



ENGPÄSSE IN DER PAARTHERAPIE – WAS NUN?

Hypnosystemische Vorgehensweisen zur Erweiterung des Beziehungshorizonts
Paare in Bewegung III, Linz 2018

Kevin J. Hall, BSc, MSc



W · I · S · H
MINDSCIENCE

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



UNTERLAGEN ALS PDF ZUM HERUNTERLADEN UNTER

www.wish.wien/downloads

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

AGENDA

- 45 Minuten Theorie
- 30 Minuten Demo
- 15 Minuten Fragen und Diskussion oder weiterführende Techniken



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



W · I · S · H
MINDSCIENCE



THEORIE

ENGPÄSSE ALS AUSGANGSSITUATION

- Interaktionelles Leid basiert auf musterhaften fortwährenden Feedback-Schleifen: **ein negativer Zyklus**
- Ein Engpass ist eine Information, dass ein negativer Zyklus aktiv ist und das Paar bzw. den Therapeuten in seinen Bann hat!
- Das Paar kommt in einen Engpass! Es ist nicht etwas das „während der Therapie entsteht“
- In der Paartherapie zeigt uns das Paar, wo sie stecken bleiben (ihr Zyklus).

SYSTEMISCHE SICHT VON ENGPÄSSEN

- Engpässe sind nicht statisch, sondern fortwährende Feedbackschleifen.
- Diese Feedbackschleifen beruhen auf homöostatische Mechanismen (je mehr, um so mehr).
- Wir sind so ausgestattet, dass wir Homöostase gegen die Kräfte der Natur aufrechterhalten, z.B. Körpertemperatur.

HYPNOSYSTEMISCHE SICHT VON ENGPÄSSEN

- **Kompetenzorientierung und Annahme von guten Gründen** - berechtigtes Bedürfnis / Lösungsversuch
- Engpässe sind eine kreative Rückmeldung, dass etwas gleich bleiben bzw. geschützt werden soll, z.B. Selbstbild, Fragilität.
- D.h. es deutet auf die Anwesenheit von Bodyguards!

ENGPÄSSE ALS PROBLEMTRANCE

- Engpässe sind Ergebnisse der Aufmerksamkeitsfokussierung (Problemtrance bzw. Priming)
- Trancephänomene:
 - Dissoziation (+ves wird ausgeblendet)
 - Amnesie (Vergangenheit wird umschrieben)
 - Katalepsie (Erstarrung)
 - Zeitverzerrung (alles wird schneller)
 - Hyperanamnesie (innere Rechnungen)
 - Analgesie (Unempfindlichkeit)
 - Hyperalgesie (Überempfindlichkeit)

THERAPEUTEN TRAGEN ZU ENGPÄSSEN BEI

- Widerstand ist ein Interaktionsmuster, das auch in der Therapiebeziehung besteht.
- Wir haben die Tendenz, eher auf Vertrautheit als Innovation positiv zu reagieren (Jeff Zeig pers. Mit.)

“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.).

- What is the experiential language of love and relationships?



W · I · S · H
MINDSCIENCE

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



EINE ERLEBNISNAHE SPRACHE VON LIEBE UND BEZIEHUNGEN

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

BINDUNG

- 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 ein 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?”

EMOTIONALE REAKTIONSFÄHIGKEIT IST DAS UM UND AUF!

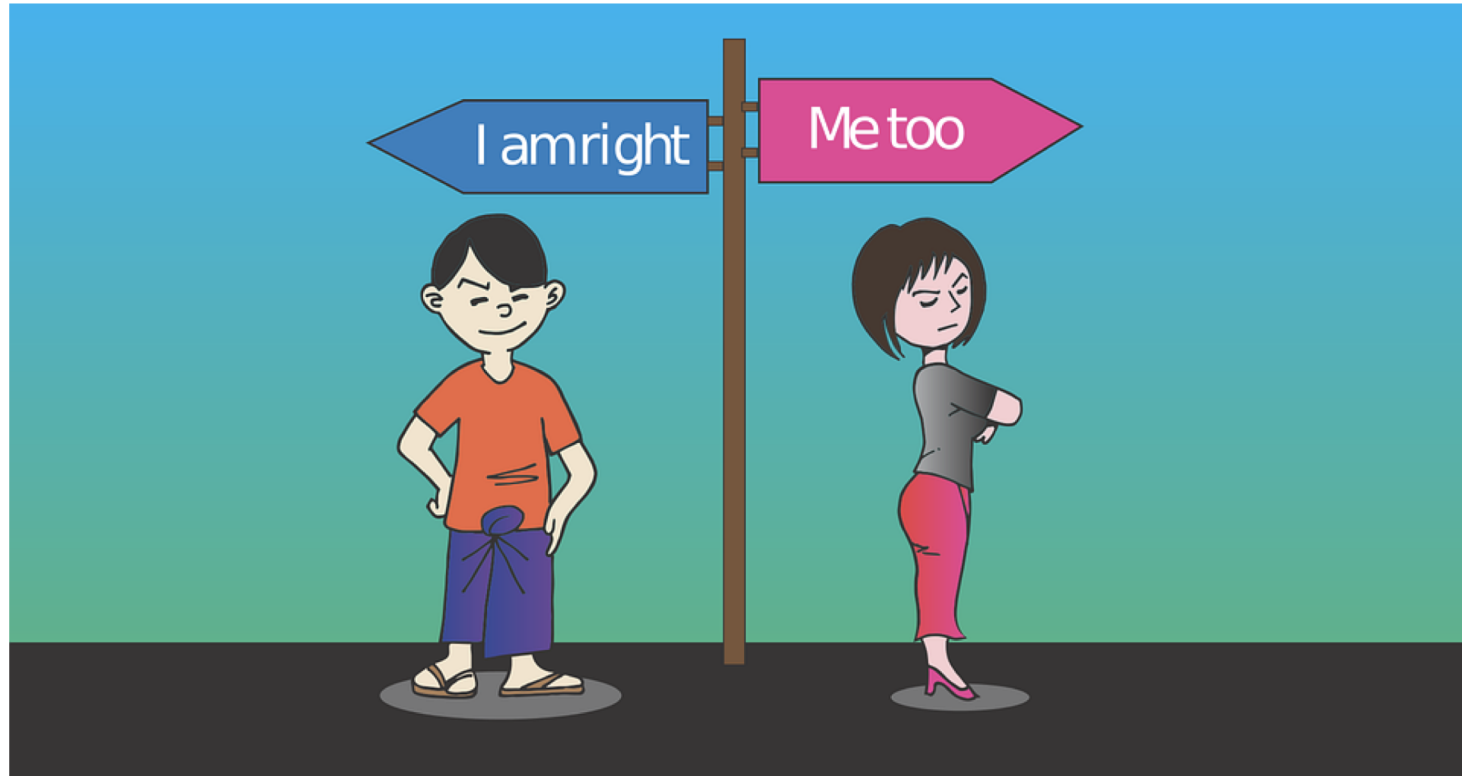
- **Accessibility.** Zugänglichkeit: Kann ich dich erreichen?
 - Offenheit
 - Selbstregulierung (statt überfordern)
- **Responsiveness.** Reaktionsfähigkeit: Kann ich darauf zählen, dass du emotional auf mich reagieren wirst?
 - Einfühlsamkeit
 - Bestätigung
 - Fürsorge
- **Engagement:** Kann ich mit sicher sein, dass du mich schätzen und mir nahe bleiben wirst?
 - Aufmerksamkeitsfokussierung

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.
- **“Emotions are the music of the attachment dance”** (Sue Johnson)
- Emotionen (bzw. emotional appraisal) bestimmen,
 - ob eine Ereignis als Bedrohung wahrgenommen wird
 - und daher die Bewältigungsstrategien - Angst und Vermeidung bzw. Angriff und Rückzug.

PROBLEM-SCHLEIFEN WIRKEN “EINFACH” UND STATISCH

- Paare wissen meistens nicht wie sie in Problem-Schleifen landen.
- Wenn sie es wissen, ist „der Partner schuld daran“.
- Ihre eigenen Tanzschritte werden dissoziiert.
- Das Problem wird eingefroren und somit sind die Änderungsmöglichkeiten eingegrenzt.

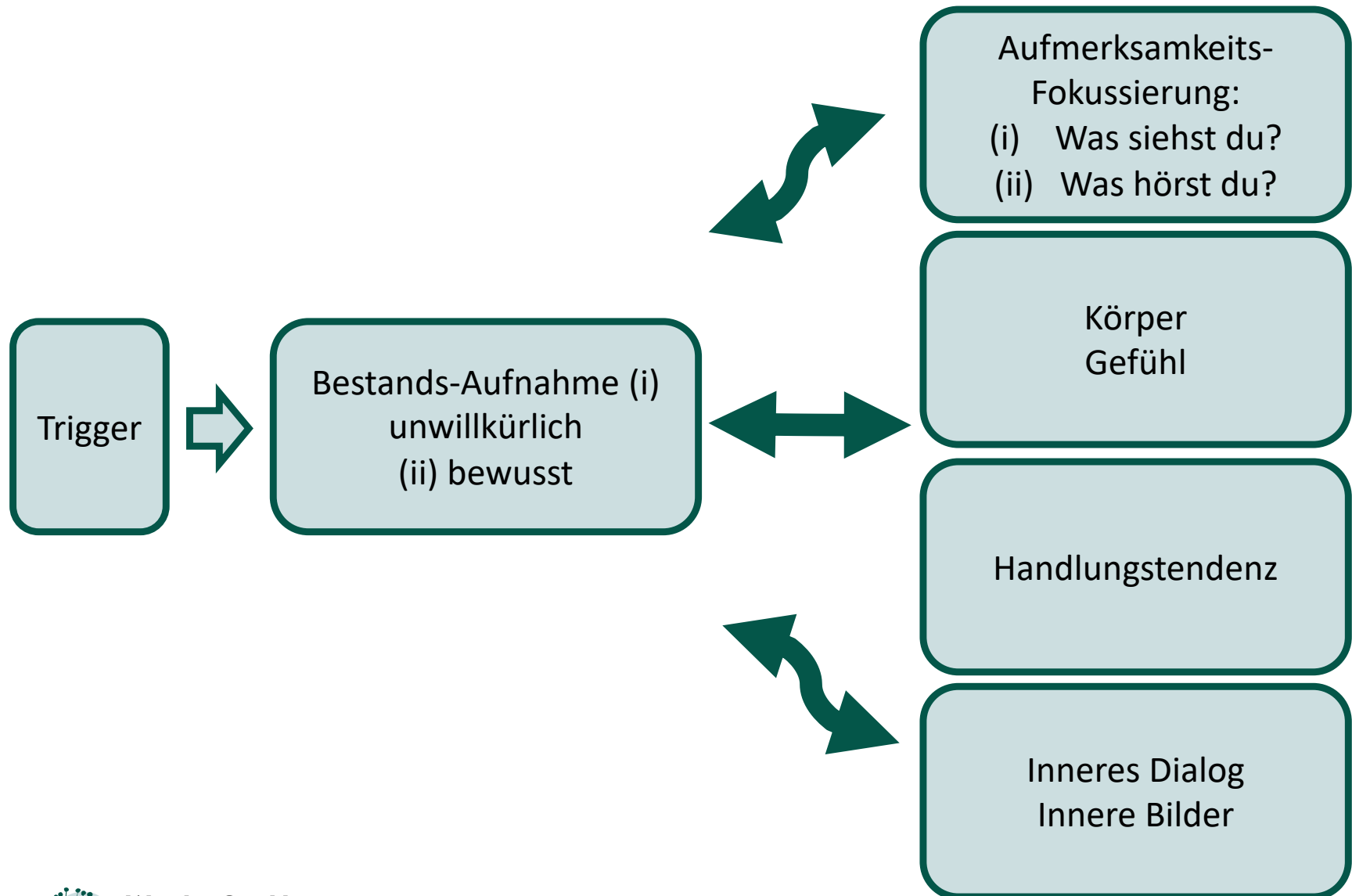


NEGATIVE INTERAKTIONSZYKLEN

DIE VERFLÜSSIGUNG DES ZYKLUS

- Wir müssen Paaren also helfen,
 - das Eingefrorene zu verflüssigen
 - und die positiven Absichten des Partners erlebbar machen
- Ericksonsches Prinzip: Änderung der Aufmerksamkeitsfokussierung
- Bewegung des 40er Fußes eines Tausendfüßlers knapp vor dem 39stem Fuß
- Der Zyklus als Co-Therapeut: Jemand, der das Schuld/Feindbild statt dem Paar tragen kann

AUSWIRKUNG VON TRIGGERN



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, den Partner nicht zu belasten
- Lösungsversuch Antwort zu finden, für Modelle des Selbst als "nicht liebenswert"

BEISPIEL EINER KLASSISCHEN SCHLEIFE

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

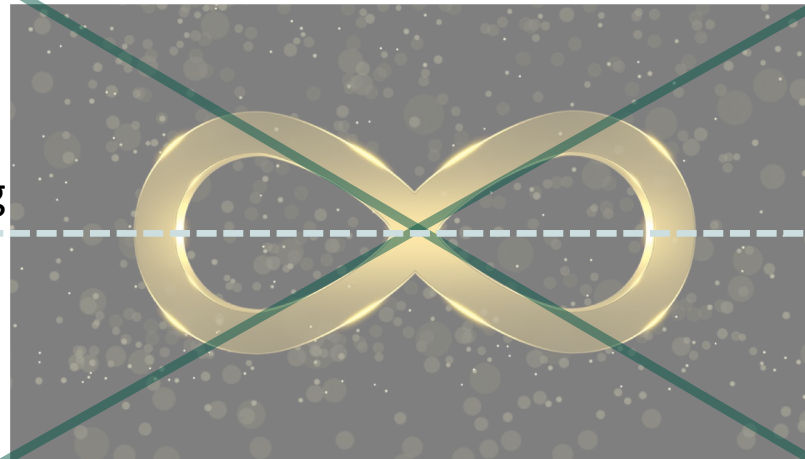
Handlungsebene

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](#)



W · I · S · H
MINDSCIENCE



DEMO – FRED UND ALICE

LANGSAME VERFÜSSIGUNG VON EMOTION

Emotion in der Zeitlupe anschauen, Elemente ausmachen

- Ein interpersönlicher Trigger wird wahrgenommen: Was sehen Sie? Was hören Sie?
- Automatisierte unwillkürliche Bestandsaufnahme („oh Scheiße!“)
- Körperliche Erregung (Kampf/Flucht/Erstarrung; Atem, Mimik, Gestik)
- Handlungstendenz (hin zu / weg von)
- Emotionale Bedeutungen (Model von Selbst und anderen): Was sagt das Ihnen über sich selbst /ihn/sie/die Beziehung aus?
- Sekundäre Emotionen werden bewertet und daraus entsteht die primäre (reaktive) Emotion.

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 inneren Bilder machst du von dir ... und deinem Partner ...?
- ... An was erinnerst du dich?
- ... Welche Bilder von der Zukunft machst du dir?



W · I · S · H
MINDSCIENCE



FRAGEN



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 Paartherapie, 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
- Paartherapie – Bewegende Interventionen, M. El Hachimi, L. Stephan



W · I · S · H
MINDSCIENCE



DANKE EUCH FÜR DIE GEMEINSAM VERBRACHTE ZEIT