

Hoffnung und Resilienz Heilung, die von innen kommt

Dipl. Psych. Claudia Weinspach

Jubiläumstagung 25 Jahre Institut für Systemische Therapie
Hoffnung wirkt: Die Bedeutung positiver Erwartungshaltung in der systemischen Psychotherapie.

Ericksonsche Psychotherapie

- Psychotherapie ist eine Aktivierung von Ressourcen im Klienten, die in schwierigen Problemsituationen angewandt wird. (das Gegenteil von klassischer medikamentöser Behandlung)
- Heilung hat seinen Ursprung im Inneren. Heilung kann spontan, ohne Behandlung auftreten, aber Behandlung ohne Heilung kann niemals erfolgreich sein.
- Alle Heilungsprozesse benötigen Energie. Hoffnung produziert Energie und eine neue Zielrichtung.
- Jegliche Form der Adaptation erfordert Anstrengung. Resilienz ist die sinnvolle, auf eine Problemlösung ausgerichtete Nutzung von Energie.

Individuelle Psychische Gesundheit

- Schmerzen und seelische Not signalisieren dem Patienten die Notwendigkeit für Veränderung und stehen im Fokus seiner Aufmerksamkeit – nicht aber in der des Psychotherapeuten.
- Menschen finden einen Sinn darin, persönliche Herausforderungen erfolgreich zu meistern, jedoch benötigt jede Aktion ein Bewußtsein für vorhandene Optionen und Ressourcen.
- Die Kenntnis verschiedener Problemlösestrategien verschafft dem Therapeuten Gelassenheit angesichts der Problemsituation und stellt einen Pool von Wahlmöglichkeiten für den Patienten dar. Dieser Prozess ist sowohl kollaborativ als auch auf die Entdeckung neuer Möglichkeiten ausgerichtet.

Die Rolle des Therapeuten

- Die grundsätzliche Rolle des Therapeuten besteht darin, als Katalysator zu fungieren, und als Medizin Körper, Geist und Seele des Patienten sowie seine Lebenserfahrungen einzusetzen.
- Die Philosophie für Veränderung muß vom Klienten kommen und nicht essentiell aus einem Therapiebuch. Dafür ist es notwendig, dass der Therapeut die Veränderungsideen des Patienten kennenlernt.
- Therapie ist eine Beziehung, die durch Kollaboration, aktive Teilnahme und eine gemeinsame Zielrichtung - das Wohlbefinden des Patienten gekennzeichnet ist.

Therapeutisches Handwerkszeug

- Eine therapeutische Technik ist eine Anwendung, die konkret in einem Protokoll beschrieben ist.
- Techniken können einer gemeinsamen Funktion, einer Strategie, zugeordnet werden. (z.B. einer Veränderungsstrategie)
- Die flexibelsten und komplexeren Therapieformen umfassen mehr als eine klinische Strategie.
- Strategien "zu verstehen" heißt Unabhängigkeit von vorgegebenen therapeutischen Protokollen und Techniken. Dazu gehört eine bessere Beurteilung der therapeutischen Situation sowie ein ausgereifteres klinisches Verständnis.

Praktische
Übung

Ein kleiner Schritt

Progression



The woman had a husband of 10 years, he had been sexually abusive... there was a divorce. The new husband was kind and considerate... but she had no sexual responsiveness to him... I pointed-out she could not expect to learn an orgasm with that first husband who abused her sexually... Then I pointed-out that she had only been married to a considerate husband for one year, "And you have got a backlog of 10 years of faulty learning... Now that you have made this first step, I think you ought to go a little bit slowly and not rush things... Learn your orgasm slowly... let it be a gradual development." I held out for 6-9 months... she called a week later.

Progression

Psychologische Funktion

- Eine Serie kleiner Erfolge aufbauen, dadurch Hoffnung und Momentum erzeugen, "Schneeballeffekt" initiieren.
- Vergleichbar mit der Praktik, einen Schritt nach dem anderen zu machen, einen Muskel zu dehnen oder auch mit einem sich ausbreitendem Riss in einer Staudammmauer.

Verbreitete Techniken

- **Progressive:** Relaxation, Desensibilisierung, "Baby Schritte"
- **Vorwärtsgerichtete:** Entwickeln von Lebens (teil-) zielen, Wunderfrage
- **Strukturierte:** 12 Schritte-Modell, Rehabilitationsstufen
- **Seeding:** Therapeutischer Vertrag, Orientierungsveranstaltung, Vorgespräch, Metaphern
- **Musterunterbrechung:** Aufschieben, Frequenz verändern, Objekte in einem Zwangsritual verändern, die Reihenfolge des Musters verändern, den Ort des Verhaltens ändern

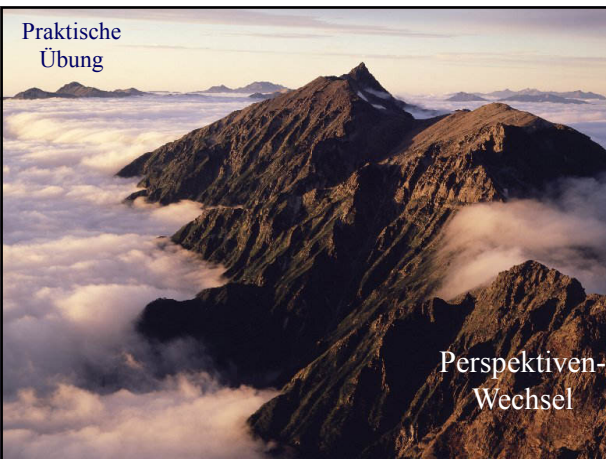
Feindseliger Mann mit schwerer Arthritis

Ein männlicher Klient wird in einem Rollstuhl zu Ihnen in die Praxis gebracht. Seine Arme und Beine sind am Rollstuhl fixiert. Der Patient ist erregt und verärgert, verbringt die ersten 15 Minuten in der Praxis damit, die Tatsache zu verfluchen, dass er die letzten 11 Jahre durch seine schmerzhafte Arthritis gelähmt war. Er kann nur seinen Kopf und ein kleines bisschen seinen Daumen bewegen. Sie erfahren, dass er zu 100% von seiner Frau abhängig ist, die ihn jeden Morgen anzieht, ihn in den Rollstuhl setzt, füttert und am Abend wieder ins Bett legt. Während sie all dies für ihn tut, verbringt er seine Zeit damit, über sein unglückliches, verpfushtes Leben zu schimpfen. Jetzt wartet er darauf, ob Sie es wagen, seine Haltung oder seine emotionale Befindlichkeit zu kommentieren.

Progression

Ericksons Lösung: Erickson provozierte den verärgerten Mann, indem er konstatierte, dass dieser, wenn er schon sonst nichts anderes tun könnte, seine Zeit wenigstens damit verbringen sollte, seinen Daumen zu bewegen. Weil der Patient ihm zeigen wollte, wie nutzlos diese therapeutische Intervention war, machte er fleißig seine Daumengymnastik. Das führte in der Folge zu einer unmittelbaren Bewegung in anderen Fingern, anschließend in der ganzen Hand, in seinem Arm, und schließlich auch in seinem anderen Arm. Als nächstes ließ Erickson ihn ein Bild mit einer kleinen Hütte zeichnen, weitere Bilder folgten. Ein Jahr später konnte der Patient wieder arbeiten – lediglich phasenweise war er für fünf bis sechs Tage ans Bett gefesselt, eine Zeit die er für sich nutzte, um in aller Ruhe zu lesen.

Praktische Übung



Perspektiven-Wechsel

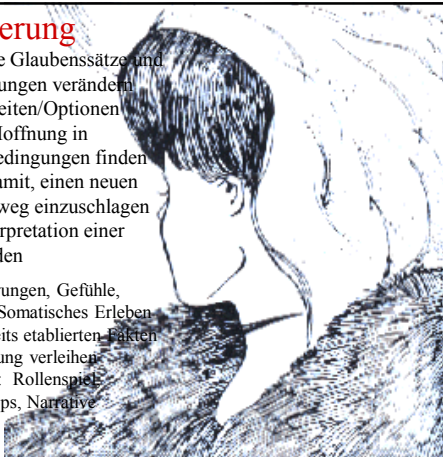
Reorientation



When Robert was 3, he fell down the back steps and drove a tooth up into the maxilla. He split his lip. He had blood all over his face, screaming at the top of his voice. I said, "Robert it hurts terrible doesn't it?" I looked at the blood on the sidewalk and asked, "Is that good, strong, red blood?" Mrs. Erickson said, "I think it is." In the bathroom we decided it was, but then the anxious question arose in my mind, "Will it mix right with water and make the right color pink?" It was the right color. Then I broke the bad news to Robert, "Even though he could count to 20, I did not think the doctor would even put in 10 stitches." Robert was determined that he was going to count those stitches.

Reorientierung

- Einschränkende Glaubenssätze und negative Erwartungen verändern
- neue Möglichkeiten/Optionen kreieren, neue Hoffnung in existierenden Bedingungen finden
- Vergleichbar damit, einen neuen Wahrnehmungsweg einzuschlagen oder für die Interpretation einer Situation zu finden
- Einsicht:** Erinnerungen, Gefühle, Entscheidungen, Somatisches Erleben
- Reframing:** bereits etablierten Fakten eine neue Bedeutung verleihen
- Externalisierung:** Rollenspiele, Leerer Stuhl, Props, Narrative Therapie



Patient mit Erektionsstörung

Sie haben einen Klienten, der aufgrund einer Erektionsstörung und seiner mangelnden Fähigkeit, die Erektion aufrechtzuerhalten, unter großem Leidensdruck steht. Es handelt sich um eine situative Dysfunktion, die sich plötzlich entwickelt hat. Ihr Patient hat gerade eine attraktive Frau geheiratet. Zwei Wochen lang hat das Paar vergeblich versucht, miteinander sexuell aktiv zu sein. Vor der Heirat war der Mann sexuell sehr aktiv. Es wird deutlich, dass der Patient im Zusammenhang mit der Eheschließung insgesamt viele Versagensängste hat. Nach zwei Wochen kam das Paar von der Hochzeitsreise zurück; die Frau wandte sich zu diesem Zeitpunkt wegen der Annullierung ihrer Ehe an einen Anwalt. Deutlich wird, dass die Erektionsstörung zu erheblichem persönlichen Stress und einer Störung der Beziehung geführt hat. Es liegt kein Substanz- oder Medikamenteneinfluß vor. Erkennbar ist im Gespräch außerdem die Dringlichkeit einer Problemlösung. Von Außenstehenden hören Sie noch, dass die Braut enttäuscht und verbittert ist und nichts mehr mit ihrem Mann zu tun haben will.

Reorientierung

Ericksons Lösung: Dem Mann wurde gesagt, dass er gemeinsame Freunde beauftragen solle, seine Frau ebenfalls zu Erickson zu bringen. Sie kam tatsächlich und dieser hörte sich ihre bittere Version der für sie allzu enttäuschenden Geschichte an. Er sprach dann mitfühlend mit ihr und fand verständnisvolle Worte. Dann fragte er sie, ob sie sich über das enorme Kompliment im klaren sei, dass ihr Mann ihr damit gemacht hätte. Sie war verblüfft. Er erklärte ihr, dass ihr Mann von ihrer Schönheit förmlich überwältigt worden sei. Dann schickte er sie aus dem Zimmer und gab dem Mann dieselbe Erklärung. In dieser Nacht feierte das Paar seine Hochzeitsnacht.

Praktische Übung

"Know that I and thou and the disease are three factors mutually antagonistic. If thou wilt side with me, not neglecting what I enjoin on thee and refraining from such things as I shall forbid thee, then we shall be two against one and will overcome the disease."
— unnamed physician, c. 1200 ce

Eine Allianz bilden

Suggestion



...In 1923...I was demonstrating...hand levitation...I asked my subject to let the right hand lift higher and higher...my subject apparently went into a deep trance and the hand stayed right on the

knee...I felt I had failed most miserably...I stated we would start all over again...the hand remained on the thigh...then...I told the subject to watch her hand lifting higher and higher. And my subject watched the hand lifting higher and higher. Then I was intelligent enough to tell my subject to put your left hand on top of the right hand [she reached into the air]...there had been a hallucinated lifting of the left hand...my failure [was] of recognition...sometimes they do things at that particular level.

Suggestion

Psychologische Funktion

- Ideen werden mit der Intention kommuniziert, latentes Handlungspotential zu aktivieren
- Vergleichbar damit, Energie auszuleihen oder auch die Verantwortung für Veränderung zu teilen

Techniken

- Direkt:** Symbolische Herausforderung, Prestige Suggestion, Post-hypnotische Suggestion
- Indirekt:** Implizierte Richtung, Fragen, Presupposition
- Erlaubend:** Mehrdeutigkeit, Metapher, Optionen aufzählen
- Einstreuen & Wiederholen:** Mantren, Gesänge, Eingebettete Suggestion
- Heilungszeremonien:** Therapeutische Verträge, Monitoring, Fortschritt zelebrieren

Der Junge mit dem Asthma

Zu Ihnen wird ein 12-jähriger Junge gebracht, der an Asthma leidet. Er muß immer einen Inhalator bei sich haben. Probleme mit seiner Atmung haben dazu geführt, dass er kaum an wilden, bewegungsintensiven Spielen teilhaben kann und haben ihn in seinen sozialen Kontakten eingeschränkt. Die Eltern des Jungen sind sehr fürsorglich und achten darauf, nichts zu sagen oder zu tun, was Ihren Sohn aufregen könnte. In Ihrer Praxis benutzt der Junge häufiger seinen Inhalator, so dass er keine Probleme mit seiner Atmung hat. Sein Verhalten weist darauf hin, dass er – bezogen auf seine Atmung – sehr ängstlich ist. Er erzählt außerdem, dass er in der Dunkelheit Angst hat.

Suggestion

Ericksons Lösung: Erickson fragte, "Wieviel Angst hast du vor dem Asthma?" Der Junge beschrieb das schrecklich enge verkrampfte Gefühl in seiner Brust und die furchtbaren, damit einhergehenden Todesängste. Es war das erste Mal, dass jemand ihn nach seinen Ängsten fragte und ihm zuhörte. Der Junge war so davon fasziniert, einen Zuhörer zu haben, dass er leichter atmen konnte. Erickson wies ihn darauf hin: "Weißt du... allein dass du über deine Ängste sprichst, macht es für dich viel leichter zu atmen... Ein Teil deines Asthmas kommt durch deine Angst und ein Teil kommt von den Pollen... stell dir vor, ich würde das Asthma um 2%...5%...oder 10% vermindern [dadurch dass ich die Angst reduziere]. Erickson fragte den Jungen, wieviel Asthma er dann noch zurückbehalten würde. Der Junge antwortete: "Ich glaube es ist 20% des Asthmas, das von den Pollen kommt", was ihm erlaubte, den Inhalatorgebrauch um 80% zu reduzieren.

Praktische Übung



Distraction



Seven year-old Allan fell on a broken bottle and opened up his leg... he came in roaring... so I yelled as loudly as I could, "A bath towel, a bath towel! Not the face towel, a bath towel!"... Then I pointed-out, "You wrap it this way, don't wrap it that way." Then I told Allan, "Don't you let that doctor put in just a few stitches." Allan told the surgeon, "I want a 100 stitches!" The stitches were put in without anesthesia. Allan supervised the suturing, "You can put them closer together than that!"

Ablenkung

Psychologische Funktion

- Ein Wechsel der Aufmerksamkeit, der in einer verbesserten Fähigkeit mündet, automatisierte Verhaltensmuster zugänglich zu machen; häufig mit der Konsequenz, dass Anspannung sich lösen und Hypererregung sich reduzieren kann.
- Vergleichbar damit, sich auf ein sicheres Objekt/Gedanken zu konzentrieren während man über eine hohe Brücke überquert oder bei einer Injektion woanders hinzuschauen.

Techniken

- **Fokussieren:** Atmung, (innere) Bilder, Meditation, Konversation
- **Roter Hering:** Nimm die am wenigsten schmerzhafteste Methode, versage bei einem kleinen Problem
- **Fragen & Vorannahmen:** "Was glauben Sie, wie lange es dauern wird, bis Sie einen Fortschritt bemerken?" "Ich weiß nicht genau, ob es vor oder nach Ostern sein wird."
- **Das Detail betonen:** "Hol das große Badehandtuch, nicht das kleine Handtuch."

Patientin mit einer Zwangsstörung

Sie werden von einer Patientin aufgesucht, die an intensiven Ängsten leidet und diesen mit zwanghaften Ritualen entgegenwirkt. Ihr Verhalten ist extrem rigide. Ihre Rituale befassen sich vor allem mit der Art, wie sie sich anzieht. Es muß immer auf eine bestimmte Weise geschehen. Sie hat außerdem ein Ritual für das Lesen ihrer Post. Sie setzt sich nur auf bestimmte Stühle. Sie kann sich ihr Leben nur in einem bestimmten Apartmenttyp vorstellen. Ihr schlimmster Zwang besteht aus einem Waschritual. Damit gestaltet sie einen großen Teil ihres Tagesablaufs. An manchen Tagen verbringt sie 19 Stunden damit sich zu baden. Während ihrer Reinigung ist sie nervös und von Angst besessen. Sie glaubt weder daran, dass die Therapie etwas verändern wird noch kann sie sich vorstellen, Ihnen als Therapeut, zu vertrauen. Ihre Skepsis geht so weit, dass sie versucht ist, fast allem zu widersprechen, was zu ihr gesagt wird.

Ablenkung

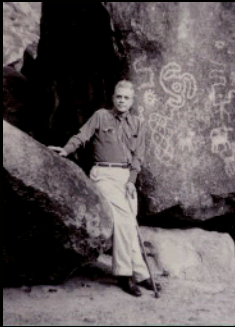
Ericksons Lösung: Er unterhielt sich mit ihr über das Ausmaß ihrer Angst und beharrte darauf, dass sie während des Duschens in der Lage sein würde, an etwas anderes zu denken als an ihren Körper. Sie sagte, dass sie sich das nicht vorstellen könnte. Also stimmte Erickson ihr zu und konstatierte, dass sie demzufolge kein Problem damit haben würde, wenn er ihr beim Duschen zusähe. Sie reagierte mit einem Horrorblick. Er wies sie darauf hin, dass es wohl nicht notwendig sei, dass er tatsächlich im Badezimmer wäre und dass eine leichte Bewegung des Türgriffs wahrscheinlich ausreichend wäre, um ihre Aufmerksamkeit abzulenken. Oder vielleicht wäre sogar der Gedanke an diese Möglichkeit schon genug um sie abzulenken. Sie ging nach Hause und war extrem erleichtert, dass sie beim Duschen allein war und in ihrer Privatheit nicht gestört wurde.

Praktische Übung



Die Barriere

Partitioning



I held out for one man that the most he could expect would be a 50% success. In other words I really expected him to fail 50-55% of the time. And he got into an argument with me on the grounds that if it was that close, the odds ought to be a little bit in his favor. I could afford to lose that argument. So I shifted to 45% failure. He did all of the arguing (about his future progress). He was the one taking the aggressive stance.

Fragmentierung

Psychologische Funktion

- Negative Ideen oder auch neu zu erlernende Fähigkeiten in Portionen aufteilen, indem die derzeitige, negativ überflutende Realität in kleinere, leichter anzunehmende Teile aufgegliedert wird.
- Vergleichbar damit, ein Bündel Stöcke auseinanderzunehmen und einzeln durchzubrechen, einen Buchstaben nach dem anderen zu lernen bis man das Alphabet kann.

Techniken

- **Bewußtsein unterteilen:** Ego States, Innerer Guide, Un/Bewußt
- **Symptom Definition:** Zeit, Ort, Schwere, Dauer, Frequenz
- **Prognostisches Splitting:** Grad der Erholung, Reihenfolge der Veränderung, Zeit
- **Mikrokosmische Untersuchung:** Körperteile, Verhaltensbereiche
- **Unterteilung von Zeit & Raum:** jeder Tag für sich, Zukunftsorientierung, 3 Schmerzteile, hier und dort, jetzt vs dann

Männlicher Agoraphobiker

Sie behandeln einen männlichen Klienten, der an Panikattacken leidet. Zwei seiner Geschwister haben Suizid verübt als sie seinerzeit in der Psychiatrie waren. Der Patient lebt allein und hat Angst mit dem Auto unterwegs zu sein. Obwohl er prinzipiell sein Haus verlassen kann, ist er aus Angst vor einer Panikattacke ausschließlich dazu in der Lage, auf festgelegten Strecken zu definierten Orten zu fahren. Die Panikattacken haben zu einer phobischen Vermeidung geführt, die so aussieht, dass er bestimmte Straßen vermeidet, wobei die Anzahl der von ihm vermiedenen Straßen weiter zunimmt, während sich die Anzahl der befahrbaren Wege zunehmend reduziert. Während des Erstgesprächs besteht er vor allem darauf, dass er nicht in der Lage ist, jenseits der Stadtgrenzen zu fahren ohne sich zu erbrechen bzw. am Steuer ohnmächtig zu werden. Er möchte die Therapie machen, um seine Fahrangst in den Griff zu bekommen und keine weiteren Themen bearbeiten.


Fragmentierung

Ericksons Lösung: Der Mann stimmte eingangs zu, dass er Ericksons Anweisungen exakt folgen würde. Er sollte seinen besten Anzug anziehen, um 15:00 Uhr nachmittags zur Stadtgrenze fahren und sein Auto am weitest entfernten Telefonmast parken, den er erreichen konnte. Er sollte dann aus dem Auto aussteigen, sich so lange in den Straßengraben legen, bis er keine Angst mehr hätte, in Ohnmacht zu fallen und danach zum nächsten Telefonmast fahren. Er sollte eine entsprechende ärztliche Notiz an seinem Revers befestigen, auf der alle Anweisungen zu lesen waren. Der Mann war hiernach in der Lage, insgesamt 34 km bis zur Nachbarstadt in den Bergen zu fahren. Dann kam er zurück nach Phoenix und hatte keine Fahrprobleme mehr.



Utilization

People do have their right to be destructive (try to take away that right and they will resist)



I knew enough about the 15 year-old girl to know that there was considerable parent-child friction. She was sucking her thumb. I asked if there was some other way she could get even with her parents.

“Are you playing fair? Your right thumb is just as good as your left thumb.” When you start the child sucking both thumbs you have divided the task and made it rather difficult and onerous.

Utilisierung

Psychologische Funktion

- Führen Sie eine neue Möglichkeit ein, indem sie sie auf der Basis von bereits etablierten Kräften wahrscheinlich machen by making it contingent on the realization of well established forces
- Vergleichbar mit dem Nutzen eines Segels oder Kompost oder einer Versicherung

Techniken

- **Einfache Bindung:** Verhaltensänderung, Veröffentlichung
- **Doppelte Bindung:** zu Widerstand ermutigen, Demonstration eines Symptoms
- **Symptom Verschreibung:** Rückfall verschreiben, Symptom Verschiebung, Symptom Verstärkung, Symptom Substitution
- **Utilisierung eines kleinen Problems:** Problemlösung modellieren “Back burning” (konkurrierende Kräfte von zwei Problemen), Vertrauen gewinnen

Eine übergewichtige Frau, die sich ablehnend und trotzig gibt

Eine übergewichtige Frau sucht Ihre Hilfe. Sie wiegt 127 kg. Sie haben aus anderen Quellen erfahren, dass sie Schwierigkeiten mit Autoritäten hat und sich gegen jeden wehrt, der versucht sie zu manipulieren. Ihr Widerstand gegen Veränderung ist chronisch und hat dazu geführt, dass sie mindestens eine, nämlich ihre letzte Therapie abgebrochen hat. Alle ihre Bemühungen, ihre Eßgewohnheiten oder den Tagesablauf zu ändern, haben sich als erfolglos erwiesen. Nach einer vollen Stunde mit vergeblichen Versuchen, einen Rapport herzustellen, und nach mehreren erfolglosen Versuchen sie erklären zu lassen, was sie in der Therapie von Ihnen möchte, wird deutlich, dass sie keinerlei Anstrengung unternehmen wird, mit Ihnen zu kooperieren. Ihre Opposition ist so stark, dass sie sich weigert über irgendetwas zu reden, das für die Therapie relevant ist.

Utilisierung

Ericksons Lösung: Nachdem er ihren Widerstand gegen die Therapie deutlich gemacht und benannt hatte, wie erfolglos er darin war, das Problem mit ihr zu besprechen, gab Erickson seine Machtlosigkeit zu und sagte, dass er wahrscheinlich nichts tun könnte, um sie davon abzuhalten, ihre Zeit in der Therapie zu verschwenden. Dann sagte er ihr, dass ihre Energieverschwendung in der Therapie ein Privileg sei, für das sie bezahlen müsse, indem sie mit ihrer Gesundheit Fortschritte machen würde. Zufrieden mit ihrem Sieg, stimmte die Frau diesen Bedingungen zu.



Dipl. Psych. Claudia Weinspach
 Zum Guten Hirten 94, 48155 Münster
 Phone: 0251 / 133 05 06
www.claudia-weinspach.de

Für weitere Informationen:
 “**Hoffnung und Resilienz**”
www.carl-auer.de/programm/978-3-89670-572-3
www.HopeAndResiliency.org