

17. Jahreskongress Psychotherapie - Wissenschaft Praxis im Oktober 2021



# Hypnotherapie - mehr als eine Intervention - Wie Suggestionen die PT und ihre Ausübung prägen-

Anne M. Lang & Eva Wittkuhn



Weiterbildungsprogramm der AML Institute Bonn

AML Institute Bonn

Institut Systeme DGSF  
Milton Erickson Institut MEG  
[www.institut-systeme.de](http://www.institut-systeme.de)



# Wer führt Sie durch den Workshop?



## **Anne. M. Lang Dipl. Psych. PP**

Leitung AML Institute

- Psychotherapie-Praxis, Fachkunden VT, TP, ST und Hypnotherapie, Gesprächspsychotherapie
- Lehre: Ausbildung und Weiterbildung, Lehrende der MEG, DGSF, Kammern
- Supervision/ Lehrsupervision der Kammern
- Entwicklung: Das Bonner Ressourcen Modell – ein prozess-hypno-systemisches Modell

## **Eva Wittkuhn M.Sc. Psychologie**

Mitarbeiterin in den AML Instituten

- PiA, Fachkunde Systemische Therapie
- PT2 praktisches Jahr in der Ambulanz AML Institute

## Wie kommt es zu diesem Thema?

- **Hypnotherapie ist in 9 Indikationsbereichen anerkannt vom wissenschaftlichen Beirat**
- **Als MEG Weiterbildungsinstitut zur Klinischen Hypnose stellen wir unsere Erfahrungen vor:**
  - **Erfahrung aus Supervisionsfällen mit Suggestionen**, die mitspielten
    - Z.B. Praxis- Alltag schaut schnell auf Tools und Interventionen. Implikation davon
    - Psychotherapeuten- Rolle mit Implikationen
    - Patienten-Rolle mit Implikationen
  - **Erfahrungen aus der Praxis von den Patienten-Suggestionen.**
    - Hilfssuche in Verfahren „Jetzt hilft nur noch Hypnose“
    - Wie das nutzen, aber erweitern
- **Reflexion durch Systemischem Denken/Systemische Therapie ist Richtlinie seit Sommer 21 und der Schnittmenge zur Hypnotherapie**
  - Suggestionen in Kontexte und im Vorgehen
  - Prozess-hypno-systemisch: Das Bonner Ressourcen Modell

# Studienlage zur Hypnose und Hypnotherapie

## Wissenschaftliche Anerkennung und Anerkennung durch G- BA



### **G- BA Gemeinsamer Bundesausschuss: Gutachten [www.g-ba.de](http://www.g-ba.de)**

Gremium der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen für die GSV. Beschließt Richtlinien.

Hier die Anerkennung als Ziffer 845.

### **Wissenschaftlicher Beirat Gesundheitsministerium (BPK, BÄK) ([www.wbpsychotherapie.de](http://www.wbpsychotherapie.de)) prüft nach PT-Gesetz.**

Prof. Dirk Revenstorf: Gutachten

Anerkennung über Indikationsbereiche bei Erwachsenen seit 2006:

- **Belastungsstörungen, F 43:**  
Posttraumatische Belastungsstörung
- **Dissoziative, Konversions- und somatoforme Störungen, F 44, F 45, F 48:**
- **Andere Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen, F 51, F 52:**  
Schlafstörungen
- **Psychische und soziale Faktoren bei somatischen Krankheiten, F 54:**  
Bewältigung kurzzeitiger medizinischer Interventionen (Operationen, Geburten, Behandlungen von Verbrennungen, Chemotherapie)  
längerfristige positive Beeinflussung des Verlaufs und der Bewältigung einer chronischen somatischen Erkrankung
- **Abhängigkeiten und Missbrauch, F 1, F 55:**  
Methadonentzug methadonsubstituierter Opiatabhängiger  
Raucherentwöhnung

# Hypnotherapie

## Definition und Theorie nach G-BA



**„Hypnotherapie ist primär eine lösungsorientierte Behandlungsmethode.“ (Gutachtenantrag, S. 5).**

Induktionen von hypnotischer Trance und veränderte Bewusstseinszustände wird genutzt, um

- Verhalten,
- Kognitionen und
- Muster zu ändern
- Emotional belastende Ereignisse und Empfindungen können re-strukturiert und
- biologische Veränderungen für Heilprozesse genutzt werden.
- Neue Forschung hat gezeigt, dass hypnotische Tranceinduktionen spezifische Aktivierungsmuster in kortikalen und subkortikalen Bereichen anregt, die auch für implizite Gedächtnis-prozesse bedeutsam sind.

### **Hypnotherapie basiert auf**

- physiologische und immunologische Aspekte,
- Lern- und Gedächtnistheorien,
- spezifische hypnotherapeutische Konzepte und Arbeiten zur Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung.

# Hypnotherapie

## Prinzipien und Interventionen nach G-BA



### Folgende Prinzipien leiten die hypno-therapeutische Arbeit:

- **Utilisation** (Nutzung individueller Merkmale des Patienten, seines Symptoms und des Widerstandes für die Veränderung),
- **Destabilisierung** (Erzeugung von Konfusion, um festgefahrene kognitive Positionen zu destabilisieren, auch mit Hilfe von Humor),
- **Beiläufigkeit** (indirekte Vermittlung relevanter Information), minimale Veränderung mit Kaskadeneffekt und Schutz des Unbewussten.
- **Das Menschenbild der Hypnotherapie geht davon aus, dass ein Individuum die Ressourcen zur Veränderung bereits in sich trägt.**

### Zu den übergreifenden hypnotherapeutischen Interventionen gehören z. B.

- die Induktion von Hypnose und Trancezuständen
- Konversationstrance – Suggestionen beachten, Evokation von Ressourcen
- die Unterweisung von Patienten in der Selbsthypnose

# Weiterbildung durch wissenschaftliche Fachgesellschaften

**M.E.G.** – wissenschaftliche Fachgesellschaft [www.meg-hypnose.de](http://www.meg-hypnose.de) seit 1978

- 4 Curricula für 4 Arbeitsbereiche:
- Kinder- KiHyp, Erwachsenen KliHyp , Hypno-systemische Kommunikation KomHyp, Medizinische Hypnose MedHyp
- Jahrestagungen, Kongresse, Veröffentlichungen, wiss. Beirat
- Hypnoliste: über Homepage MEG
- Blog Hypnose.de

**MEG Regionalstelle Bonn seit 1999/ AML Institute Bonn** [www.institut-systeme.de](http://www.institut-systeme.de)

Doppel-Institut: Systemisch zert. DGSF und Hypno zert. MEG

- Die 4 MEG zert. Curricula
- DGSF Zert. Systemische Coaching-Ausbildung
- Informationen, Vorträge

**Weitere Fachgesellschaften für Hypnose:**

**DGH** - wissenschaftliche Fachgesellschaft [www.dgh-hypnose.de](http://www.dgh-hypnose.de)

DGÄHAT/ Österreichische/ Schweizer Gesellschaften

Gemeinsame Webseite: Hypnose.de





## Von der MEG finanzierte „Depressionsstudie“ (Fuhr et al., 2021):

### **Die Arbeitsgruppe PAS – Psychotherapieforschung bei affektiven Störungen 2014-2018**

randomisiert kontrollierte Studie Vergleich Hypnotherapie zur Kognitiven Verhaltenstherapie

### **Wirksamkeit und Wirkfaktoren der Psychotherapie bei depressiven Störungen und Angststörungen.**

- Wirksamkeit und Wirkfaktoren der Hypnotherapie untersucht.

Die Studie wurde finanziell von der Milton Erickson Gesellschaft gefördert.

**Ergebnis: Hypnotherapie gleichwertig zu KVT**

Die Fragestellungen wurden mittlerweile auf die Wirksamkeit von Hypnotherapie

- bei der **Agoraphobie und mit Forschung zur Emotionsregulation erweitert.**

**Ergebnis: steht noch aus**

# Hypnose als Vorgehen

# Hypnose und ihre Nutzung in Psychotherapie und Medizin

**Hypnose ist das Herstellen von Trance.**

**Trance ist ein menschliches Phänomen. Es tritt auch spontan auf.**

**Hypnose und Trance können genutzt werden in Medizin, Psychotherapie.**

**Menschen können in verschiedene Bewusstseinszustände gehen, da**

- **Aufmerksamkeit** ist limitiert - und wird hier beachtet
- **Fokussierung** ist limitiert - wird hier beachtet
- **Sprache** ist limitierend – wird hier beachtet
- **Unwillkürlichkeit** ist immer vorhanden - wird hier genutzt
- **Zustände bestehen aus dem Gesamt:** Aufmerksamkeit, Fokussierung, Annahmen, Vorstellungen, Umgebung usw. und haben Auswirkungen auf Physiologie, Physiognomie, Kognitionen, Emotionen, Verhalten.

**Trance-Zustände treten von alleine auf.**

**Trance-Zustände können bewusst angeregt werden.** (Fremdhypnose, Selbsthypnose).

# Die Anwendungspraxis I.



**Hypnose (Setting)**

**Trance (Zustand)**

**Konversationstrance (Gespräch unter Beachtung suggestiver Ausrichtung)**

**Suggestion (Angebot in der Kommunikation)**

**Hypnose-Ziffer (Ziffer 845 Leerhypnose)**

**Hypnose- ein schillernder komplexer und missverständlicher Begriff**

Jahrmarkt, Events, Medien

Erste Psychotherapie überhaupt

Umgehen mit schwierigen Lebenssituationen

erstes Anästhetikum, Analgetikum- Kriegsverletzungen, OPs

## Welche Phänomene im Hypnose-Zustand?

- Unwillkürliche Motorik: Zuckungen, Katalepsie, Handlevitation
- Unwillkürliche Sensorik: Wahrnehmungsveränderungen
- Analgesie: Schmerzveränderungsempfinden/ Kälte/Wärme-Veränderungen
- Mentale Phänomene: Assoziationen, Dissoziationen, Erinnerungen, Fokussierungen, bildhaftes Erleben
- Vegetativ-körperliche: Herzkreislaufsystem, Nervensystem, Immunsystem,
- Psychische: Gefühle, Empfindungen
- Wahrnehmung: Einengung, Erweiterung

## Diese Phänomene können hilfreich in der Psychotherapie genutzt werden zur:

- Verankerung, Fokussierung
- Umschaltung in Entspannung und Abstand
- Dissoziation und Assoziation
- Erweiterung der Arbeit in analogen Metaphern, Bildern
- „Wozu“- Hypnose: Ziel- /Auftragsklärung und Ausrichtung, Klärung

# Hypnose und Suggestionen und Evokationen

## Moderne Hypnotherapie - Milton Erickson

1. Evokation statt Suggestion
2. Anwendungsbreite von der Konversationstrance zum Ritual, Selbsthypnose, interne Glaubensannahmen, Verfahrensannahmen z.B. Ressourcen, Zukunft, Entwicklung

### 3. Suggestionen

- In Kommunikation und ihren vielen Komponenten
- Mit der Sprache: Miltonsprache und Metasprache
- Z.B.: Werbung- hier Einsatz von Sinneswahrnehmungen, Motti, Überschriften, Stellvertreter

### 4. Unbeachtete Suggestionen

- Inhalte der Psychotherapieausübung von Patienten, Therapeuten, Verfahren
- Systeme der Psychotherapieausübung des Therapiesystems, der Helfersysteme, der Bezugssysteme
- Kontexte der Psychotherapieausübung des Gesundheitssystems

# Zentrales Medium: Sprache

## Zentrales Medium: Kommunikation



### **Sprache und Kommunikation:**

- Unwillkürlich
- Willkürlich
- Bewusst
- Unbewusst
- Beabsichtigt
- Unbeabsichtigt

### **Wirklichkeitserzeugung über Sprache und Kommunikation**

sozialer Konstruktivismus- Konstruktivismus

- Die Kommunikation in Helfersysteme
- Die Kommunikation in Bezugssystemen
- Die soziale Kommunikation der Konstruktionen von Diagnosen

# Weitergehende Suggestionen in Psychotherapie



## Was liegt einer Psychotherapie zugrunde:

- **Kontakt- Beziehung- Interaktion- gebildetes Therapie- System**
- **Kommunikation** in ihrer Bandbreite: verbal/nonverbal/paraverbal/
  - Verbal: Worte mit mehr oder weniger Informationsgehalt : abstrakt, konkret.
  - Nonverbal: Gesten, Blicke, Haltung
  - Paraverbal: Stimmstärke, Stimmmodulation, Rhythmus, Betonung
- **Setting:** Klima, Atmosphäre, Raum, Beratung/Klinik/Psychotherapie/ Selbstzahler/GKK, PKK,
- **Verfahren:** Hypothesengebäude
- **Kontext:** medizinisch orientiertes Gesundheitssystem
  - wie wird hier Psychotherapie verstanden?
  - Richtlinien/Leitlinien und Bestimmungen

# Probleme der heutigen Psychotherapie-Ausübung



Falk Leichsenring Artikel Ärzteblatt 2018: 50% Wirksamkeit – Rückgang der Symptomatik

1. Pat. arbeitet nicht mit - wie wird das bewirkt?
2. Therapeut arbeitet zu viel ohne Effekt - wie wird das bewirkt?
3. Therapieabbruch - wie wird das bewirkt?
4. Fortlaufende neue Therapieversuche - wie wird das bewirkt?
5. Patient bleibt Patient und kann seine Rolle nicht verlassen- wie wird das bewirkt?
6. Muster der Therapie-Interaktion - wie wird das bewirkt?

# Reflexionen zu Suggestionen in der Psychotherapie und im therapeutischen Gespräch



## Die Problemtrancen

- Des Patienten
  - Fokus Beschwerde/Störungsbild, Unvermögen, Defizit
- Des Therapeuten
  - Verfahrensantworten auf das Vorgetragene
- Der Interaktion
  - Patient trifft auf Behandler
- Des Gesundheitswesens
  - Die „Behandlung“
  - Die „Störung“
  - Die „psychische Krankheit“
  - Die „Diagnose“

# Das Therapiesystem



## Interaktion

Rollen: Behandler- Patient

Beziehung: Behandlung - Entwicklung

## Therapie-System

Muster der Interaktion- Aktivität/ Wissen/Experte/

Helfersysteme – Beziehungen als Muster/ Aufrechterhaltende Systeme

## Muster:

Aktiv-passiv

Ebenen Erzählung- Ebenen Muster, Prozess, Wirklichkeit

Fachfrau - Patient

Fokus Symptom - Fokus Erweiterung

Fokus Krankheit - Fokus Entwicklung

Fokus Problem – Fokus Ressource

Fokus Biographie – Fokus Zukunft

# Suggestion und Hypnose im Kontext

# Kontext: Gesundheitswesen



## Kontext: Medizinisches Gesundheitswesen

Behandlung von psychischer Erkrankung, Psychische Diagnostik und Psychotherapievorgehen

„Diagnosen“ mit bestimmten Verfahren von Hypothesen und abgeleitetem Vorgehen

Richtlinie, Leitlinie

Hypnose lediglich als Methoden integriert z.B. in die VT, ändert das VT- Vorgehen nicht.

## Hypnotherapie z.B. Milton Erickson als eigenständiges Vorgehen

aus Interaktion abgeleitet

vom Individuum abgeleitet

Normalisierend, naturalistisch

Arbeit in Zuständen/Trance, mit der Aufmerksamkeit

## Vorgehen in Kombination mit Systemischem Denken:

Hypno- systemisches Vorgehen

Prozess- hypno- systemisch: Das Bonner Ressourcen Modell

# Fall-Supervision oder Demo



## Kurz und Knapp- Literaturliste:

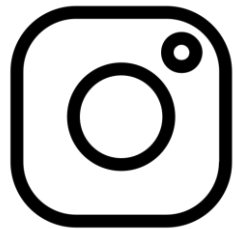
- Fuhr, K., Meisner, C., Broch, A., Cynny, B., Hinkel, J., Jaberg, J., ... & Batra, A. (2021). Efficacy of hypnotherapy compared to cognitive behavioral therapy for mild to moderate depression-Results of a randomized controlled rater-blind clinical trial. *Journal of Affective Disorders*, 286, 166-173.
- Ludewig, K. (2005). *Einführung in die theoretischen Grundlagen der systemischen Therapie*. Carl-Auer-Systeme Verlag.
- Short, D., & Weinspach, C. (2007). *Hoffnung und Resilienz. Therapeutische Strategien von Milton H. Erickson*. Carl-Auer-Systeme Verlag.
- von Schlippe, A., & Schweitzer, J. (2019). *Gewusst wie, gewusst warum: Die Logik systemischer Interventionen*. Vandenhoeck & Ruprecht.



# Bleiben Sie in Kontakt



Unsere Weiterbildungen  
in 2020/2021



@amlinstitute

