



Phänomen „Angst“ und der „Angstzustand als komplexes Paket“

Was machen wir, wenn wir Psychotherapie machen?

Viele Antworten!

Und wieso und wie nach dem Bonner Ressourcen Modell?

Anne M. Lang

AML Institute Bonn

Milton Erickson Institut MEG

Institut Systeme DGSF

Die wesentliche Fragen der Psychotherapie- Arbeit:

- Was **machen wir**, wenn wir Psychotherapie machen?
- Was **lehren wir**, wenn wir Psychotherapie lehren?
- Was erkunden wir, wenn **wir Erkunden d.h. Fragen stellen?** Welche sind die entscheidenden?
- Was machen wir, wenn **wir systemisch** arbeiten? Was ist der Unterschied?
- Was machen wir, wenn **wir ericksonsche** Hypnotherapie machen? Erickson verstehen!

Und hier die Antworten, die darauf bestehen.....1- 6 Antworten.....

1. **Antwort: Was sagt der Kontext was PT ist?**

Der Kontext und seine Bedeutungen – Krankenbehandlung oder Entwicklung

Gregory Bateson (1904-1980) der Kontext bestimmt die Bedeutung

Gesundheitskontext und Behandlung psychischer Krankheiten

- Krankheit: Angst
- Diagnose: Angst ICD 11 F
- Kranken- Behandlung der Angsterkrankung

versus:

Psychotherapie im Gesundheitskontext mit Entwicklungs-Vorgehen

- Entwicklungsbedarf: Was gilt es zu erweitern?
- Personenspezifisch, systemspezifisch: vor welcher Entwicklung von welcher Lebenszeit steht im System
- Rahmung in die Entwicklung: Prozess beginnen

2. Antworten: Was sagen die Verfahren wie PT geht?

Philosophie der Verfahren	Theorie der Verfahren	Herangehensweise
Psychoanalytisch	<ul style="list-style-type: none"> • Es, Triebe können nicht mehr abgewehrt werden Abwehrstrategien 	Ichgrenzen wieder stabilisieren, Abwehr aufbauen Beziehungsgestaltung Übertragung- Gegenübertragung nutzen
Humanistisch Carl Rogers	<ul style="list-style-type: none"> • Menschliches Erleben fokussieren und annehmen 	VEE, Empathie, bedingungslose Annahme,
Verhaltenstherapeutisch	<ul style="list-style-type: none"> • Teufelskreis der Vermeidung • Schemata Glaubensannahmen • Kognitionen.... 	Ins Tun kommen Psychoedukation Konfrontation
Systemisch Systemik 1. Ordnung Systemik 2. Ordnung	Als Phänomen <ul style="list-style-type: none"> • wie wird es sozial konstruiert • Welche Interaktionen baut es auf 	Analog und lassen: Darstellen lassen, Muster erheben lassen, soziale Systeme erkunden Meta-Interventionen
Hypnotherapeutisch M- Erickson	<ul style="list-style-type: none"> • Zustände mit Gefühlen, Verhalten, Denken, Physiologie • Glaubensannahmen, • Vorstellungen, • Dissoziation - Assoziation • Metaphern • Worte, Sprache • Suggestion, Implikation 	Andere Zustände stärken In Ressourcenzuständen (Trancen) arbeiten
Prozessorientiert DeShazer	Fokus der Aufmerksamkeit <ul style="list-style-type: none"> • Fokus des Prozesses, Entwicklung nach vorne • Ausrichtung 	Statik aufheben, Störungsspezifisch anders ausrichten, Wieder in den Prozess bringen

3. Antwort: Was sagt die originär psychotherapeutische Entwicklungsvorstellung was PT ist?

Der Unterschied:

Entwicklungsmodell - Behandlungsmodell

Direkt von vorne herein in die Entwicklung ausrichten !

In die Entwicklung arbeiten.

4. Antworten: Was sagt eine Konstruktivistische Sicht/ Konstruktivistische Psychotherapie wie PT geht?

Prozess-hypno- systemisch- Das Bonner Ressourcen Modell

Mitgestaltung von Wirklichkeit, Erzeugen von Wirklichkeit, Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortlichkeit

Interaktion im therapeutischen System: In gemeinsame Interaktion kommen.

Möglichkeiten die Angst-Situation mitzugestalten, anders zu gestalten, Einfluss zu nehmen.

- Wie kann Angst erhöht werden? Durch wen und wie?
- Da merkt man dann wieder, dass man sie mit erzeugt.
- Die Angst als Element in einem System bzw. ein neues System von Interaktion erschaffend.

Wie kann sie noch gesehen werden – Konstruktivistische Interventionen

- Normalisierend: wie wird sie hergestellt, Katastrophenvorstellung, Anspannung, Erwartung.....
- Reframen: Angst als Helfer, Signal, Freund usw.
- dissoziativ betrachtet im Draufblick: von oben betrachtet, als Bild gesehen
- assoziativ verbinden mit seinen Fähigkeiten: wie in all seiner Stärke erlebt
- Systemische Musterinteraktionen: Mutter hilft immer, sorgt sich.....sorgt sich nicht....
- Ressourcentrance.....was brauchst du..... das fokussierend, Geschichten, Motti
- Angst als Element das beschäftigt

Wie zu anderer Attribuierung kommen was ist z.B. System

- Zwillingmädchen und wie das sichtbar wurde....Alles wird diskutiert..... Kinder erwachsen behandeln....

Vorteil, die Wirklichkeit als gestaltbar, konstruierbar zu sehen.

Für die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft

- **nicht als fest anzusehen.** Gestaltbar.
- **als anders erzeugbar anzugehen.** Narration. Reframen.
- **vielaspektisch** d.h. erkunden unter welchem Aspekt ist es so, unter welchem anders
- **vielperspektivisch** d.h. erkunden unter welcher Perspektive ist es anders ; Personen, Zeiten, Kontexten
- **Wahrnehmungsorganisation: Vogelperspektive versus Innensicht:** Externalisierung versus Internalisieren
- **Muster der Interaktionen:** Symptom ergibt Interaktionen
- **Fokus:** vorhandene, nicht fokussierten Ausnahmen, Fokussierung auf Störung
- **Normalisierend:** unter welchen Umständen, Relationen, Entwicklungen, Kontexten ist es „normal“. Konnotationen

Systemische Sicht

- **Erzeugen von Wirklichkeit:** durch Aufmerksamkeitsfokus, Interaktion,
- **Chronische Situationen:** fest eingerichtete Situation mit bezogenen Mustern
- **Bezugspersonen:** erzeugen die Situation mit.
- **Das Symptom als System gestaltend:** Um das Symptom herum entsteht das System wie Therapien, Medikation, Mitbehandler, Interaktionen der Hilflosigkeit, Zurückbleiben von Entwicklung in neue Systeme

Angst- diffuses Vermeiden, Vorstellen von Katastrophen

Zwang- Kontrolle und Sicherheit durch Zwangsrituale

Hypnose – Dehypnose dieser engen ungünstig fokussierten Zustände
in erweiterte Zustände

5. Antwort: Was sagt das Bonner Ressourcen Modell wie PT geht? Rahmen unter 3 Dimensionen.

1. „Prozess“ ist immer:

früher- jetzt, vorher - nachher, Zukunft - aus der Zukunft zurück gedacht, Stand jetzt - angestrebter Stand, Punktwert jetzt- nächster usw. Ausrichtung in Entwicklung, Etappeneinschätzung, Evaluierung

2. „Individuelles“ ist immer:

Individuelle. Vorgeschichte, Zielausrichtung, Fähigkeiten, Besonderheiten, Ressourcen, Erklärungen, Systeme usw. Individuelle Besondere, Ressourcen, Suggestion, Trancen, Hypnose, Dehypnose

Individuelle Interaktion, Angebote an Therapeutin

3. „Systeme“ sind immer

Was wurde vorhergemacht, Helfersysteme, Mustersysteme, Beteiligtensystemischer Fokus, therapeutisches System, Lebenszeit des Systems und Entwicklung

Was passiert in der Interaktion im psychotherapeutischen System aktuell neu direkt?

Das BoReMo bietet Fachleuten Anhaltspunkte

- Zum Vorgehen, indem sie die 3 Dimensionen mitlaufen lassen
- Zur Reflexion, indem sie schauen welche Dimension noch reinkommen kann
- Selbstsupervision, indem sie merken, was sie mehr einfließen lassen wollen

Coaches/Berater*innen profitieren ebenfalls von einer individuell rahmenden Prozessarbeit.

1. Dimension Prozess:

Aufgabe	Vorgehen	konkret
Auftragsklärung:	Istzustand, Entscheidung, Auswahl, Empfehlung	Erkundungsfragen Veranschaulichung Flipchart, Klötzchen Metapher
Zielklärung:	Ausrichtung, Motivation, Zuversicht, Einsatz, Selbstverantwortung	Erkundungsfragen Skalieren z. Konkretisieren Veranschaulichen Konkretisierung
Etappen festhalten	Wo stehen Sie jetzt?	Erkundungsfragen SchussIntervention

2. Schleifendimension

Aufgabe	Vorgehen	konkret
Besonderheit erfassen	Interaktion	So schon betrachten und ansprechen
Ausrichtung auf vorhandene Ressourcen	Implikation: es sind immer genug da	So schon betrachten und ansprechen
Trance beachten	Wie wird Aufmerksamkeit fokussiert	Beachten und erweitern
Glaubensannahmen beachten	Welche Fixierungen	Beachten und erweitern
Ressourcentrance einrichten	Welche guten Zustände	Erkunden, beachten und einrichten
Konversationstrance	Suggestionen beachten der Kommunikation	Erkunden, beachten und einrichten

3. Dimension Metasicht

Aufgabe	Vorgehen	konkret
MSP	Alle Perspektiven reinholen Muster der Interaktionen erfassen	Jeden befragen - Allparteilich
Interaktion mit dem System, mit den Menschen	Aufgreifen und weiterführen	Kreativität nutzen, utilisieren Neues daraus entwickeln Muster neu erzeugen
Veranschaulichungen Darstellungen - Draufgucken	Flipchart Klötzchen	Machen lassen, gucken lassen
Reingehen in Vorstellung	Konkretisiert Entwerfen	Machen lassen, Trancen lassen
Normalisierung	In Relation zu Lebenszeit	
Ausrichtung	Welche Entwicklung steht im System beim Einzelnen an	
Schluss- Intervention	Was nehmt Ihr mit?	Machen lassen
Wie geht's weiter?	Ausrichtung, Nachschautermin	Ausblick in Entwicklung stärken

6. Antworten: Was sagen Fallvorstellungen, Demos nach dem Bonner Ressourcen Modell wie PT geht?

Optional:

Konkrete Fälle sind leider nicht auf den veröffentlichten Folien möglich.

Vorgestellt im Workshop werden können 2 Fälle von Ängsten:

- 1.Fall: 12j. Zwillingmädchen mit Ängsten davor, dass Eltern sterben und ihr Familiensystem/Therapiesystem
- 2.Fall: 8 j. Junge, Schulangst/Schulverweigerung und sein Familiensystem/Therapiesystem

Oder:

Demos

eines Supervisionsfall von Ihnen

einer Falldemonstration mit Ihnen

Mehrpersonensetting (MPS)

In welcher Lebenszeit ist das System?

1. Systemische zu neuen Entwicklungen
2. Verunsicherung/Unsicherheit/Beharren? Thema: "Es kann was passieren? Angst– wovor?"
3. Systemische Zirkel, die ungewollt aufrechterhalten werden. Wie haben sie sich im System eingerichtet? Wie werden sie erzeugt? Z.B. Mutter überfürsorglich aus eigener Welt (früherer Erfahrung, aktueller Erfahrung, wenig Rückhalt in der Ehe)

Was wurde gemacht:

- Das ganze relevante System einladen
- die Menschen mögen, für sie und ihre Belange Interesse haben, für Wohlbefinden sorgen
- Neutral begucken und aufmerksam aufgreifen
- Suggestive Prinzipien in der Sprache und bei Wörtern anwenden
- **Interaktion beachten, nutzen**

Therapeutisches System- Mit der Interaktion arbeiten

Mit interessanten Menschen interessante Gespräche führen. Wenn sie kommen sind sie in Not. Im Gespräch entstehen neue Entwicklungen.

- Initiieren von neuer Erfahrung im Therapiesetting- Muster erkennen, neue Muster anregen
- Therapeutischer Mut mit therapeutischen Möglichkeiten, die wir im inneren Archiv haben und dann herausziehen
- Die therapeutische Rolle: dem Druck gelassen und kompetent begegnen, z.B. Aus den Fällen: „Stopp das ging mir zu schnell.“ „Hier ist es hilfreich und man kann sich drauf einlassen.“
- Mit im System sein und draußen vom System bleiben: Rein und Raus
- Keiner verliert das Gesicht- jeder ist voll respektiert!
- Allen eine angenehme Zeit machen- Fokus der Themen beachten. Was ist wesentlich.
- Normalisieren. Ängste gehen so: Dramatische Vorstellungen, Fokussierungen, Interaktionen
- Der Familie eine Fallgeschichte erzählen- wie und auf was reagieren sie? Darauf dann wieder reagieren.
- Utilisieren.....der Reaktionen und Aktionen
- Beachten der anderen Perspektiven z.B. keine Bloßstellung, Keine Bewertung
- Subsysteme trennen

Interventionen:

Vorab:

- Zentrieren: Worum geht's? Eigenbericht vorab mit 6 zentrierenden Fragen

Familiengespräch:

- Konsultationsbogen aller durchgehen und Kontakt herstellen
- Ins Gespräch gehen.....
- Erkunden, Erkunden, Erkunden, Erkunden.....
- Interaktion und das Besondere darin nutzen und weiterführen
- Nachhaken
- Musterunterbrechungen bewirken von Zirkeln, Konnotationen
- Utilisieren Verständnis
- Konnotieren und flexibles Reagieren, Einbringen und darauf reagieren- kein Machtkampf
- Darstellen, Analoges finden lassen
- Wie geht es weiter- Ideen dazu austauschen: Einzel, Elterncoaching, Familiengespräch, Subsysteme Geschwister usw.

Therapieende:

- Schlussintervention - Prozess – was wird mit genommen?

Abschied:



Literatur:

Claudia Weinspach, Dan Short: Hoffnung und Resilienz. Carl Auer

Arist von Schlippe, Jochen Schweitzer: Gewusst wie- gewusst warum? Die Logik systemischer Interventionen, Vandenhoeck & Ruprecht 2019

Anne M. Lang: Konstruktivistische Psychotherapie. Prozess-Hypo-Systemisch. Das Bonner Ressourcen Modell. Elsevier 2023

Steve deShazer: Mehr als ein Wunder, Carl Auer