

Suggestionen in der Psychotherapie-Arbeit



AML Institute

Institut Systeme

Milton Erickson Institut Bonn

www.institut-systeme.de



Meine Def: Suggestionen

- In einer bedeutsamen, suggestiv schon aufgeladenen Situation
- gegebene oder erfahrene verbale, nonverbale, paraverbale, atmosphärische Angebote,
- die die Aufmerksamkeit fokussieren,
- im Gedächtnis,
- der Erinnerung
- hängen bleiben und zu Konsequenzen im Danken, Fühlen, Verhalten führen

Sie sind meist **sprachlicher Natur**. Kernsätze, Motti,

Es sind auch **komplexere Glaubensannahmen**, die von wichtigen Personen/Eltern gesagt u.U. lange prägen z.B. „Du bringst es zu nichts, wirst in der Gosse landen, du bist ein Sonntagskind, du willst immer etwas besonderes sein. Usw.“

Es können auch **Atmosphären** sein: „mein Glas ist immer halbleer“



Suggestionen des Kontextes Medizin

Beispiel von Placebo- Nocebo:

Sie sind situationsspezifisch:
z.B. medizinischen Bereich.

Es betrifft kleine Situationen und auch Verläufe: Sie beeinflussen stark, da sie den Patienten verspannen, die Behandlung erschweren und die Heilung behindern.

Blutabnahme: "Es tut nicht weh. Es ist nur ein kleiner Pick." "

Gehört, vermeintlich gehört, falsch verstanden, aus anderer Perspektive gesagt. (Notersthelfer ruft kollegial rüber: „Schnell, bei dem da, das wird nichts mehr“)

Die Placebos/Nocebos der Psychotherapie - Suggestionen des Kontextes Psychotherapie im Gesundheitswesen:

Das Gesundheitssystem kann für die Psychotherapie lernen von suggestiven Prinzipien.

Bei Psychotherapie-Indikation die Suggestionen ändern

Diagnose- Diskussion - Diagnosen als Alltagssprache. Hypnotische Sprachen

Prozess-hypno-systemisch:

Vom Ende her aufrollen. Ausrichten. Was soll am Ende stehen?

- Suggestionen der Entwicklung und Erweiterung. „Ben Fuhrmann: Was möchtest du lernen“
- Aktuelle (suggestive) Handhabung der Mehrfachbestätigung psychischer Krankheit in der Sprechstunde, beim Therapeuten, im Antragsverfahren, im Helfernetzwerk, in den Sitzungen usw.



Suggestionen, die die Patient:in mitbringt.

Diese ist fokussiert mit der ganzen Aufmerksamkeit auf ihr Problem. (Problemtrance)

- Sie spricht „über“ das Symptom, die Störung, das Leid, die Ausschnitte, die Herleitungen.

Sie fragt sich:

- „Warum habe ich das? Verstärkt den Fokus
- „Wie werde ich das los?“ Verstärkt die Reduktion von sich.
- „Was kann ich dagegen machen?“ Blendet Wichtiges aus?

Sie lebt in einem System, dass darauf reagiert und es beeinflusst. Hier gibt es weitere Suggestionen

Sie geht zur Expert:in: Ärzt:in (somatischer Fokus), Psychotherapeut:in (Psyche). Diese geben weitere Suggestionen.

- Das ist eine psychische Krankheit.
- Schreiben Berichte darüber.
- Man muss jetzt das oder das tun.

Alles dies fokussiert noch mehr auf das Problem.

Das Problem ist eine Reduktion. Auf den einen Menschen, auf ein Defizit, auf Behandlung

Wahrnehmungsorganisation bei möglichen anderen...

Sie fühlt sich ohnmächtig, hilflos, als Versager. So fehlen ihr die Zutaten, die sie braucht für Entwicklung.

Sie ist im kinästhetischen Problemgefühl verhaftet.

Sie sieht vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr.

Sie sieht nicht die Ausnahmen, ihre Ressourcen, andere Perspektiven und Einordnungen der Reduktion



Suggestionen, die die Therapeut:in mitbringt.

Diese betreffen ihre gelernte Verfahrens-Vorgehensweise. Sie fokussiert auf Behandlung:

- Sie steht unter der Suggestion des Drucks, behandeln zu wollen, müssen?
- Sie steht unter der Suggestion der Patient:in, die von ihr etwas bekommen möchte.
- Sie steht unter dem Behandlungs-Druck der Krankenkassen, ihrem Verfahrensdruck.
- Sie wendet ihr gelerntes bestimmtes, manual geprägtes Vorgehen für Diagnose X an.

Das führt zu bestimmtem Vorgehen und zu Implikationen (Suggestionen)

Zirkel: Die Therapeut:in arbeitet – die Patient:in fordert

Was, wenn er der Situation ganz anders begegnet.

- Konstruktivistisches Erkunden der Patient:in als Wissende für sich (Auflösen der Reduktion)
- Konstruktivistisches Erkunden des Systems um das Problem (Erweitern des Fokus)
- Ausrichten auf Entwicklung



Suggestionen des Kontextes Psychotherapie im Gesundheitswesen:

Ist Psychotherapie „Behandlung“ im medizinischen Sinne?

Krankheits**metapher** – ist die Situation eine Krankheit?

Wann ist man bei einer psychischen Erkrankung „gesund“?

Wann ist man „psychisch krank“? Krankheitsdiagnosen.



Wie geht Psychotherapie mit diesen „Wahrheiten“ um?

- **Wie wirkt sich das auf die Psychotherapie aus?**
- **Herkömmliches Einordnen als Behandeln von Psychischen Krankheiten, Diagnosen.**
- **Wie setzt Hypnotherapie - von der Konversationstrance bis zum Ritual - im Psychotherapie-Prozess an?**
Kleinschrittiges Auflösen der Miltonsprache des Patienten in der Problemtrance
- **„Systemisches Arbeiten“: Arbeit mit der Selbstorganisation in Entwicklung (gute Suggestionen)**
Erkunden statt Wissen
- **Hypno“systemisches“ Arbeiten mit dem Wissen der Patient:innen**
Metaphern erkunden,
Trance-Rituale vorbereiten und anbieten,
Suggestionen auflösen,
günstige Suggestionen kreieren,
- **Prozess-Hypno-Systemisch: das Bonner Ressourcen Modell**
 - **Prozess ausrichten**
 - **Individuelle Schleifen machen**
 - **Meta arbeit mit der Draufsicht, Berücksichtigung der Systeme**



Konsequenzen:

- 1. Suggestion die die Patient:in mitbringt**
- 2. Suggestion, die die Therapeut:in mitbringt**
- 3. Therapiesystem im suggestiven Kontext**
- 4. Arbeit mit den Suggestionen günstiger Vorstellungen**
- 5. Zukunftsarbeit- Öffnen des Weges, Prozesses dahin.**
- 6. Wie hat eine prozess-hypno- systemische Zielklärung zu sein?**
 1. Kleinschrittig
 2. Neugierig erkundend – es nicht wissend
 3. Konkret wie im Also- Ob

Therapeutisches Erweitern der inneren Wirklichkeit über eine analoge Darstellung.

Therapeutisches Erzeugen von Zuversicht; Hoffnung, Aktivität, Hoffnung, Ressourcen im speziellen Kontakt erzeugen lassen.

Therapeutisches Erweitern in das Besondere, das System, die Situation.

Trance als Bewusstseinszustand anleiten und
als Therapie in Trance nutzen.



Suggestionen, die der Therapeut mitbringt:

Therapeutisches Arbeiten mit dem „Anderen, Nichteingebrachten, Nichtfokussierten“ des Patienten wie seinen Fähigkeiten, seinen Besonderheiten, seinen Ressourcen usw.

Therapeutisches Erkunden,
Erweitern
Ausrichten
Rahmen von Entwicklung.

Therapeutisches Befähigen und Behandeln 2. Ordnung.

Therapeutisches Utilisieren, Normalisieren, Befähigen des Entstehenden

- Was ist das?
- Wie geht das?



Optional:

- Beispiele:
- Supervision:
- Rollenspiel:
- Demonstration



Literatur:

Anne M. Lang: Konstruktivistische Psychotherapie. Prozess- Hypno-Systemisch. Das Bonner Ressourcen Modell, Elsevier 22

Arist von Schlippe, Jochen Schweitzer: Gewusst wie- gewusst warum, Vandenhoeck 18

Suggestionen in unserer Psychotherapie-Arbeit: Das Bonner Ressourcen Modell - Prozess-hypo-systemisch

