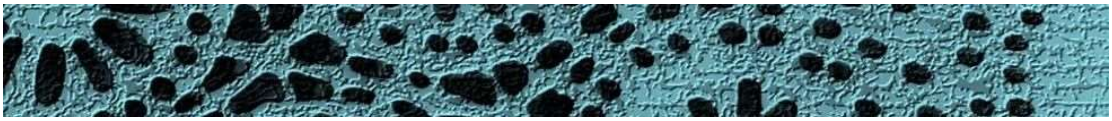
Ausloten neurologischer Grenzen & Möglichkeiten

Hypnosystemik in der Neuro-Rehabilitation



Mag. Katharina Hager

1

Hypnosystemik & Systemtheorie

Bio-Psycho-Sozial - 3 Welten-Modell

- Bio - Biologisches System
  Es geht um lebende Systeme (Autopoiese)
  (Er)leben entsteht auf unwillkürlicher Ebene
- Psycho - Psychisches System
  Wirklichkeit wird erzeugt (Konstruktivismus)
  „Wahrgebung statt Wahrnehmung“ (Gunther Schmidt)
  + dies geschieht durch Vernetzung & Bahnung neuronaler Netzwerke/Muster
- Sozial - Soziale Systeme
  - Kontextbezug – ständige WW mit sozialen Umwelten

2

Hypnosystemik & Systemtheorie

- **Fokussierung der Aufmerksamkeit**
- „Energy flows, where attention goes“ (Gunther Schmidt)
- Entscheidend, wo der Scheinwerfer der Aufmerksamkeit, denn dadurch wird Erleben gebahnt
- Hypnosystemisch wird zwischen bewusstem Denken (Ich will) und unwillkürlichem Erleben (Es passiert) unterschieden

3

Hypnosystemik & Systemtheorie

- **Kybernetik 2. Ordnung**
- Sehe ich mich als Guckloch-Mensch, der wie von außen beobachten kann, oder begreife ich mich als Teil der Welt (Heinz von Förster)
- Bewusster Aufbau des Beratungssystems
- Klärung der Zuweisungsdynamik und Auswirkungen von Erfolg/Misserfolg unserer Zusammenarbeit

4

Hypnosystemik & Systemtheorie

- **Restriktionsmodell (Gunther Schmidt)**
- Rolle von Auftragsklärung
- Ausloten möglicher aktueller Restriktionen
- Fokus auf Förderung des Selbstwirksamkeit-Erlebens
- Werben für Zugang:
  - 1) Erarbeitung optimalen Umgangs mit möglichen Restriktionen (+ Pacing = höchstens zweitbeste Lösung)
  - 2) Forschen, ob Wahrscheinlichkeit für Erreichung der Sehnsuchts-Ziele ausgebaut werden kann
- Ziel: Optimale Kooperation zwischen Bewusst & Unwillkürlich

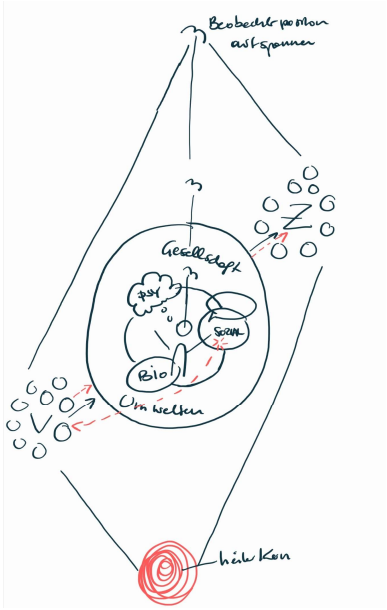
5

Darstellung für Klient:innen

- Einflussfaktoren auf Erleben im Moment
- Werben für Fokus auf optimale Kooperation zwischen Bewusst & Unwillkürlich
  - sowohl für Erreichung von Zielen
  - als auch für Umgang mit möglichen Restriktionen

6

Einflussfaktoren auf Erleben im Moment



7

Optimale Kooperation BW & UWK

8

Werben für Nutzung Selbstheilungs-Potential

und die Arbeit mit Hypno, Brainspotting und Kompetenz-Fokussiertem Prozessieren (KFP © Andreas Kollar)

„Heilung hat dann die besten Chancen, wenn es einem Klienten gelingt, seine eigene natürliche Problem-Lösungs-Fähigkeit und seine Geist-Körper-Heilung zu aktivieren“ (Richard Hill & Ernest Rossi Mirroring Hands)

Angebot der Idee „Heiler Kern“ (Mechthild Reinhard)

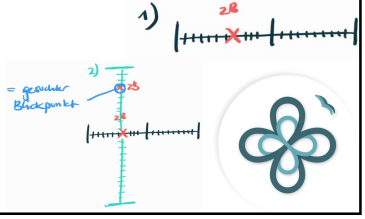
1. großes Selbstheilungs-Potential, das genutzt werden kann
2. auch durch Krankheit/Trauma nicht beschädig- oder zerstörbar – höchstens Unterbrechung des Kontakts

9

Mini-Übung:
Einladung zu unterstützender Beobachterposition

1. Mit allem, was in deinem Erleben gerade da ist? (+ bezugnehmend auf die vorgestellte Grafik, Einflussfaktoren auf das aktuelle Erleben)
2. Was spürst du im Körper? Wo spürst du es am stärksten?
3. Nun lade ich dich ein, die Augen zu schließen und zu probieren, wohin du deine geschlossenen Augen ausrichten müsstest, damit du am ehesten in ein Erleben von „Und ich bin gut bei mir und behalte den Überblick“ (oder für gerade akut belastete Klient:innen: „hier ist es noch am besten/am ehesten aushaltbar“)
   a. Erst lass deine geschlossenen Augen waagrecht von einer Seite zur anderen wandern und beobachte wo du noch am ehesten zu dem angebotenen Erleben kommst

   a. An dieser Stelle versuche dann noch, wo auf der senkrechten Achse (geschlossene Augen von Mitte nach oben und dann nach unten wandern lassen du am stärksten zu dem gesuchten Erleben kommst



10

Mini-Übung:
Einladung zu unterstützender Beobachterposition

4. Du kannst nun mit den Augen für einige Momente auf diesem Punkt bleiben bzw bewusst diese Blickrichtung immer wieder aufsuchen, als Unterstützung, um in eine gute Beobachter:innen-Position zu kommen/diese zu halten/diese wieder zu finden
5. Sollte ein unerwünschtes Erleben auftauchen, bedenke, dass es immer einen Blick-Punkt gibt, wo die Chance am größten ist, in das gewünschte Erleben zu kommen
6. Du hast also immer die Möglichkeit, neu zu suchen
7. Du kannst für dich, in verschiedenen Lebenslagen, forschen, inwiefern diese kleine Technik dein Selbstwirksamkeitserleben fördern kann. Auch deine Klient:innen kannst du ermutigen, für sich zu forschen

11

Individuelle Körperreisen

Wofür:

Innere Bilder zur körperlichen Symptomatik erforschen.

Mit der Idee, auf der Bildebene Unterschiede einzufügen,

die dann hilfreiche Auswirkungen auf den Umgang mit der Symptomatik und ev. auch auf die Symptomatik selbst haben

12

Individuelle Körperreisen

Anregungen:

- Auf Ebene der inneren Bilder hilfreiche Veränderungen bahnen (Gunther Schmidt, Burkhard Peter, Stella Nkenke)
- Zugang über Reise in Körper (Sabine Fruth, Martina Gross)

13

Individuelle Körperreisen

Grundidee: „Hin zu“ statt „Weg von“

= Fokussierung der Aufmerksamkeit auf Handlungsspielräume

= Aktivierung des „Behavioral Activation Systems“ (BAS) mit gleichzeitiger Deaktivierung des „Behavioral Inhibition Systems“ (BIS) (Marc Jensen, Hans Jörg Ebell)

= Neutralisieren ungünstiger Fokussierungs-Einladungen durch Hinzufügen hilfreicher Fokussierungs-Einladungen (Ernil Hansen)

14

Individuelle Körperreisen

Wie/Ablauf:

1. Einladen, ob Interesse besteht, zu forschen, ob auf Ebene der Inneren Bilder hilfreiche Impulse für Umgang mit der unerwünschten Symptomatik und ev. Beeinflussung dieser in die gewünschte Richtung möglich sind
2. Klärung des „Wofürs“ der Reise (zB. Erkunden, was da los ist an den Nervenbahnen/ der schmerzhaften Stelle)
3. Erklärung des Ablaufs:
    1. Einladung, Bild entstehen zu lassen, wie kleine Forscher:in aussehen könnte, die so klein, dass sie überall im Körper hinreisen kann, ohne Schaden zuzufügen
    2. Was bräuchte sie mit für die Reise? + Beispiel geben (zB. Für eine Wanderung nimmt man vielleicht Jause, Trinkflasche, festes Schuhwerk mit)
    3. + einladen neugierig zu sein, was auftaucht auftaucht + Hinweis, dass auf Ebene der inneren Bilder auch jederzeit neu ausgerüstet/hinzugefügt werden kann
    4. Wo würden Sie für diese Reise starten/Wo würde die Forscherin in den Körper einsteigen (+ hinzufügen, hier alles möglich, was für Klient:in stimmig)
    5. Bitten hinzuspüren, ob es für die Reise ein „Okay“ des eigenen Körpers gibt

15

Individuelle Körperreisen

Wie/Ablauf:

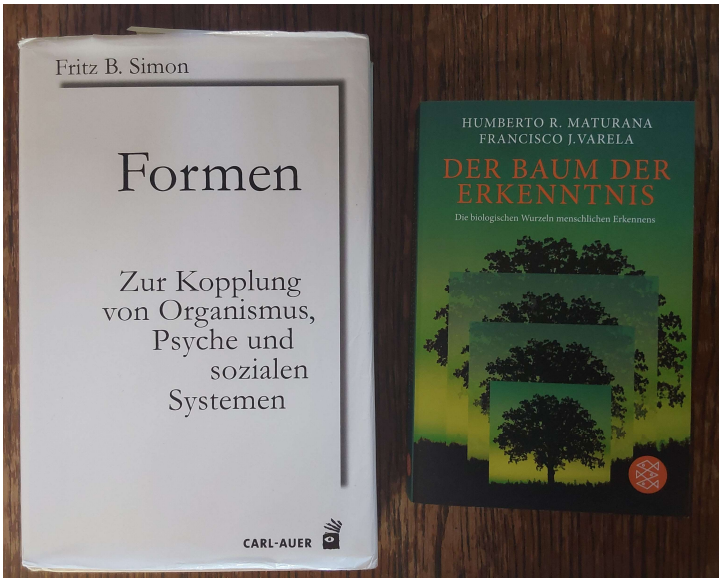
4. Nachfragen, ob Klient:in dies ausprobieren möchte
5. Wenn ja, Start wie in der Mini-Übung kennengelernt, nur mit dem Fokus: „Wo sie sich diese hilfreiche Forschungsreise am besten vorstellen können“
6. Folgen des Ablaufs der zuvor unter Punkt 3 schon erklärt wurde
7. Neugieriges Begleiten der Klient:in, die ihre kleine Forscherin durch den Körper reisen lässt
    - immer darauf achten, was die Klient:in vielleicht braucht, um gut geschützt mit Überblick und Handlungsfähigkeit die Reise der kleinen Forscherin wie auf einer Leinwand auftauchen/entstehen lassen zu können
    - erforschen der auftauchenden Bilder mit dem Fokus:
        1. Ob die Bilder, die auftauchen, für gesunde/passende Abläufe im Körper stehen, oder ob Veränderungsbedarf besteht für eine gewünschte Entwicklung
        2. Welche Impulse auftauchen, welche Veränderungen hilfreich sein könnten
        3. Veränderung/Anreicherung der Bilder mit den Verbesserungsideen (dabei immer Feedback des Organismus berücksichtigen
8. Rückreise und Reorientierung

16

Literatur

17

Literatur



18

Literatur

19

Literatur

Ernil Hansen (2024): Patienten brauchen Kommunikation von Bedeutungsthemen, grundlegende für Placebo-Effekte und Hypnose. Vortrag MEG Jahrestagung Kassel

Hansjörg Ebell (2024): Medizin und Hypnose. Klinischer Stellenwert im Licht von 4 Jahrzehnten. „Was stattdessen?!“ Kernelemente der Schmerztherapie. Vortrag MEG Jahrestagung Kassel

Stella Nkenke (2023): Chronisches Regionales Schmerzsyndrom. Workshop MEG Jahrestagung Kassel 2023

20

Literatur

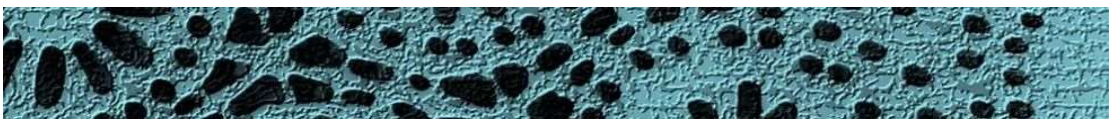
Literatur

Kontakt

hager-katharina@gmx.at
www.hager-katharina.at

23

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit



24