

Anne M. Lang: „Hypnotherapeutisches Vorgehen bei Traumata“

Rheinische Therapietage
Bonn 2005

- **Die Hypnotherapie stellt ein Setting und verschiedene Methoden zur Verfügung, um traumatische Erlebnisse zu behandeln.**
- **Neben Begleiten und Anerkennen der traumatischen Erfahrungen, geht es um Wiederherstellen des Vertrauens in sich, andere, die Gemeinschaft, die Welt.**

**Eine traumatische Situation ist selbst ein
Ausnahmestand, in dem Trance entsteht:**

- die Zeit bleibt stehen oder ist endlos,
- wir dissoziieren und schauen uns die Szene an,
- wir sind völlig ohne Gefühl,
- es verankert sich auf eigene Weise im Gedächtnis, indem es uns nicht mehr loslässt oder verschwunden ist und dann in plötzlichen flashbacks auftritt.

- **Anschauungen und Erinnerungen** sind lebensgeschichtlich und situationsbedingt und keine festen Abbildungen von Wirklichkeit.
- Die Therapeutin hat großen Einfluss durch **Insistieren und Fokussieren**, was in der Therapie erinnert wird und aufrechterhalten wird; letztlich auch durch ihre eigenen Vorstellung von Veränderung, ihren Erfahrungen und Modellen.

Insgesamt hängt nach Prof. Markovitz Erinnerung zusammen mit

- dem Zustand zum Zeitpunkt der Erinnerung
- mit unserer Fokussierung - etwas Bestimmtes suchen etwas Bestimmtes finden
- den angewendeten Filtern. So können Geschwister sehr verschiedene Eltern in ihrer Erinnerung haben.
- Affekten: erinnert wird, was einen bewegt, auf den Magen schlägt, Neues (erster Schultag, Tanzschule...)
- Visuellem und Sprachlichem im Nachhinein:
Experimente zeigen, dass bei Vorlage einer fiktiven Fotokollage der Familienangehörigen im Heißluftballon erinnert wird, wie damit gefahren wurde. Auch Experimente mit Unfallzeugen bestätigen die Korrektur der Erinnerung im nachhinein durch Manipulation.

Ein Trauma beinhaltet eine gravierend unfassbare negative Erfahrung

Hypnotherapie:

- **Die Erwartung an Hypnose ist oft, sich in diesen Zustand wieder zu versetzen zu können oder sich wieder zu erinnern. Dabei ist die Erinnerungsfähigkeit unter Hypnose bedingt zu sehen.**
 - Hypnose macht Erinnerungen produktiver, nicht wahrer. Sie sind in Hypnose weniger geblockt, da das Bewusste eingeschränkt ist.
 - Da es für die KlientInnen gerade auch wichtig ist, wieder Kontrolle zu bekommen, ist es wichtig, eine hypnotherapeutische Arbeit in eine Prozessführung einzubetten. Diese besteht darin, dass mit der Klientin das Vorgehen geklärt wird, dass
 - sie einbezogen wird in die genaue Vorgehensweise, dass sie jederzeit signalisieren kann wo sie steht und was sie möchte.
 - Zum Schluß wird die Erfahrung markiert und verankert. „Sie haben diese neue Informationen gewonnen. Wie schätzen Sie, wird sich das in der nächsten Situation auswirken?“

Die Hypnotherapie bietet darüber hinaus viele Möglichkeiten, Erfahrungen zu verändern, indem wieder neue gemacht werden können:

- **Abgestufte Dissoziationstechniken d.h. Trennung von Erleben**
- **Dosierung der Erlebnisqualitäten**
- **Erstellung neuen inneren Sicherheitsempfindens**

- **Es geht in der Hypnotherapie von Traumata also nicht darum, einfach die Geschichte zu wiederholen und wieder in deren Sog zu kommen. (Retraumatisierung).**
- **Es geht darum Muster der inneren Wiederholung zu unterbrechen, um Neuerfahrungen überhaupt zuzulassen.**

- **Verschieden Methoden:**

- **Arbeit mit der Lebenszeit/ Zeitlinie/ Kugelmetapher nach Erickson**
- **Nutzung von Trancephänomenen (Zeitlupenbetrachtung, Größenveränderungen, im Ballon drüberfliegen...)**
- **Regressionsarbeit:**
 - **Tranceinduktionen zur Regression (Bodenanker, Flashbacks, Spontan-Regression nutzen)**
 - **Gestufte Beobachterdissoziation (Kinotechnik)**
 - **Fahrstuhl in die Vergangenheit**
 - **Räume eines Hauses aufsuchen**
- **Automatische Gedanken oder innere Selbstgespräche verändern**
- **Der Filter der Erinnerung erweitern durch andere Aufmerksamkeitssetzung (was war noch da**
- **Ressourcen-Arbeit, Ressourcen-Metaphern, Reassoziieren von Ressourcen**
- **Neuassoziation- Neuorganisation**
- **Affektbrücke nutzen, um zu Ereignis zu kommen und damit zu arbeiten z.B. über**
 - **Erweiterung der Perspektive.**
 - **Reparenting, Alternative Kindheit**
 - **Geschützte Wiederholung mit Hilfsperson**

- **Alle diese Hypnotherapie-Methoden greifen jedoch nur auf der Basis von**
 - **Vertrauen**
 - **Annahme**
 - **Wiederherstellen eines grundsätzlich professionellen Rahmens von Sicherheit in der Therapie**

Sie bedürfen auch eines

- **geklärten Auftrages**, der u.a. auch zur Wiedergewinnen von Kontrollmöglichkeiten und Selbstwirksamkeit führt.
- Bei der Arbeit selbst erhält der Patienten wieder Kontrolle, wenn er beim Vorgehen mit einbezogen wird. **Therapie bedeutet dann die Veränderung der gespeicherten Erfahrung** z.B. durch das Wiedererleben **in veränderter Weise**.
- Die Veränderung war dann erfolgreich, wenn der Klient bei der Erinnerung des alten Erlebnisses **spontan zu neuen Assoziationen und Gefühlen kommt**.
- Dabei ist jeder Menschen an seinen spezifischen Möglichkeiten zu erreichen.
- Veränderung der Lebensgeschichte/ Utilisation von Problemtrance

Der systemische Zusammenhang:

- Traumatisierungen sind zu chronische Situationen geworden
- Bei allen chronischen Situationen sind relevante Bezugspersonen wie u.a. PartnerInnen, Eltern, BehandlerInnen in den Interaktionen betroffen und reagieren mit auf die Situation.
- In gleichem Maße sind ihre Erklärungsmuster, Glaubensannahmen über Veränderung auch von Bedeutung.
- Sie halten also die Situation mit aufrecht, Sie verändern sie mit durch ihre eigenen veränderten Interaktionen.
- Das Trauma agiert wie ein Systemmitglied mit, schafft Abstand oder Nähe, stellt Kontakte her oder schiebt sich vor andere Probleme bzw. Themen
- All dies wird ist in einem systemischen Vorgehen auch Inhalt der Psychotherapie. Daher werden die relevanten Bezugspersonen in die Behandlung aktiv einbezogen.
- Das Therapiesystem ist auch systemisch zu reflektieren d.h. wie trägt die Therapeutin zum Prozess (aufrechterhalten und lösen bei)