

Ericksonsche Hypnotherapie und Verhaltenstherapie - was den Unterschied macht

Anne M. Lang

M.E.G.- Jahrestagung Bad Orb 2007
„Hypnotherapie und Hypnose
bei Ängsten, Depressionen und Zwängen“

„Ericksonsche Hypnotherapie“ und „Verhaltenstherapie“

- Viele verhaltenstherapeutisch arbeitende KollegInnen erlernen und setzen Hypnose in der Verhaltenstherapie ein. Dabei bleibt ihr Vorgehen verhaltenstherapeutisch.
- Auch in der Ericksonschen Hypnotherapie werden Aufgaben, Hypnose und andere Techniken eingesetzt.

Was macht sie zur Ericksonschen Hypnotherapie?

Der Vortrag will mit dieser Differenzierung klären und zum Verständnis „Ericksonscher Hypnotherapie“ verhelfen

Gliederung des Vortrages :

I . Wir finden Unterschiede in den Kriterien

1. Wie wird sich um Störung „gekümmert“
2. Die Prägung der Psychotherapie durch den Kontext „Richtlinie“
3. Praktische Methoden, Vorgehen, Interventionen
4. Verlaufsüberblick

II. Fazit:

Ericksonsche Hypnotherapie als Metamodell für Veränderung - Verhaltenstherapie als Behandlungsmodell

III. Wie komme ich zu dem Fazit ?

1. Arbeit mit - und Beachtung von Aufmerksamkeit und Suggestionen
2. Arbeit mit - und Beachtung von Kontextprägung, „Maßnahme“, Kommunikation
3. Implikationen und Konsequenzen

I . Wir finden Unterschiede in den Kriterien

I. 1 Wie wird sich um Störung „gekümmert“ – es geht jeweils um Heilkunde in der Approbation

Verhaltenstherapie

Das Problem - seine Entstehung - seine Behandlung ?

- Keine einheitliche Hintergrund-Theorie**offen für alle Methoden der empirischen Forschung**“ (Kröner-Herweg 2004)
- Lernbiographisch und in Mustern erklären, **nachvollziehbar** machen
- Programm-Angebote **zum Be - handeln**
- Schwerpunkt Einzelsicht auf Individuum trotz **makroskopischer Analyse**

Ericksonsche Hypnotherapie

Zitat: „....Jemand kommt mit einem Problem- ich schicke ihn weg, um sein Glück aufzubauen“

Die Person- ihre Ressourcen- ihre Utilisation?

- **der spezielle Veränderungsrahmen**
- Anknüpfen, Erweiterung und Veränderung im Sinne d. **Selbstorganisationstheorie**
- **Beachtung der „Veränderungsbühne“**
Psychotherapie d.h. Bedeutsamkeit, Aufmerksamkeit, Mehrebenen - Kommunikation, Impulssetzung
- **Hypno-systemisches** Vorgehen bezieht Systemische kontextuelle Bedingungen ein

I. 2 Die Prägung von Psychotherapie durch den Kontext

Verhaltenstherapie

Ericksonsche Hypnotherapie

Kontext- Bedingungen mit suggestiven Implikationen	Reihenfolge mit Implikationen: Diagnostik, Problemerkennung, therap. Behandlungsplan und th. Ziele, th. Beantragung, th. Begutachtung, Sitzungszahl >20 zu Beginn festgelegt	<u>Die andere Datenerhebung:</u> von Beginn an Veränderungsbühne mit Utilisationen , Besonderheiten des Menschen, Ressourcen, <u>seine</u> Ziele und Aufträge Säen spezifischer Impulsgebung für Veränderung Kurzzeittherapie mit variabler Dauer
Setting u.Implikation	Meist einmal die Woche 45 Min. festgelegter Behandlungsplan der Therapeutin	Auftrags- und Zielklärung als Intervention , neue Setting- Formen z.B. variabler Prozess , Schlussinterventionen u. Aufgaben zum Prozess
Haltung u.Implikation	<ul style="list-style-type: none"> •Person ist Patient, •Complianceprüfung proba. Sitzungen, • Komorbidität, Medikamentierung usw. 	<ul style="list-style-type: none"> •Klient hat die Ressourcen <u>sein</u> Problem zu lösen •Jede Hypnose ist Selbsthypnose •Therapie stellt nur den Rahmen z. Veränderung
Interventionen u. Implikationen	Evidenzbasiertes Standardvorgehen bei definierten Störungen Therapeutischer Maßnahmenkatalog: „Was macht man bei:.....“	Jede Therapie und ihre Interventionen ist bei gleicher Symptomatik anders da die Menschen anders sind. (verschied. Fallgeschichten zu derselben Symptomatik z.B. Bettnässen) Konversationstrance und Tranceinduktionen Sie erleben sich mit erweiternden Möglichkeiten. Pat. werden als Experten “gefordert“. Und in Prozesse geschickt.

3. Praktische Methoden, Vorgehen, Interventionen: Wer interveniert, wann, wie, wo? Verhaltenstherapie Ericksonsche Hypnotherapie

- **Verhaltensanalyse**
- **Kognitive VT (u.a. Schematherapie)**
- **Operante Methoden & Rollenspiel**, Adjustment and the Skills of Self-Direction
- **Selbststeuerung, Selbstkontrolle**, –Specifying Targets, Anticipating Obstacles
- **Training sozialer Kompetenz**- Self-Knowledge: Observation and Recording
- **Selbstsicherheitstraining**
- **Problemlösungstraining**
- **Entspannungsmethoden** The Principles of Self-Regulation
- **Systematische Desensibilisierung** Watson & Tharp – Antecedents
- **Selbstverbalisationstraining**
- **Reizkonfrontation** – Consequences

gleich von Beginn

Ausrichtung auf....

Anregen von.....

- **Utilisationen** des offensichtlich und unoffensichtlich „Mitgebrachten“
- **Spezieller Rapport** zur Person, ihren Reaktionen, ihren „Angebote“, zu ihrem Prozesses
- **Aufmerksamkeitsarbeit und deren spezifische Ausrichtung**
- **Kommunikation und Sprache als Vermittlerin**
- **Tranceritualen und Konversationstrance**
- **Mehrebenenkommunikation** zur Anregung: Humor, analoge Kommunikation, Geschichten...
- **Strategische Kommunikation** und Interventionen im Rapport an diese eine Person und ihre Ressourcen

Verhaltenstherapie-

Verlaufsüberblick

- **Lebensgeschichtliche Entwicklung**
- **Störungsanalyse mit Störungsmodell – mikroskopische Analyse und Makroskopische Analyse**
- **Therapieziele**
- **Behandlungsplan**
Modelle der Störung X nach XY-Vorgehen
- **Prognose- Therapieverlauf**

Ericksonsche Hypnotherapie –

Verlaufsüberblick - Veränderungsbühnen:

- **Erster Kontakt / Erste Sitzung –**
Konversationstrance- Ziele, Aufträge selbst entwickeln
- **2te Sitzung -**
Konversationstrance/Tranceritual
- **Weitere Prozessinitierung –**
Konversationstrance
Intervention - Fremdhypnose / Selbsthypnose
Die Arbeit in der Fremd- und Selbsthypnose:
Weitere Interventionen: Fokusausrichtung auf den Prozess, Aufgaben, Schritte, Hypnosystemischer Prozess
- **Prozess – Ende:** Stabilisieren, Umgang mit neuen Situation

II. Fazit: Ericksonsche Hypnotherapie als Metamodell für Veränderung Verhaltenstherapie als Behandlungsmodell –

Bei all den vorgenannten Interventionen kann Hypnose in der VT eingesetzt werden, um Interventionen dann effizienter zu machen.

Die Grundhaltung und der Kontext bleibt dabei eine der Verhaltenstherapie, in die Hypnose als eine Maßnahme eingesetzt wird.

Auch wenn wir in den Ericksonschen Fallgeschichten Interventionen oder Aufgaben finden, die später in der VT auftauchen z.B. Flooding, Paradoxe Interventionen, Selbstbewusstseinstraining, die Methoden der Kognitiven VT, Problemlösestrategien, Aufgaben usw. liegt die **methodische Eigenständigkeit** in

1. der **grundsätzlich durchgängigen Ausrichtung auf Ressourcen und Utilisation**
2. der Personenspezifischen und nicht störungsspezifischen, **feedbackbezogenen Prozess**
3. der **Beachtung u. dem Einsatz wirksamer Suggestionen auf der „Therapiebühne“**, der Arbeit mit Aufmerksamkeit, Bedeutsamkeit, Suggestion, Anregung von spezifischen Ressourcen

III.

Ericksonsche Hypnotherapie als Metamodell für Veränderung

Verhaltenstherapie als Behandlungsmodell –

Wie komme ich zu dem Fazit?

III.1. Beachtung & Nutzen von Aufmerksamkeit und Suggestionen

Behandlungsmodell

Impliziert:

Fokus: Behandlung

? Wird eher nicht betont

? Nicht im Fokus

?

?

? Spielt keine Rolle

Meta- Modell für Veränderung impliziert:

- **Beachtung der Suggestionen des Rahmens und im Rahmen der Therapie**

Auch die Therapeutin ist mit ihren Annahmen suggestiv unmittelbar am Prozess beteiligt,

- **Die Therapie als Veränderungs- Bühne**
- **Erzeugen von Veränderungserfahrung**
- **Beachtung des Fokus der Therapiesprache**
 - was fokussiert wird
 - wohin es gehen soll
 - was weniger fokussiert wird
 - was an neuen Perspektivenfoki eingebracht wird
 - wie angemessen Zuversicht u. Veränderungsklima entstehen
 - wie innere Suchprozesse ausgelöst werden
 - was der Klient mitbringt
 -
- **Das UBW – das innere Wissen/ Tertium- wird genutzt**

III. 2. Beachtung & Nutzen von Kontext, Maßnahme und ihrer Kommunikation

Behandlungsmodell impliziert

- Möglichst **evidenzbasiertes einheitliches Vorgehen**

- das erlernbar ist
- dass ein nicht anwesender Gutachter einordnen muss

- Ein **Standard- Behandlungsmodell**

- Manuale für störungsspezifisches Vorgehen

- **Kontext und Annahmen und Implikationen** der BehandlerInnen werden **nicht reflektiert**

- Krankheit/ Gesundheits- Paradigma **verankert weniger grundsätzliche Möglichkeiten**

Meta- Modell impliziert

- **Individuelles Vorgehen:- individuelle Veränderung**

- Je mehr dieser besondere Mensch mit seinen Ressourcen beachtet wird umso passender die Angebote

- **Veränderung ist unvorhersagbar, aber suggestiv erzeugbar** in spezifischem Rahmen- das ist mit zu reflektieren

- **Kontext, Behandlerin und ihre Interventionen sind Suggestionen**

- Schwerpunkt: Erweiterung der Erfahrung, Trance- Erfahrung, **innere Selbst- Umorganisation**

III.3 Beachtung von Implikationen der Psychotherapiearbeit

Verhaltenstherapie

- **Therapeutinnen- Rollen: Behandlerin, Störungs- Expertin** mittels Gespräch, Maßnahmen, Aufgaben, Standardvorgaben

Arbeit mit:

- Verstehen und Aufklärung über Entstehung und Aufrechterhaltung von **Defizitmustern**
- Lernen, Neulernen, Umlernen, Modellernen von **Defizitverhalten**
- Erarbeiten kognitiver Bedingungen unter **pathologieorientierter Brille** z.B. Schematherapie
- Expertenangebote, um diese Defizite zu beheben

Ericksonsche Hypnotherapie

- **Therapeutin-Rollen: Rahmen- Expertin** für Veränderung, Herausfordern des Wissens der **Klienten als Experten für sich**

Arbeit mit Konversationstrance und Formalen Tranceinduktionen

- Fokus Erzeugung von **Zuversicht** und Möglichkeitssinn, **Motivation**, Kraft zur Veränderung
Durchgängige Zielklärungs-Interventionen
- **Aufweichung von fixen Konstrukten und Konfusion** und Erweiterung von Problemtrance
- **Hingegen: Schaffung günstiger Konstrukte**, die Verankern, Komplexität reduzieren wie z.B. Schlüsselwörter, Annahmen, Symbole
- **Nutzen der Trancekraft des Pat**, die konsequent in andere Wirklichkeit gelenkt wird

Verhaltenstherapie braucht als Behandlungsmodell:

- Fokus: Problemerkfassung
- Fokus: Diagnosen- eher statische Einordnung
- Ätiologie (Ursachen) und daraufbezogene Behebungsmethoden
- Anamnese Biographische Vergangenheit
- Klare Erklärungen und Ableitungen
- vom Therapeuten eingebrachtes feststehendes Behandlungsvorgehen

Ericksonsche Hypnotherapie braucht als Veränderungsmodell:

- wieder den Lösungsfokus mit Zuversicht, Selbstwirksamkeit, Bewältigungshoffnung usw. errichten
- Wirklichkeits-Reduzierungen auflösen in Ressourcen
- prozesshafte Ausrichtung
- Inneres Erfahrungs-Wissen gezielt nutzen
- komplexe multikontextuelle Gegenwart u. Zukunft anzapfen
- Anregung der Komplexität von Veränderung auf mehreren Ebenen

Pathologie /Defizit/ Krankheit- Gesundheit Resilienzfähigkeit/ Ressourcen/

Umgang mit Konflikten, Problemen, Symptomen/

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Gerne sende ich Ihnen den Vortrag
bei Emailanfrage zu
Anne.M.Lang@online.de

Ich würde mich freuen, Sie morgen beim **Workshop** zu treffen:
„Fallverläufe Verhaltenstherapie und Hypnotherapie“
Steigenberger Salon 8 UG 9:00-12:45