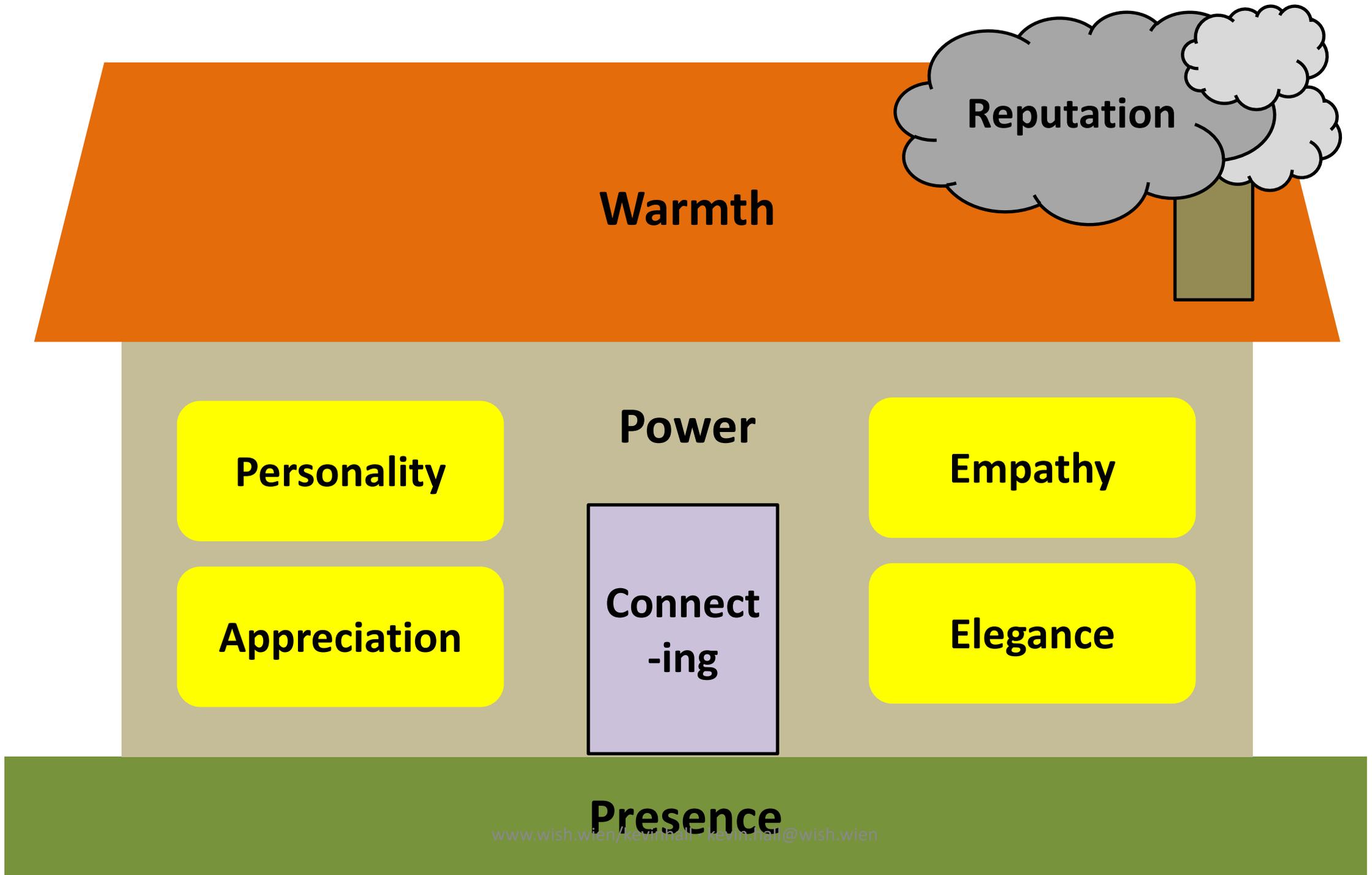
THE 6 POWERS OF KINDNESS - PEACE®



Elegance: maintaining grace and kindness under pressure, fairness, forgiving, apologizing, honesty



Reputation: building a strong and caring reputation; sticking power



Warmth

Reputation

Personality

Power

Empathy

Appreciation

**Connect
-ing**

Elegance

Presence

SIFT MIT FOKUS AUF HERRN B.

- Setup, Utilisierung von Kontrollbedürfnis: wer hat die Kontrolle hier, Herr B. oder seine Wut? Schade, dass seine Liebe und Fürsorge mit Wut verschüttet wird.
- Setup: Er braucht ein Frühwarnungs- bzw. Steuerungsinstrument (Thermometer, Gleitflieger) für Wut
- Setup: Zyklus „tracken“ und Idee von Entscheidungspunkten einführen:
 - Fr. B: liebevolle Grenzen versus moralisieren
 - Hr. B.: Druck machen versus unterstützen bzw. ihr eine Wahl geben
- Intervene - Geschichte: der Prinz, der Zauberer und der Prophet



4. FOLLOW-THROUGH

Der Einsatz von Harmonie belebt die Melodie

www.wish.wien/kevinhall - kevin.hall@wish.wien

SIFT: Neues verankern, Future Pace

“Let’s have a moment together... something of a moment to reflect or meditate on what you have done today ... and how this can help you in the future”

1. Think of what you have learnt there at your side. Think of the time when you got to know one another there as well. Turn to your side and take a look at it if you like.
2. Become absorbed in it. Add a soundtrack. Make it bigger, brighter, more colorful than it is.
3. Thoughts are energy for action. Put the energy inside a sun. So that you can reach out for it and grab hold of it any time you need it.
4. Now turn ahead, towards the future and imagine a time in the next couple of weeks where you are going to need it. Imagine it as a film.
5. Now remember where you put it? Turn to your side reach out for the sun and place it between you and your future film.
6. Take the decision to do something differently this time. Push the sun into the film.
7. Sit back and enjoy the view.

SIFT: NEUES VERANKERN, FUTURE PACE

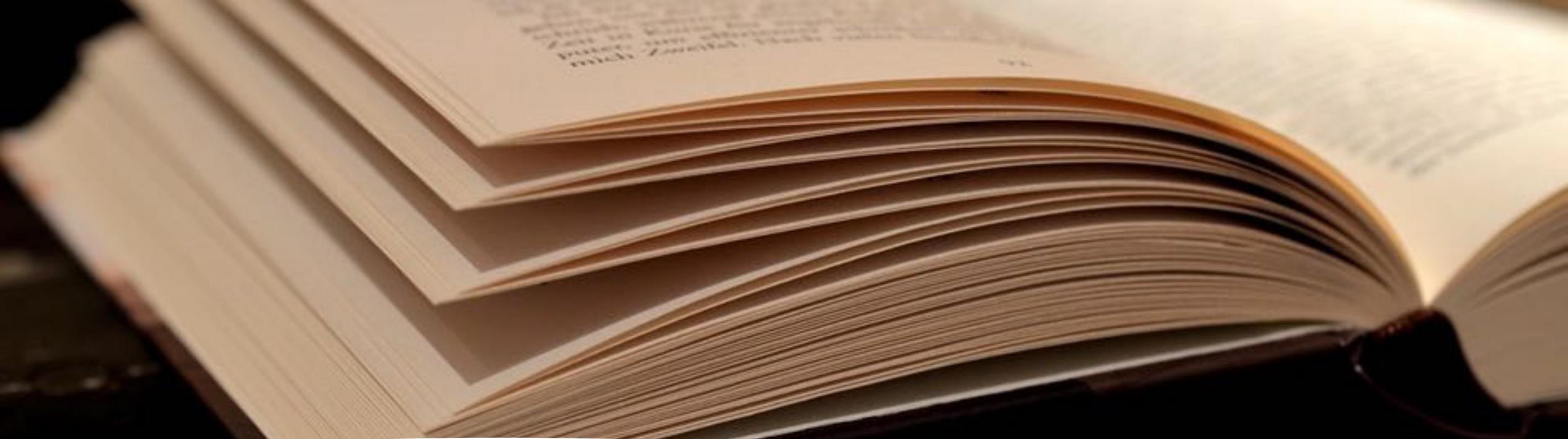
"Lasst uns einen Moment gemeinsam nehmen... ein Moment zu reflektieren oder darüber zu meditieren, was Ihnen heute gelungen ist ... und wie dies Ihnen in Zukunft helfen kann"

1. Denken Sie an was Sie gelernt haben. Stellen Sie es sich an Ihre Seite vor. Denken Sie auch an die Zeit, als Sie sich kennenlernten und stellen Sie das auch dort an Ihre Seite hin. Wenden Sie sich auf Ihre Seite und werfen Sie einen Blick darauf, wenn Sie möchten.
2. Werden Sie darin absorbiert. Fügen Sie einen Soundtrack hinzu. Machen Sie es größer, heller, bunter als es ist.
3. Gedanken sind Energie zum Handeln. Gießen Sie die Energie in eine Sonne. Damit Sie nach ihr jederzeit greifen können.
4. Wenden Sie sich nun vorwärts, in die Zukunft und stellen Sie sich eine Zeit in den nächsten Wochen vor, in der Sie sie brauchen werden. Stellen Sie sich das als Film vor.
5. Erinnern Sie sich nun daran, wo Ihre Sonne ist? Wenden Sie sich an Ihre Seite, um sie zu greifen und legen Sie sie zwischen Ihnen und Ihrem zukünftigen Film.
6. Entscheiden Sie sich diesmal für etwas anders als Ihr üblicher Zyklus. Schieben Sie die Sonne in den Film.
7. Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie die Aussicht.

Literature

- *The Induction of Hypnosis: An Ericksonian Elicitation Approach*, Jeffrey K. Zeig, 2014, Milton H. Erickson Foundation Press
- *Confluence: The Selected Papers of Jeffrey K. Zeig, Vol. 1*, Jeffrey K. Zeig, 2006, Tucker & Theisen, Inc.
- *Trancework*, 5th Edition, Michael Yapko, 2018, Routledge
- *Stepping into Emotionally Focused Couple Therapy*, Lorrie L. Brubacher, 2017, Routledge





Literature (2)

- *The Polyvagal Theory in Therapy*, Deb Dana, 2018, W. W. Norton & Company
- *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families*, Susan M. Johnson, 2019, Guilford Publications
- *Social Baseline Theory: The Role of Social Proximity in Emotion and Economy of Action*, Lane Beckes and James A. Coan, *Social and Personality Psychology Compass* 5/12 (2011): 976–988

Research

- Research on warmth
 - A Longitudinal View of the Association Between Therapist Warmth and Couples' In-Session Process: An Observational Pilot Study of Emotionally Focused Couples Therapy, Schade L.C., Sandberg J.G.1, Bradford A., Harper J.M., Holt-Lunstad J., Miller R.B., June 2014, Journal of Marital and Family Therapy 41(3)
 - Williams, L. E., & Bargh, J. A. (2008). Experiencing Physical Warmth Promotes Interpersonal Warmth. *Science*. 2008 October 24; 322(5901): 606–607. doi:10.1126/science.1162548
- Research on depth of experiencing in therapy
 - *Process Research on Emotionally Focused Therapy (EFT) for Couples: Linking Theory to Practice*, Greenman P.S., Johnson S.M., 2016, Family Process

Research

- Research on effectiveness of EFT
 - A Review of the Research in Emotionally Focused Therapy for Couples, Wiebe S.A., Johnson S.M. 2016, Family Process, Vol. 55, No. 3
- Research on the effects of kindness and hostility in relationships
 - *The Natural Principles of Love*, John Gottman and Julie Gottman, 2017, Journal of Family Theory & Review 9 (March 2017): 7–26