

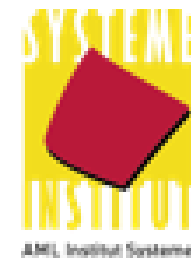
Was sind Suggestionen? - Wie betreffen sie jede Veränderungsarbeit- und die Hypnotherapie?

Anne M. Lang

AML Institute Bonn

Milton Erickson Institut MEG

Institut Systeme DGSF



Abstract zum Vortrag:

- Der Vortrag will für Suggestionen im Therapiezimmer sensibilisieren. Suggestionen kommen unweigerlich in jeder Interaktion und Kommunikation vor. Dadurch, dass eine Kommunikation, wenn sie die Aufmerksamkeit bekommt, den Fokus bestimmt, den sie dann weiter ausrichtet. Damit werden andere Möglichkeiten ausblendet. Kontexte bestimmen mit ihrer Rahmensetzung suggestiv auch mit, was in diesem Kontext geschehen kann. So ist ein Psychotherapiekontext suggestiv geprägt und bestimmt das, was in ihm geschieht. Das durch:
- **1. Die Sprache.** Sie ist an sich reduzierend und kann die Komplexität von Wirklichkeit nicht mitteilen. Sie wirkt durch die Reduktion suggestiv. Sprache kann unbestimmt vage oder klar konkret sein und wirkt dadurch. Der jeweilige Zustand der Sprecher*in bestimmt das auch mit. So sind Patient*innen wenig konkret in der Zukunfts-/Zielvorstellung und dafür vage generalisierend festschreibend in der Problemfixierung. Analoge Sprachformen wie Bilder, Metaphern wirken stärker als abstrakte Worte.
2. Das „So- Gesendete“, was noch lange nicht das „So- Empfangen“ ist. Eine 1 zu 1 Vermittlung ist nicht möglich. Es gibt Appell-, Beziehungs-, Sach- und Selbstoffenbarungsseiten. Und das ist nur eine grobe Differenzierung. Suggestionen sind umso wirksamer, je mehr in der Interaktion dem Sender fachliche Autorität, Sympathie, Ähnlichkeit, Vertrauen zugesprochen wird. Suggestionen können sprachlich und interaktional indirekt oder direkt sein. Sie wirken atmosphärisch und räumlich. Unterschiedliche Verfahren haben sehr unterschiedliche Annahmen wie sie das Vorgetragene einordnen, was sie dann darauf senden und was sie nicht tun. Sie reflektieren das jedoch weniger.
3. Der Kontext. Suggestionen sind z.B. umso wirksamer je bedeutsamer der soziale Kontext der Kommunikation und je größer die Bedürfnislage ist. Psychotherapie findet im Gesundheitskontext statt, der geprägt ist von „Krankenbehandlung“.
4. Die Selbstsuggestionen. Sie sind unbeabsichtigt, automatisiert und günstig oder ungünstig. Sie betreffen sowohl Therapeut*innen als auch Patient*innen. Hier setzt u.a. therapeutische Selbstfürsorge an.
- Suggestionen kommen also unweigerlich im Therapiezimmer vor. Psychotherapeut*innen vermitteln sie günstig oder ungünstig und Patient*innen bringen ihre ungünstigen Suggestionen mit. Mit deren Effekten arbeitet explizit die Hypnotherapie.

Der Vortrag sensibilisiert für die Suggestionen im Therapiezimmer

Sein Hintergrund ist das Wissen zu Hypnose, Suggestion, Hypnotherapie

Was sind Suggestionen?

- **Das, was die Aufmerksamkeit bekommt, wird zur Suggestion.**
 - Frage: Was ist der Fokus? Was die Ausrichtung der Aufmerksamkeit?
 - Damit verbunden ist: die Ausblendung der anderen vorhandenen Möglichkeiten
- **Aufmerksamkeit ist begrenzt**, erfasst keine Komplexität und ergibt nur einer Reduktion.
- **Suggestionen kommen unweigerlich in jeder Interaktion und Kommunikation vor.**
 - Begrenzte Fokusse werden in der Psychotherapie ausgetauscht zwischen Therapeut*innen und Patient*innen
- **Der Kontext bestimmt den suggestiven Rahmen:**
 - Er bestimmt suggestiv, was geschieht. (Gesundheitswesen, Richtlinie, Verfahren, Therapeut*in)

1. Die Sprache erzeugt Fokus und Suggestion: Wie benennen wir etwas mit Worten?

- **Sprache reduziert** in Worte und Benennungen die Komplexität von Wirklichkeit
 - Worte haben eine Konnotation d.h. Bewertung:
„Behandlung- Entwicklung“ „psychische Krankheit – Aufgabe/Herausforderung einer Lebenssituation“
„Pathologiediagnose - Lösungs- / Umgehensstrategie“
- **Sprache ist unbestimmt vage** (Miltonsprache- Trancesprache) oder **klar konkret** (Metasprache- Konkretisierung)
 - Angststörung – Situation oder ICD F Diagnose - Thema oder Depression- Phänomen
Patient*innen beschreiben vage generalisierend festschreibend in der Problemfixierung
Sie sind wenig konkret in der Zukunfts-/Zielvorstellung (Problemtrancesprache).
Diagnosen sind abstrakt suggestiv - sie sind in konkrete Beschreibungen aufzulösen.
- **Sprache ist direkt oder indirekt:** Mach das oder das. Es wäre angenehmer, wenn das Fenster offen wäre.
- **Sprache ist analoge oder bildhaft**
 - Abstrakt - bildhaft: Die Liebe- die Rose, Die Depression- der Schatten
Bilder, Metaphern wirken stärker als abstrakte Worte.
- **Hypnotherapie setzt Sprache, Kommunikation- Interaktion und den Fokus therapeutisch ein.**
 - Zeitpunkt für Miltonsprache: Erkennen der vagen Problemtrance-Sprache, Angebot der vagen Tranceanleitung,
Zeitpunkt für Metasprache: Konkrete Problemlösung, konkrete Zukunftsausrichtung

2. Frame der Erklärung, Einordnungen, Wahrnehmungen – Konnotieren/ Umkonnotieren

- **des Kontextes, der Verfahren, der Therapeut*innen, der Patient*innen,**

Z.B:

Innere Blockade - Was ist das?

Verarbeiten - wie macht man das?

Austherapiert- was heißt das?

- Der jeweilige Zustand der Sprecher*in bestimmt mit wie eingeordnet wird
- Der jeweilige Zustand ändert sich im Prozess und in Situationen
- Erleben als „Opfer“- Erleben als „Gestalterin von Leben mit Fähigkeiten
- **Kognitionen:** Glaubensannahmen der Beteiligten, Erklärungen, Hypothesengebäuden von Verfahren
- **Emotionen:** Folge der bewusst oder unbewusst erfolgten Einordnungen, Erklärungen
- **Verhalten:** Folge der Einordnungen

3. Sozialer Kontext mit Leitcodes (Niklas Luhmann)

- **Gesundheitswesen: Krank- gesund**
 - Vernachlässigt wird in der Diagnose z.B. die Fähigkeiten, Ausnahmen, MP-Beteiligung mit Zirkeln und Mustern, Gesamtsituation
- **Worauf wird geguckt und worauf nicht?**
- **Fokuserweiterungen**
 - Blick vor allem auf eine Person – MP als Beteiligten, Helfernetzwerke, Bezugspersonen
 - Intrapsychisch- Interaktionen, die eine Situation mit erzeugen
 - Das Symptom als mit interaktionsstiftend
 - Therapeut*innen als Element im Therapie-System, die es aber nicht instruieren können
- **Milton Erickson als Moderner Hypotherapie-Vertreter**
 - Naturalistisch konstruktivistisch d.h.
 - Hoffnung und Resilienz
 - **Zitate:** Für jeden eine eigene Therapie erfinden, Motivation und ihre Stärkung als wichtigste Variable

4. Implikationen als Suggestionen

Die Selbstverständlichkeiten, die nicht mehr hinterfragt werden

- Begriffe – Konstrukte
- Hypothesen – immer weitere in petto haben – Wann werden sie fallen gelassen?
- Verfahrensimplikationen d.h. aus Angeboten entstehen Muster:
 - Muster: aktive Therapeut*in - passive Patient*innen
 - Muster: Auftragsklärung als Ausrichtung, schon als Therapiearbeit von Patient*innen
 - Muster: Intrapsychischer Fokus - äußere Situation der Interaktionen
 - Muster: Vergangenheitsarbeit- Zukunftsarbeit- Entwicklung ist möglich
 - Muster: Fokus der Einzelperson – Fokus des MP System

5. Die Selbstsuggestionen

Sie sind

- unbeabsichtigt
- automatisiert
- günstig oder ungünstig

Sie betreffen Therapeut*innen

- Hier setzt u.a. therapeutische Selbstfürsorge an
- Druck, Verantwortung für die Situation

Sie betreffen Patient*innen

- Ich bin selbst unfähig zur Veränderung und schaue nicht in die Entwicklung
- Ich will als Patient*in „behandelt“ werden. Erst dann kann ich mich ändern. Wenn sich nichts ändert ist es die falsche Methode, falsche Therapeut*in, falsche Diagnose.
- Die richtige Diagnose ist schon die Behandlung – die gestaltete Ausrichtung ist der Entwicklungsweg. Es geht in einen Prozess.

6. Der Kontext- Er definiert die Situation (Gregory Bateson)

Suggestionen sind umso wirksamer

- je bedeutsamer der soziale Kontext
- je größer die Bedürfnislage
- Je besser das Vertrauen, die Kompetenzzuschreibung
- Je besser die Beziehung ist.

Psychotherapie findet im Gesundheitskontext statt, der geprägt ist von „Krankenbehandlung“.

- Sozialrechtlich: 4 Richtlinien, Leitlinien
- Berufsrechtlich: approbierte Psychotherapie mehr als Richtlinie

7. Suggestionen kommen also unweigerlich im Therapiezimmer vor.

- Psychotherapeut*innen vermitteln sie günstig oder ungünstig
- Patient*innen bringen ihre ungünstigen Suggestionen mit.
- Der Kontext bestimmt suggestiv mit

8. Mit deren Effekten arbeitet explizit die Hypnotherapie.

- Sie arbeitet mit Sprache
- Sie arbeitet mit Zuständen (Fokussierung durch Kognition, Emotion, Umgebung)
- Sie arbeitet mit Bildern, Metaphern, Geschichten
- Sie arbeitet mit Wahrnehmung: Dissoziation, Assoziation, Vorstellung, Erinnerung
- Sie arbeitet mit Konnotation, Umkonnotieren, Reframen, der Bandbreite zwischen den Polaritäten

Sie will

- fatale mitgebrachte oder induzierte Suggestionen auflösen und günstige einbringen
- Sie bezieht neben Worten, Bilder, Trancezustände (Fokussierungen und deren Auflösung) ein
- Sie arbeitet in der Konversationstrance d.h. in der Kommunikation
- Sie arbeitet im Tranceritual d.h. mit komprimierter Aufmerksamkeit und innerer Zustandsarbeit

Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Weitere Infos zu diesem Thema:

- Kostenfreier Infoabend am:
- PPP auf Homepage www.institut-systeme.de
- Telefonische Sprechstunde von Anne Lang mittwochs 11:00-12: 00
- Sekretariat, Frau Schmitz-Böhling, Di-Do 8.30-17:00: 0228/9493120

Literaturangaben:

- Anne M. Lang: Konstruktivistische Psychotherapie, Prozess-hypno-systemisch, Das Bonner Ressourcen Modell, Elsevier 21
- Claudia Weinspach: Hoffnung und Resilienz, Carl Auer
- Arist von Schlippe, Jochen Schweitzer: Gewusst wie – gewusst warum, Vandenhoeck & Rubrecht
- Jeffrey Zeig: Einzelunterricht bei Erickson, Carl Auer