

Suggestionen-Fokussierung in Sprache & Kommunikation Placebo- Nocebo



AML Institute Bonn
www.institut-systeme.de

Mit den Worten „Hypnose und Suggestion“ betreten wir das große Thema „Kommunikation“!

Suggestion:

- **Keine Kommunikation ohne Fokus** d.h. Ausrichtung d.h. Angebote an Suggestion (to suggest- vorschlagen)
Kommunikation d.h. Sprache d.h. **Worte d.h. „Konstrukte“**- Das was damit verbunden ist. Das betrifft auch Angebote von **Bildern und Veranschaulichung**, die sich noch mehr im Hirn vernetzt markieren.
- **Keine Kommunikation ohne die Menschen** d.h. Menschen in Zuständen, Rollen mit Aufgaben, Zielen, Absichten.
Sie bilden mit einander **ein System des Bezugs**, der Zirkel, der Kommunikation.
- **Keine Kommunikation ohne umgebenden Kontext.** Wie ist dieser gestaltet, dass er unsere Aufmerksamkeit vereinnahmt.
So vereinnahmt, dass wir so fokussiert werden und sind, dass wir in dieser Fokussierung unsere Absichten bündeln, z.b. in der Kirche, bei der Zeremonie, bei der Bühnenshow, im Theater usw.

Hypnose:

- **Hypnose: ist die Arbeit mit der Aufmerksamkeit**, mit der Sprache und mit einer vielschichtigen Kommunikation d.h. verbaler, nonverbaler, paraverbaler Kommunikation.
- **Hypnosewirkung:** Sie betrifft nicht nur unseren Verstand, nicht nur unser Bewusstes, sondern auch Unwillkürliches, Körperliches, Emotionales und Autonome Prozesse, Ideomotorik, Trancephänomene

Placebo und Nocebo:

- **Placebo:** erzeugte und genutzte günstige **Wirkung eines belegten „Nichts“ mit direkten faktischen** somatischen Effekten
z.B. Medikament
- **Nocebo:** erzeugte ungünstige Wirkung eines „**belegten Vagen“ mit direkten faktischen** somatischen- mentalen Effekten
z.B. Medikamente und Nebenwirkungen



Kommunikation und Worte

Der Informationsgehalt von Worten, Sprache und Kommunikation:

Beispiel:

- Der **Glaube**. (Nominativ, Abstrakta)
- **Ich** glaube. (Personalpronomen)
- Ich glaube **dir**. (Dativ: wem)
- **Normalerweise kann** ich dir glauben. (Adverbien und Modalverben)
- **Weil** ich dir vertraue, glaube ich dir **auch, wenn...** (Kausale Begründung und Konditionalsatz)
- Ich glaube dir **erst, wenn**(Reihenfolge)
- **Einerseits** glaube ich dir, **andererseits** bin ich realistisch. (Aufspaltung, Dissoziation)
- Mein **Kopf/ Bewusstes** denken glaubt dir- meine **Intuition/Bauchgefühl/inneres Wissen** warnt mich. (hypnotische Dissoziation)
- **Zuerst** glaube ich dir, **dann** prüfe ich nach. (Zeitliche Abfolge)
- Es ist, **als ob** ein **Kind seiner Mutter** glaubt (ich als Kind meiner Mutter glaubte)...(Als-ob Suggestion und Bild)
- **Glaube, Hoffnung, Liebe** (das Kreuz, der Anker, das Herz) - die drei Werte! (Motti, Sprichwörter, Volksweisheiten)
- Usw.

Die Sprache der Trance/Hypnose ist vage oder konkret

- **induzierte hilfreiche Trance/Hypnose des Therapeuten**
- sogenannte **Problemtrance** des Patienten:

z.B.

Patient: (Problemtrance)

„Das versuche ich schon so lange. Da komme ich nicht mehr raus. Auch die letzte Therapeutin meinte, damit muss ich mich abfinden. Die Depression wirft mich immer in das Loch. Dan brauche ich immer mehrere Tage, um mich wieder zu berappeln. Gut ist es nie.“

z.B.

Therapeut: (induzierte hilfreiche Trance/Hypnose)

„Jeder Mensch kann von Natur aus entspannen. Entspannung bringt ein anderes Milieu und eine andere Ausgangssituation. Es ist eine Ressourcensituation. Wir sind dann weicher und weiter. Wir sind kreativer. In Trance kommt dazu noch einen besondere Umschaltung. Der ganze Körper reagiert darauf mit all seinen inneren Systemen.: dem Herz-Kreislaufsystem, dem Nervensystem, dem Muskelsystem, dem mentalen System. Daher ist Trance/Hypnose ein idealer Ausgangspunkt, um in Entwicklung zu gehen. Psychotherapie aber bedeutet Entwicklung!“

Wie lösen wir Problemtrancesprache auf?

Patient: (Problemtrance) ungünstige Miltonsprache

- „Das versuche ich schon so lange. Da komme ich nicht mehr raus.
- Auch die letzte Therapeutin meinte, damit muss ich mich abfinden.
- Die Depression
- wirft mich immer in das Loch.
- Dann brauche ich immer mehrere Tage, um mich wieder zu berappeln.
- Gut ist es nie.“

Hypnotherapie- Konversationstrance: inverse Sprachform der günstigen Meta- Sprache.

Das heißt kleinschrittig auflösen in Erkundungsfragen:

- **Was Sind sie bisher damit umgegangen? Usw.**
- **Wann war die letzte Therapie? Wie lange? Was haben Sie da gemacht? Was hat am meisten geholfen? Usw.**
- **Beschreiben Sie was Sie mit Depression meinen:...?**
- **Wie kommen Se dann immer aus dem Loch heraus? Was sind Ihre Strategien dafür? Was ist am hilfreichsten? Wie oft findet das statt? Wer hilft? Wer bekommt das mit und wie geht er damit um? Usw.**
- **Wie würden Sie da in ein Bild fassen, was sie wieder herauskommen? Ist es eine Strick-Leiter ? Oder was? Ein anderer Patient verglich es mit....**
- **Wie ist es, wenn es noch am besten ist? Beschreiben Sie mir das ganz genau.**

Die Problemtrance

1. Fokussierung als erste Maßnahme zur Veränderung
2. Fixierte Fokussierung
3. Ausschluss von anderen günstigeren Erfahrungen
4. Angesammelt mit Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht
5. Dauer der Hilflosigkeit
6. Chronifizierte Kommunikation mit Bezugspersonen
7. Helfernetzwerk mit hilfloser Kommunikation: die hilflosen Helfer
- 8.

Die Bewältigungstrance- Resilienz

1. Um-Fokussierung
2. Kleine Ausnahmen sehen
3. Ausrichten in andere Wunschvorstellung - Zielvorstellung
4. Auftrag zur Psychotherapie klären- Infos – Abstimmung zu Ziel- und Auftrag aushandeln
5. Ausrichten auf andere Entwicklung, andere Prozesse
6. Normalisieren von Lebensvorkommnissen- Auflösen von Diagnosen
7. Die Besonderheiten und Ressourcen sehen, spürbar machen, schon so behandeln, Benennen
8. Die übrigen Systeme und ihre Kommunikation einzubeziehen und ebenfalls mit anders ausrichten
9. Prozessschritte sehen und benennen
10. Skalieren lassen und dadurch verifizieren bzw., dahin arbeiten (Zuversicht, Entwicklung, Erwünschtes...)

Fragen sind Sonden!

Fragen machen Wege auf!

Fragen sind Suggestionen!

Besondere Fragen – Erkundungen in die Wirklichkeit des anderen.

- Die Wirklichkeit des anderen über die Fragen aufteilen, verschieben,
- neu organisieren
- Er ist für seine Wirklichkeit der Experte- der Therapeut für diese Meta-Arbeit

Bilder, Symbole, Veranschaulichung (Bildmalen, Darstellen lassen)

- sind mehrfach vernetzt im Hirn und
- daher besser verankert und wirksam

Die Sprache der Trance ist die Sprache in Bildern!

- **Ein Bild dafür wo es hingehen soll** – noch dissoziiert ausgedrückt
- **Wie es sein wird** – assoziiert ausgedrückt

Eine Vorstellung entwickeln und dann da hinein gehen!

Der bedeutsame Kontext gibt den Rahmen ab, um Bedeutung und Einschätzung zu erhalten:

- Beim „**Mord** im Fernsehen“ ruft man nicht die Polizei!
- Die „**Pappnase** im Rheinischen Karneval“ ist en vogue, beim Vorstellungsgespräch nicht- es sei denn, sie bewerben sich mit super Zeugnis bei einer Werbeagentur.....
- **Wie geht „Bühnen-Hypnose“? – Kontextbezogen!**

Was ist Psychotherapie?

- Krankenbehandlung im Gesundheitswesen, Krankenkassen, Begutachtung, Diagnose mit ICD- Ziffer bestätigt.
- Entwicklungsstau und Entwicklungsangang in einem Leben
- Psychologische Lernwerkstatt – Input vom Therapeuten, der das gelernt hat.
- Es liegt an der Methode, Wunder Methode, Methode X, klappt besser mit Methode XYZ, jetzt muss ich was tieferes machen, was weniger kognitives, was körperliches usw.
- Bewilligte Termine absolvieren ohne Zuversicht, weil schon Therapie gemacht.
- bei Therapeuten „besser als gar nichts“- gerade da noch Platz bekommen.
- Rahmen, in dem man mit dem Therapeuten seine Entwicklung angeht. Dieser rahmt auf Metaweise und man arbeitet.
- Für jeden eine eigene Therapie erfinden (Erickson) versus wissenschaftliches evidenzbasiertes Standardvorgehen
- Usw.



Was ist Hypnose?

Was ist Hypnotherapie?

Was ist hypno-systemische Psychotherapie?

Hypnose: als Procedere - Notfall, Medizin

Hypnotherapie: In der Psychotherapie, aber richtet sich hier nach dem grundlegenden Vorgehen bzw. der Vorgehensphilosophie.

VT bleibt VT: Toolbox. Th ist der Experte für die Therapie.

TP bleibt TP: Th.-Pat.- Beziehung. Th. Experte für die Therapie

Ericksonsche Hypnotherapie: „für jeden Menschen eine eigene Therapie erfinden“. Selbstorganisation. Pat. Experte für sich. Th. Rahmt.

Hypnoseinduktion

- Sprache
- Fokussierung
- Benennen was geschieht
- Dem Klienten folgen indem was er macht, ohne dass er das schon weiß
- Utilisieren von allem was da ist
- Andeuten, fokussieren damit und suggestiv fokussierend weiter entwickeln

Hypnoseinhalte

- Aus der Konversationstrance Erarbeitetes – Ziel- und Auftragsklärung
- Da vorbereitete abgeleitete Bilder- Zukunftsbilder
- Bilder der Entwicklung
- Angenehme Plattformen/Orte, von denen aus man weiter gehen kann
- Entstehendes Utilisiertes aus dem Kontakt in Trance

Hypnose-Kontexte

- Medizin
- Psychotherapie
- Kinder-Hypnotherapie
- Bühnen-Hypnose
- Kommunikation im Coaching, Beratung, Supervision, Lehre
- Marketing, Werbung
- Usw.

Placebo und Placebo Forschung

2010 Empfehlung des Wissenschaftlichen Beirats: -international viel beachtete Stellungnahme zu „Placebo in der Medizin“. Sich dahinter verbergenden Mechanismen (assoziativer und/oder mentalistischer Art einschließlich neuraler Prozesse) erheblich erweitert.; keine ethischen und rechtliche Verurteilung mehr)

Ärzteblatt: 31/32 2019

2. internationalen Tagung der Society for Interdisciplinary Placebo Studies (SIPS) in Leiden, Juli 2019:

kurz- als auch mittelfristig ein signifikanter Effekt und zwar nicht nur gegenüber der Wartegruppe, sondern sogar im Vergleich zur Standardtherapie.

3 Themenschwerpunkte: . Open-Label-Approach . Noceboeffekt . Umsetzung experimentell gewonnener Erkenntnisse in die therapeutische Praxis.

- Z.b. selbst immaterielle Placebos helfen. Niels Bagge aus Roskilde: lediglich in der Vorstellung eine Pille einnehmen - Linderung ihrer Symptome erlebten, die sich dann später bei Bedarf wiederholen ließ.
- Ted Kaptchuk, Harvard Medical School seit 2010 sukzessive durchführte und in renommierten medizinischen Fachzeitschriften veröffentlichte: **Reizdarmpatienten- Placebo**. Im Vergleich zur Wartegruppe besserten sich ihre Beschwerden signifikant. **Schwere Depression** (2012), **Migräne** (2014), **chronische Rückenschmerzen** (2016), **Schmerzen** (2017), **Fatigue bei Krebstherapien** (2018) sowie **allergische Rhinitis** (2018). In fast allen Fällen ergaben sich signifikante therapeutische Effekte.
- Konditionierungseffekt nutzen, indem sich zum Beispiel die Dosis, aber auch die Nebenwirkungen von Immunsuppressiva wie Cyclosporin A zum Nutzen des Patienten verringern lassen. Auch biochemische Botenstoffe wie Cortisol oder Oxytocin können durch die klassische Konditionierung (nach Pawlow) beeinflusst werden.
- die Erwartungshaltung der Patienten vor einer Therapie positiv zu verändern. Winfried Rief (Marburg) in der sogenannten PSY-HEART-I-Studie (2017) belegen konnte – dass nämlich die Heilungschancen nach einer Herzoperation signifikant größer sind, wenn die Patienten vorher durch ein mehrstündiges Gespräch mit Ärzten und Psychotherapeuten positiv im Hinblick auf den Erfolg der OP eingestimmt werden.

Nocebo

Leidener SIPS-Tagung

- Jeremy Howick (Oxford): Metastudie über die Häufigkeit von Nebenwirkungen in 1 271 randomisierten klinischen Studien (RCTs) vor. Von mehr als 250 000 Patienten, die im sogenannten Placeboarm waren, berichtete im Durchschnitt jeder Zweite (49,1 Prozent) über entsprechende Symptome.

- Doch wie lässt sich der Noceboeffekt, der selbst bei Placebogabe eintreten kann, abschwächen?

Nachweis geführt werden, dass bei Kopfschmerzpatienten die Aufklärung über einen möglichen Noceboeffekt zu einer statistisch signifikanten Verringerung der im Laufe der Placebothherapie auftretenden Nebenwirkungen führte.

- Wie man die vorgeschriebene Aufklärung (informed consent) so steuern kann, dass der Noceboeffekt minimiert wird, dazu wurden ebenfalls experimentelle Studien vorgestellt.
- Bei dem in diesem Zusammenhang oft in Erwägung gezogenen „**Framing**“ der Information kommt es, wie Ben Colagiuri (Sydney) anhand einer Studie zur Übelkeit als unerwünschte Nebenwirkung zeigte, entscheidend darauf an, wie man das Risiko präsentiert (zum Beispiel „7 von 10 Personen werden keine Übelkeit spüren“ oder „nur 3 von 10 werden Übelkeit spüren“).
- Das **positive „Framing“**, so sein Schluss, scheint den Noceboeffekt am effektivsten zu reduzieren.

Psychotherapie: „Sie müssen mit den Schmerzen leben lernen“

Weitere Infos:

Mail: Anne.M.Lang@t-online.de
www.Institut-systeme.de



AML Institute Bonn
www.institut-systeme.de

Literaturliste:

- Gewusst wie, gewusst warum, Arist von Schlippe, Jochen Schweitzer; Vandenhoeck & Ruprecht 2019
- Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I Das Grundlagenwissen, Arist v. Schlippe, Jochen Schweitzer; Vandenhoeck Ruprecht 2012
- Minimax, Manfred Prior, Carl Auer Verlag
- Driften in Wirklichkeiten
- Placebo-Nocebo: Ärzteblatt 31/32 2019