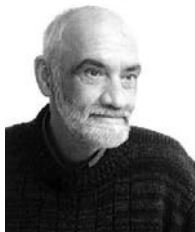


Hocheffektive Kommunikationsstrategien für den Praxisalltag Stichwort: Hypnosystemik

Ein Bericht von Stefan Junker

Trickreiche Kombination von systemischer Therapie und Hypnotherapie

Der Begriff ist in aller Munde: Hypnosystemik! Die MEG veranstaltet ihren nächsten Jahreskongress zum Thema Hypnotherapie und systemische Therapie, die DGZH bietet im Mastercurriculum den Workshop „Die hypnosystemische Trickkiste“



Steve de Shazer

an, und mittlerweile wird landauf und landab in immer mehr Praxen hypnosystemisch kommuniziert, therapiert, geco-

acht und supervidiert. Was ist dran an dieser Kombi, dass sie scheinbar so gefragt ist? Was überhaupt ist systemische Therapie?

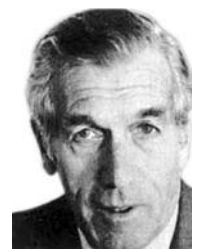
Ursprünge der systemischen Psychotherapie

Systemisches Denken ist ein Paradigma, das in vielen wissenschaftlichen Disziplinen Fuß gefasst hat und weiter expandiert. Es beschäftigt sich mit der Vielzahl von Wechselwirkungen in komplexen Systemen.



Virginia Satir

Die systemische Psychotherapie (oder auch „Systemik“) hat viele Wurzeln. Dazu gehören zum Beispiel die Konzepte der **lösungsorientierten Kurzzeittherapie** von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg, der **provokative Stil** von Frank Farrelly und auch die **moderne Ericksonsche Hypnotherapie**. Fälschlicherweise wird oft angenommen, dass die systemische Therapie lediglich eine Form der **Familientherapie** sei. Ein Teil der Ursprünge ist zwar sehr wohl auf namhafte Familientherapeuten wie



Paul Watzlawick

beispielsweise Virginia Satir oder Jay Haley zurückzuführen. Heute wird die systemische Therapie jedoch sowohl zur Behandlung von Familien und Paaren als auch von Einzelnen angewendet. Ebenso werden systemische Ansätze bei Teamsupervisionen, der Organisationsentwicklung und im Coaching angewendet.

Das Welt- und Menschenbild der Systemik beruht auf verschiedenen erkenntnistheoretischen Schulen und wissenschaftlichen Anschauungen. Die wichtigste davon ist der **radikale Konstruktivismus**. Der radikale Konstruktivismus besagt in etwa folgendes: Wirklichkeit ist nicht objektiv, sondern kommt erst in unseren Köpfen durch die Kommunikation mit anderen zustande. Wirklichkeit ist das, was die Beteiligten für wahr halten und woran sie glauben. Bereits Goethe war das wohl bewusst als er sagte: „Was uns zerspaltet, ist die Wirklichkeit, doch was uns einigt, das sind Worte.“ Eine beobachterunabhängige Wirklichkeit, falls es sie überhaupt geben sollte, ist nicht zugänglich. Die berühmtesten Vertreter des Konstruktivismus sind Ernst von Glasersfeld, Heinz von Foerster und Paul Watzlawick. Viele kennen bestimmt die sehr lesenswerten Literaturklassiker von Watzlawick wie die „Anleitung zum Unglücklichsein“ oder „Wie wirklich ist die Wirklichkeit?“.

Auch die Soziologie hat zur systemischen Therapie beigetragen. Besonders der Bielefelder Professor Niklas Luhmann hat mit seiner Systemtheorie das Verständnis von menschlichen Gesellschaften und eben auch psychischen Problemen beflügelt. Die Systemtheorie gilt

gegenwärtig als eines der erfolgreichsten und populärsten Theoriemodelle überhaupt, mit großen Auswirkungen in vielen Fachbereichen, wie beispielsweise der Soziologie, der Psychologie, der Medizin, der Betriebswissenschaft, der Informatik, der Raumfahrttechnik und der Kommunikationswissenschaft. Die Systemtheorie kann mit gutem Recht als eine universelle Theorie bezeichnet werden.

Ein weiterer wichtiger Baustein der systemischen Therapie ist die **Kybernetik**. Als Kybernetik (vom griech. *kybernétés*: „Steermann“) bezeichnet man die Wissenschaft von der Struktur und Steuerung komplexer Systeme.

Zum Selbstverständnis der systemischen Therapie

Wie wir gesehen haben speist sich die systemische Therapie aus vielen Quellen. Auch gegenwärtig erfährt sie noch sinnvolle Weiterentwicklungen. Systemische Therapie ist ein eigenständiges psychotherapeutisches Kurzzeitverfahren mit einer Vielzahl von Methoden und Anwendungsbereichen. Nach systemischem Verständnis ist der Mensch zugleich immer als biologisches, psychisches und gesellschaftliches Wesen aufzufassen. Die systemische Perspektive rückt deshalb die Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychischen und sozialen Bedingungen des Menschseins ins Zentrum der Betrachtung, um Menschen und ihre Probleme angemessen verstehen zu können. Psychische und auch gewisse physische Sympto-

me werden als Ausdruck von Beziehungsmustern des sozialen Umfeldes verstanden. Symptome können sowohl das Ergebnis von krankheits-erzeugenden zwischenmenschlichen Beziehungsmustern sein als auch durch die Beziehungen und Wechselwirkungen verschiedener innerer psychischer Anteile entstehen.

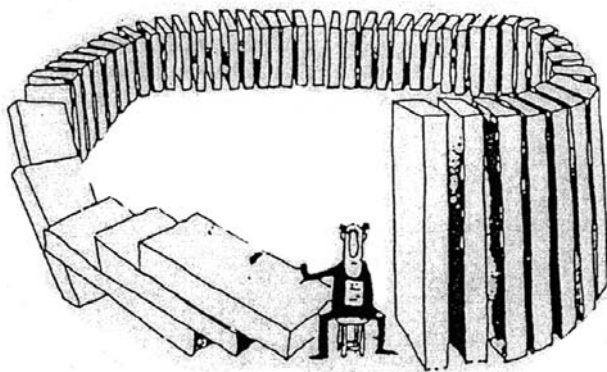
Einige Grundbegriffe der Systemik

Ein recht bekanntes Konzept der Systemik ist das der **Selbstorganisation**. Selbstorganisation bezeichnet das spontane Auftreten neuer, stabiler, effizienter Strukturen und Verhaltensweisen (sog. Musterbildung) in (energetisch offenen) Systemen wie zum Beispiel dem Menschen. Die gleichen Gesetzmäßigkeiten gelten auch in physikalischen Systemen. Systeme verändern ihre grundlegenden Strukturen als Funktion ihrer Erfahrung und ihrer Umwelt. Ein therapeutisches Setting oder das



Autopoiese: Die Teile des Systems erschaffen sich selbst. Sie sind zu gleich Produzent und ihr eigenes Produkt. (Bild „zeichnende Hände“ von M.C. Escher, 1948)

hypnosystemische Gespräch mit einem Zahnarzt stellen eine solche verändernde Umwelt dar. Einzelne Systemteile (verschiedene Teile des psychischen Apparates) „funktionieren“ bei der Selbstorganisation nach einfachen Regeln und erschaffen aus Chaos Ordnung, ohne dass eine zwingende Vision von der gesamten



Entwicklung vorhanden sein muss. Das herkömmliche Konzept der „Instruktion“ wird von den Befunden zur Selbstorganisation schlicht als falsch entlarvt: Man kann einen Menschen nicht dazu anleiten, angstfrei zu sein. Es ist eine Illusion, dass man einem anderen Kopf nur die richtigen Informationen eintrichtern muss. Man kann nur Bedingungen schaffen, eine kommunikative Umwelt bereitstellen, die es einem Menschen ermöglichen, sich auf angstfreie Weise neu zu organisieren.

Eng verwandt mit Selbstorganisation ist der Begriff der **Autopoiese**, der auf den chilenischen Biologen Humberto Maturana zurückgeht. Er bezeichnet die Eigenschaft aller Lebewesen und sozialen Einheiten, sich selbst, d.h. alle ihre Bestandteile, aus sich selbst heraus zu erschaffen

und zu organisieren, solange sie sich in einer geeigneten Umwelt (Nahrung, Wasser, Luft, Kommunikation...) befinden.

Ein weiterer wichtiger Begriff ist Metakommunikation. Metakommunikation ist Kommunikation über Kommunikation. Der Therapeut verlagert die Kommunikation somit auf eine andere Ebene und exploriert, wie die Kommunikation eines Klienten mit seinem Umfeld beschaffen ist, oder wie verschiedene psychische Anteile in ihm miteinander interagieren. Bei Metakommunikation wird also nicht auf den Inhalt von Kommunikation geachtet, das wäre normale Kommunikation, sondern auf die Form. Beispielsweise weist eine Angstsymptomatik (Angst = Inhalt der Kommunikation) bei metakommunikativer Betrachtung meist die Form einer Kampf- und Kontrollbeziehung auf.

In der Systemik spielt die Auffassung eine wichtige Rolle, dass nahezu alle Prozesse zirkulär organisiert sind: die Wirkung kehrt in die Ursache zurück, beides ist im Nachhinein kaum voneinander zu unterscheiden. Zirkularität bedeutet folglich, dass es müßig ist, nach dem Warum? zu fragen. Warum hat jemand Angst? Wurde Herr Müller als Kind mal von einer Zahnarthelferin festgehalten und entwickelte deshalb eine Phobie? Oder war Herr Müller ängstlich und wurde deswegen festgehalten? Die Frage nach dem Warum ist somit zweitrangig, genauso wie die Frage danach, ob zuerst die Henne oder das Ei da war. Viel wichtiger ist die Frage nach dem Wozu?. Erst das Wozu sorgt dafür, dass ein Symptom von einem System aufrecht erhalten

und weiter produziert wird. Beispielsweise hatte ein Bekannter von mir, nennen wir ihn Herrn Schneider, eine ausgesprochene Würgesymptomatik. Die investigative Spurensuche nach dem Wozu ergab, dass Herr Schneider sich mit dieser Symptomatik nicht ohne Vollnarkose zahnärztlich behandeln lassen kann und sich somit nicht seiner ausgeprägten Zahnarztangst, von der er niemandem etwas erzählte, stellen musste. Außerdem musste er sich dank des Würgesymptoms nicht dafür schämen, 20 Jahre nicht beim Zahnarzt gewesen zu sein. Denn für die „physiologische Fehlfunktion“ des Würgens konnte er ja nun wirklich nichts.

Systemische Techniken

Psychische Veränderungsprozesse, wie beispielsweise das Verlieren von Zahnbehandlungsangst, lassen sich modellhaft an einer sog. Potentiallandschaft verdeutlichen. Über eine lange Zeit hinweg organisiert sich ein System so, dass das Symptom „Zahnbehandlungsangst“ auftritt (siehe Abb. (a)). Das psychische System (die Kugel) befindet sich dabei in einem stabilen Zustand. Selbst starke Einflüsse wie heftige Zahnschmerzen bringen das System nicht aus seiner stabilen Position heraus. „Erschütterungen“ der Potentiallandschaft können die Kugel kaum auslenken, sie kommt schnell wieder in einen stabilen Ruhezustand – die Angst bleibt bestehen. Ziel von systemischen Interventionen ist es nun, die Potentiallandschaft so zu verändern, dass das System an einen sog. „Bifurkationspunkt“ (Abb.

(b)), also an einen Scheideweg, kommt und gezwungen ist, sich neu zu organisieren, einen neuen stabilen Zustand einzunehmen. Häufig reicht dann der sprichwörtliche Flügelschlag des Schmetterlings, um eine Angst dauerhaft aufzulösen und das System in eine neue stabile Lage zu bringen. Wie jedoch der neue Systemzustand genau aussehen wird, lässt sich nicht immer exakt voraussagen, da dies von den jeweiligen individuellen Mechanismen der Selbstorganisation abhängt.

Anders gesprochen: Systemische Techniken zielen darauf ab, ein System, sei es ein einzelner Mensch, ein Paar, eine ganze Familie oder ein Praxisteam, in seinem bisherigen „pathologischen“ Funktionieren zu „verstören“, so dass es sich ohne unangenehme Symptome, wie z.B. Zahnbehandlungsangst oder Teamkonflikte, neu organisieren kann. Verstörung wird dadurch erreicht, dass in der kommunikativen Umwelt eines Patienten / einer Familie / eines Teams Unterschiede zum Bisherigen produziert werden, die das System zu Veränderung anregen, „pathologische“ Systemaspekte also zum Kippen bringen. Jede Veränderung setzt Unterscheidung voraus. Unterscheidungen, die vor allem durch Fragen bewirkt werden können. Denn merke: Wer fragt, der führt. Systemisches Vorgehen macht pathologische Muster deutlich, aktiviert Ressourcen und erweitert die Handlungsmöglichkeiten der Beteiligten. Systemische Techniken sind zum Beispiel das hypothetische Fragen, das zirkuläre Fragen, Futur-II-Fragen, Techniken zur „Verflüssigung“ von Eigenschaften, Externali-


sierungsstrategien, paradoxe Interventionen, provokative Strategien und das Arbeiten mit (symbolischen) Aufstellungen und Genogrammen.

Hypno & Systemik: Zusammen besonders schnell und effizient

Mit Hypnose und Systemik treffen zwei kurzzeittherapeutische Verfahren zusammen. Beide zielen darauf ab, Veränderungen schnell herbeizuführen und dabei die vorhandenen Ressourcen des Klienten zu nutzen. Beiden ist gemein, dass sie nicht primär auf das Problem fokussieren, sondern nach Lösungen suchen. Beide respektieren und achten in besonderer Weise das individuelle Glaubenssystem des Klienten und arbeiten an einer symptomfreien Neukonstruktion der Wirklichkeit. Beide nutzen Metaphern und Bilder, bewirken Reframings und arbeiten mit Ritualen. Auch beim systemischen Arbeiten kommt es häufig zu tranceartigen Zuständen und der Aktivierung unbewusster Suchprozesse. Dennoch sind die Verfahren nicht redundant, sondern ergänzen sich in hervorragender Weise. Die Hypnosystemik vereint das hypnotherapeutische Konzept des Unbewussten mit dem Wissen um die Veränderung hochkomplexer, sich selbst organisierender Systeme. Und genau ein solches System ist der Mensch.



Autor: Dipl.-Psych. Stefan Junker

Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut, EMDR-Traumatherapeut. Ausgebildet in zahnärztlicher (DGZH) und medizinischer (MEG) Hypnose, autogenem Training, progressiver Muskelentspannung. Fachbuchautor. Lehrauftrag an der Universität Heidelberg. Tätig in eigener Praxis in Saarbrücken.  [Internet: www.hypnotherapeut.de](mailto:Info@hypnotherapeut.de)

Hypnosystemik in der Zahnarztpraxis

Aus meiner Erfahrung und der Zusammenarbeit mit Zahnärzten heraus bleibt mir nur zu sagen, dass es für die Arbeit mit Angstpatienten, Würgern, Kindern und Bruxierern

wohl kaum eine sinnvollere Erweiterung der hypnotherapeutischen Strategien als die Systemik gibt. Vielen Patienten, denen mit hypnotherapeutischem Vorgehen alleine nicht effektiv geholfen werden kann, ermöglichen zusätzliche systemische Interventionen

eine schnelle Beilegung ihrer Symptomatik. Ich wünsche allen interessierten Kollegen viel Spaß bei der Entdeckung der erstaunlichen Möglichkeiten der Hypnosystemik.

