

Hypothesenfreies, normalisierendes, diese spezielle Person besonders schätzendes,

**„Erkunden“
– die unterschätzte Intervention!
Anne M. Lang**



AML Institut Systeme
Milton Erickson Institut Bonn
www.institut-systeme.de

Gliederung

I. Hypothesenfreies normalisierendes Erkunden

- Wie dieses Thema entstanden ist.....
- Hypnotherapeutische Interventionen.....
- **Betrifft jeden Hypnokontext** – Medizin - Psychotherapie - Beratung - Kommunikation.....
- Problemtrance - Wieder das Spektrum aufmachen – Wirklichkeit der Gestaltung erzeugen.....
- Absicht dieses Workshops.....

II. Erkunden ist eine Meta-Intervention

- **Erkunden ist** eine Kunst. Erkunden heißt:
 - Detailliertes Hineinfragen in die geschlossene Welt des Klienten
 - Veranschaulichen – Konkret-machen zur Gestalten- Erschaffen in die Zukunft hinein
 - Einbeziehen des Besonderen, Individuellen - Was? Wie?
- **Was können wir** mit dem Erkundeten machen? Utilisieren
- **Was machen die Klienten** mit dem Erkundeten?

II. Der Behandler- die Behandlerin und ihr dafür notwendiger Hintergrund

III. Beispiele

IV. Demo

V. Übung

Wie dieses Thema entstanden ist

Der Gesundheits-Kontext erfordert, auf Diagnosen hin zu behandeln. Das ist zu reduziert. Weiterhin sind zwar beliebt, kontextuell gefragt z.B. in Ausbildung, Supervision, aber zu reduzierend:

- feste Interventionen (bei Ängsten, Depressionen, Teamschwierigkeiten macht man das....)
- inhaltliche Inputs (Standardaufgaben, Manuale, Programme.....)
- Hypothese und Vorstellungen (bei dieser Diagnose liegt folgendes Defizit vor....)
- Be-Handlung (ich habe das oder das als Berater/Th. zu tun.....)

Hypnosystemische (ericksonsche) Vorgehensweise betont aber Folgendes:

Wenn jemand kommt, weiß man noch nichts über ihn:

- die **Problembeschreibung ist nur eine eingeengte Fokussierung**, die das Problem wiederum zirkulär erzeugt
- Die Problembeschreibung beeinflusst auch den Berater/Th. und die Beratung
- „**Warum**“-**Hypothesen** erbringen naturgemäß wiederum **weiteres Negatives**
- Jeder hat genug **Ressourcen, die er aber dissoziiert** d.h. nicht fokussiert
- der einzelne kommt, aber er befindet sich in einem System um das Problem herum. **Was beeinflusst ihn suggestiv zusätzlich?**

Die hypnotherapeutischen Interventionen

- Pacen
- Leaden
- Seeden
- Frage-Interventionen
- Metaphern/Geschichten, die in Suchprozesse schicken
- direkte /indirekte verbale/nonverbale Tranceangebote
- **Erkunden- Interviewen**

These:

Wenn es nicht weiter geht, liegt es nicht an einer fehlenden Intervention, sondern an einem Vorgehen, an ungünstigen fachlichen und persönlichen Haltungen, an ungünstigen fachlichen und persönlichen Hypothesen

Daraus entstand: Die Veränderungsarbeiterin - Psychotherapeutin, Ärztin, Beraterin als Suggestion

Dieser Workshop legt den Fokus auf das „Erkunden“ des Klienten und seiner Selbstorganisation.

In jedem Hypnokontext – Medizin- Psychotherapie - Beratung - Kommunikation

...kommt ein **Patient/Klient** noch im Modus des Unfähigen, Kranken, Eingeengten, mit ungünstigem Fokus, usw.

- erlebt er sich durch Interventionen des „Erkundens“ wieder als „für sich Kundigen“ angesprochen
- Ergänzt, erweitert er für sich den Umgang mit sich und seinen Themen.

Ein solches Bewusstsein für sich wieder zu gewinnen, **ist das Entscheidende, das aus der Problemtrance wieder in die Lebensführung führt.**

Problemtrance - Wieder das Spektrum aufmachen

- Jeder Mensch ist einmalig
- Jeder hat eigene Erfahrungen
- Jeder hat seine Perspektive
- Menschen sind nicht prognostizierbar
- Man kann nicht ins einen Kopf schauen
- In der Problemtrance sind wir reduziert
- Wir sind mehr als die Problemtrance

Usw.....und.....

- **Sprache ist unzureichend**
- **Aufmerksamkeit und Foki sind limitiert**
- **Wir erzeugen in der Kommunikation mit uns eine neue Wirklichkeit**

Absicht dieses Workshops

Bewusstsein schaffen

- für **ungenutzte Möglichkeiten, wenn man den Klienten hier übergeht**
- für wirksame therapeutische Effektivität mit **guten Implikationen**
- für **individuelle** Prozesse, die dann stimmig passen
- für gute therapeutische Arbeit, die erweitert und Gestaltung von Lebensthemen ermöglicht

II. Erkunden ist eine Meta-Intervention- wieso?

Milton H. Erickson: „ich ändere niemand- ich stelle einen Rahmen her“
“Nichts rein tun-Heben“

Systemisches Denken: Selbstorganisation von geschlossenen Systemen.
Wenn man es eben nicht für den anderen weiß – kann man „ihn“ „nur“ „erkunden“

Erkundungen führt dazu,

- dass der andere sich auch selbst erkundet (Carl Rogers)
- seine Komprimierungen/Reduzierungen wieder auflöst in einen weitern Fächer
- Seine Glaubenssätze erweitert perspektivisch usw.
- Erweitern von Selbstorganisation- nicht indem man jemand sagt wie es gehen soll, sondern indem man seine Erfahrung erkundet u. utilisiert
- Optionen zu seinem bisher Gesehenen; Fokussierten erkundet

Detailliertes Hineinfragen in die geschlossene Welt des Klienten

- Sie ist geschlossen und wir eröffnen sie
- Für uns und ihn und zur Entwicklung
- Damit entstehen die gebrauchten Möglichkeiten
- Normalisierendes Befragen (trotz äußerer Problemtrance) hebt Ressourcen und befreit

Erkunden ist eine Kunst

Erkunden- was heißt das?

- „nur“ Fragen stellen / eine „VIP“ interviewen – Ressourcen-Interview/Therapie-interview in die Entwicklung
- Suggestive neue Ausrichtung anbieten - den Fokus zu ändern
- die Aufmerksamkeit neu auszurichten
- Sich für die Besonderheit interessieren
- Individuelle Antworten „heben“
- detailliert kleinschrittig auffächern - veranschaulichen lassen
- Die, die ich auch einem außerhalb einer Problemtrance stellen würde!
- welche Fragen stelle ich? Eben:
 - keine in fachhypothetische Richtung
 - normalisierende
 - Ressourcen „unterstellende“ Fragen
- welche Foki eröffne ich?
- wie habe ich interessierte respektvolle Neugier?

Erkunden heißt:

Veranschaulichen- Konkret- machen zur Bewältigung- Erschaffen in die Zukunft

- den Istzustand betrachten **Draufsicht- Dissoziation** oder **Metapher- Assoziation**
- den Wunschzustand schon vorab gestalten in DD- MA
- **Prozesse** der Entwicklung **sehen lernen**
- das zeitliche Ausrichtete und die **Prognose als Suggestion**
- **das System einbeziehen** – was beeinflusst alles die Situation
- die **individuellen Besonderheiten** nutzen– dieser Mensch, dieses System
- Bewältigungserfahrungen -
- **Unfokussiertes-** Ressourcensituationen, Fähigkeiten aufgreifen
- Menschlich immer Vorhandenes anregen– „**eine wahre Geschichte aus
ihrem Leben**“ und **ihre Implikation**

Erkunden des Besonderen, Individuellen

Was? Und Wie?

- diesen Menschen (Einstellung, Einschätzung, Haltung, Umgehen)
- diese Situation (was noch beeinflussend, helfend, günstig zu nutzen)
- dieses System (wer gehört zum System um das Problem – Bezugspersonen, Mitbehandler und ihre Suggestionen)
- diese Selbst/Fremdkommunikation (wie sieht diese aus- wie ist die konstruktiv zu nutzen)
- USW

Was können wir mit dem Erkundeten machen?

1. Das Erkundete utilisieren:

- In einer Trance-Anleitung
- In einer weiteren Ausgestaltung der Bewältigung
- In einer Zukunftsausrichtung
- Zu einer weiteren Intervention
- Zu Einer Aufgabe
- Zu einem Reframen
- usw

2. In einen anderen Modus bringen

- Wieder Zuversicht, Selbstwirksamkeit erzeugen beim Klient
- Sich wieder selbst mögen und an sich glauben als Klient
- Wieder Lösungskreativität entwickeln als Klient

Was machen die Klienten mit dem Erkundeten?

Sie führen ein „angenehmes Gespräch“

Sie schöpfen Zuversicht

Sie fassen Vertrauen

Sie spüren die Kraft

Sie fühlen sich angesprochen als eigene Gestalter der Maßnahme

Sie erhalten wieder ihre Kontrolle über die Situation

Sie ergänzen sich mit dem, was auch da ist

III. Behandler/Behandlerin, die das machen können

Dem Behandler/Berater fordert dies vielfache Kompetenz ab:

1. Hypnosystemische Implikationen realisieren zu können.

- kreativ erkundendes Intervenieren
- **Sich nicht von der Problemtrace d.h. Äußere/ Verhalten/Symptome/Hypothesen beeinflussen lassen Jemand schon als fähig zur Entwicklung behandeln**
- Es geht einmal um die Zurückhaltung, es für den Klienten fachlich zu wissen bzw. wissen zu müssen.
- Statt schneller Fremdangebote geht das fachliche Engagement direkt in die vernachlässigten nichterzählten nicht gesehenen Aspekte der Befähigung.
- Hier wird die intervenierende Kreativität für **den vorliegenden Pat.** erhöht.

2. Rollenausübung im psychologischen Sinne.

- Es geht zum anderen um ein **psychologisches Rollenstanding**, das dieses Beratungsziel suggestiv und hypnotherapeutisch stimmig unterstützt. „Ich helfe Ihnen ihren Weg zu finden.“
- Hier wird ihr Rollenverständnis reflektierend gestärkt. Die Therapeutin als stärkste Intervention (Fallbeispiel: „hat die Hypoth. Die Schwere verstanden?- haben sie Wechselklamotten dabei?“)

3. Praktische Umsetzung

- **Das kommt aus einer Haltung!**
- Wir als Personen selbst als Suggestion – **bin ich durch-und-durch unterstützend, aufbauend, überzeugt von den Klienten Ressourcen?**
- Bühne dafür; dass jemand sich **bei uns anders fühlt....**
- **Wie vermitteln wir Zuversicht, Hoffnung, Interesse, dass jemand mehrere Seiten hat**
- Wie ist das lernen? Selbsterfahrung/ **Auseinandersetzung mit konstruktivistischen Themen: wie wirklich ist die (psychische) Wirklichkeit**
- **Reflexion der Suggestionen unserer** therapeutischen Kommunikation
- Diagnosesprachen – Problemtrancesprachen - diese wieder erweitern
- Milton- Metasprache anwenden

IV. Beispiele

Frau X, 65 Jahre ehem. Lehrerin, Hausarzt-Ehefrau. Major Depression nach Pensionierung des Mannes. Ein Jahr Odyssee durch ambulante, stationäre Therapie, Hypnoth.- nichts half....Suggestiv von Therapiehypothesen beeinflusst wie z.B. KH-Aufenthalt der Kindheit und daher Verlustangst usw., Psychiater: Medikation usw.

Sie kommt zu mir: Einsilbig, absolut fordernd, da selbst total hilflos.

Ich erkunde:

1. Fühlt sich alt, faltig – ist es jetzt so auch! Hadern mit dem Alter.
2. Ehemann lässt sich umgarnen von Pat. und sie ist dann drittes Rad – stimmt auch.
3. Vision des gemeinsamen Altwerdens geht nicht auf – stimmt auch.

Also:

- Sie **als Lehrerin** ins Handeln bringen! Emailadresse einrichten, Aufzeichnungsgerät, übernehmen, sich von Praktikantin erklären lassen und anwenden....
- **Wie löste sie selbst andere** Situationen: Eutonie
- **Sie als Symbol:** Struppi. Wieso Struppi? (Haarwirbel) Was macht Struppi? Geschichten eines Hundes erfinden
- **Sie und ihr Talent:** Kunstworkshop mit eigenem Stil und Auseinandersetzung mit der Leiterin
- **Ihre Selbsthypnose:** sie wendet es an genauso wie schon zuvor Eutonie.....
- **Sie und ihre Prognose.....**

Ich lernte: Wichtige Mitteilungen sind leicht zu überhören!

Beispielfälle

Nepomuck: 10 J. : Primärer Bettläufer.

Haupt-Interventionen wie ich sie sehe:

- **Ausnahme des Bettläufens:** Wo besser – Erklärung: Schlafenszeit bei Vater kurzer.
 - Führt zum Angebot: Mutter gewinnen, um ihn zu wecken bevor sie ins Bett geht.
 - **Er geht immer mit Windel ins Bett** und bleibt auch so ein Bettläufer
 - Führt zum Angebot: Wie viel traut sie ihm jetzt zu? Ohne Windel erst wird man frei.
 - **Steht vor seinem 11. Geburtstag. Das utilisieren**
 - Führt zum Angebot: Übergang nutzend
 - **Blase sie kann ja trocken sein z.b. tagsüber**
 - Führt zum Angebot: die Blase übernimmt jetzt
 - **Selbsthypnose:** Löwen- Löwen haben gute Blasen - Geschichte- hört immer abends bei Leuchtglobusschein.
 - Führt zum Utilisieren durch den Jungen: „Und dann war alles anders“
- Ich lernte: Man kann nie wissen, was Klienten machen, wie sie die Therapie nutzen.**

Beispielfälle

Major Depression: 80 Jahre Autorin, Prof.....

Kliniken, Medikamente, Renommierte Frau, die mit Krankheitsthesen zum „Häufchen Elend“ wurde

Erheben und daher Folgendes anbieten können:

Interventionsangebote des Erstkontaktes:

Körperlich sehr gesunde Frau: Kommt z.B. mit dem Rad zum Institut.

Schwierige Tochterbeziehung, müde, antriebslos, depressiv.....

Wie sieht ihre Situation aus, die hier erhoben wird

- Seinen Platz finden gegenüber 20 Jahre jüngere Freundin, die nochmal durchstartet
- Neue Situation des Zusammenlebens und Zusammen-Gezogen-seins gestalten
- Beziehungsthemen zwischen Machtkampf, Selbstaufgabe, Autonomie
- Ihre Pensionierung gestalten mit Tagesstruktur und Anreizen
- Ihre körperliche Gesundheit nutzen und Bewegung, Sport einbauen.
- Zufriedenheit in dieser Lebensphase erfinden

Man ist nicht krank, wenn man Folgendes arrangieren muss:

All dieses Umgehen mit den vorliegenden Situationen wäre in jedem Alter eine Herausforderung.

Wie löst sie sie heute?

Darüber Nachdenken, ob das ein Arbeitsbündnis werden kann....

Ich lernte wieder einmal, was ich schon weiß: Es gibt immer etwas anderes als die Krankengeschichte! Aber das muss erhoben werden. Es ist nicht richtig oder falsch, bietet aber andere Aussichten und ergibt eine andere Stimmung.

V. Die Demo

IV. Die Übung:

Person A.: Ein Thema vortragen

Person B.: Nur hypothesenfreies Interviewen.

Daraus dann Angebot an: Intervention/Selbsthypnoseanleitung/
Aufgabe/Reframen

- Diese Person und ihre Besonderheit (auf ihre Besonderheit stoßen, die schätzenswert ist und von ihr auch geschätzt wird)
- Diese Besonderheit zur Bereicherung einbinden
 - sei es für eine Aufgabe
 - sei es zu einer Trance
 - sei es direkt zum Einsatz
 - sei es zur Stärkung dieser Person und Wandlung der Problemtrance in Bewältigungstrance, Zuversicht und Stärkung
- Dies so anbieten, dass es die Person stimmig als ihrs erlebt, erkennt....