Einige Ideen zum hypnosystemischen Ansatz

Das hypnosystemische Konzept wurde von Gunther Schmidt in den 80iger Jahren entwickelt und erfährt seit diesem Zeitpunkt ständige Verfeinerungen, Spezifizierungen und Anpassungen um es in unterschiedlichen Kontexten anwendbar und einsetzbar zu machen. Gunther Schmidt hat die Ideen Milton Ericksons aufgegriffen und zu einem, unserer Zeit angemessenen und auf Basis systemischer und konstruktivistischer Annahmen beruhenden Gesamtkonzept vereinigt.
Vor allem die ständigen Weiterentwicklungen von Gunther Schmidt selbst und auch die von Reinhold Bartl machen es zu dem, was wir heute so schätzen.
Der Einbezug der relevanten Erkenntnisse der modernen Hirnforschung stärkt das Konzept auch noch von wissenschaftlicher Seite.

In erster Linie verstehe ich den hypnosystemischen Ansatz als eine Haltung und erst in einem zweiten Schritt als Methode.

Was macht diese spezielle Haltung aus?
In diesem Denken gehen wir zunächst davon aus, dass unsere Wirklichkeit in unseren Köpfen zum Entstehen gebracht wird. Das, was wir von der Welt, in der wir leben wahrnehmen, ist eine ganz spezielle Auswahl aus all den Möglichkeiten, die uns die Welt in ihrer großen Komplexität bietet. Dies wird in systemischen Kreisen „Konstruktivismus“ genannt.
Diese Auswahl, die wir treffen ist notwendig und aus einer bestimmten Perspektive immer sinnvoll – im Sinne des Zurechtkommens in der Welt – Zurechtkommen in dem speziellen Lebenskontext, mit dem wir in Wechselwirkung stehen. Wir stehen in Wechselwirkung mit anderen Menschen, der Umwelt, den ökonomischen und klimatischen Bedingungen, u.v.m.
Das bedeutet, dass aus hypnosystemischer Sicht Menschen immer autonom fühlen, handeln und denken und gleichzeitig, dass ihnen dies nur in Abhängigkeit von ihrem Umfeld möglich ist.

Da wird eine Unterscheidung relevant, die u.a. den hypnosystemischen Ansatz ausmacht.
Die Unterscheidung zwischen internalen und interaktionalen Erlebnisprozessen – der sogenannten inneren und äußeren Welt.
Unsere Handlungsmöglichkeiten in der äußeren Welt sind oft recht eingeschränkt. Wir können äußere Gegebenheiten nur bedingt direkt beeinflussen. Unsere Lebenspartner, unsere Chefs, unsere Kinder und KollegInnen, die zur Verfügung stehende Zeit und Energie, unsere ökonomische Situation und die unseres Landes, … all das was wir Umwelt oder Kontext nennen.
Interventionen, die einseitig nur auf die Veränderung im Verhalten oder auf rationale Erkenntnisse zielen, stoßen daher recht bald schon an ihre Grenzen.
Der hypno-systemische Ansatz nützt diese Möglichkeiten, geht aber darüber noch weiter hinaus, indem er seinen Fokus auch auf das Erleben, das heißt auf internale Prozesse richtet.
Auf der Ebene der inneren Welt ist alles möglich!
Und die Einladung zur Kooperation zwischen diesen Prozessen macht den hypnosystemischen Ansatz aus und fördert auch in als schwierig erlebten Situationen das Erleben von Kompetenz.

Wie können wir uns diese innere Welt jetzt vorstellen?
Unsere innere Welt ist eine sehr individuelle und entsteht in Abhängigkeit von unseren Erfahrungen.
Die für das Machen von Erfahrungen zuständige Gehirnfunktion ist das Gedächtnis.
Am Anfang jeder Erfahrung stehen eine Wahrnehmung, eine Umwelt und der zirkuläre Austausch der Wahrnehmung mit der Umwelt.
Reinhold Bartl beschreibt zu diesem Thema drei Wahrnehmungs- und Erlebnisaspekte, auf die wir zurückgreifen können und die wir als Ressourcenpool ständig zur Verfügung haben.
Unser rationales Wissen, das heißt all das, was wir bewusst gelernt haben, wo wir Erklärungen suchen und finden können, wo wir vernünftig sind und in die Zukunft denken und planen können. Diese Instanz ermöglicht uns Erkenntnis zu Verstehen, ermöglicht uns viele Details einzuordnen und zu strukturieren und wird über Sprache ausdrückbar.
Wir nennen diese Fähigkeiten ICH-Prozesse – all das was wir bewusst als „Ich will…", „Ich mache…", „Ich kann…" erleben.
Unsere Intuition, beschreibbar als eine Instanz von inneren Bildern auf allen Sinnesebenen. Dieses Geschehen wird oft erlebt als willentlich nicht beeinflussbar, unwillkürlich auftretend und in vielen Fällen ohne unsere bewusste Beteiligung ablaufend.
Dieses Erleben bezeichnen wir als ES-Prozesse - und verstehen darunter alle imaginativen Fähigkeiten.
Der dritte Aspekt beschreibt unser Körperwissen. Hier sind, noch mehr als auf der Ebene der inneren Bilder, vor allem unbewusste Prozesse beobachtbar und erlebbar.
Das Körperwissen ist das älteste in uns gespeicherte Wissen und auch das Grundlegendste. Hier wird für das Überleben im weitesten Sinn gesorgt.

Aus hypnosystemischer Sicht ist die Kooperation all dieser Teile von und in uns in zirkulärer Abstimmung mit der jeweils vorgefundenen individuellen Umwelt die Basis jeder Veränderung und jedes Kompetenzerlebens.

TherapeutInnen, BeraterInnen, Coaches und alle, die Menschen in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen begleiten, können sich durch den hypnosystemischen Ansatz eingeladen fühlen, sich selbst und ihre PatientInnen, KlientInnen und KundInnen, alle sogenannten Probleme, Schwierigkeiten und Fragen aber auch die bisherigen und zukünftigen sogenannten Lösungen aus diesem Kompetenzblickwinkel zu betrachten.

Vertiefend nachzulesen in:

Schmidt, G. (2004): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg (Carl Auer), 3. Auflage 2010.
Schmidt, G. (2005): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg (Carl Auer), 3. Auflage 2010.
Schmidt, G. (2011): Berater als „Realitätenkellner" und Beratung als koevolutionäres Konstruktionsritual für zieldienliche Netzwerkaktivierungen – einige hypnosystemische Implikationen. In: W. Leeb, B. Trenkle und M. Weckenmann (Hrsg.): Der Realitätenkellner. Heidelberg (Carl Auer)

Bartl, R. (2011): Das Leben hat (k)ein Ziel – hypnosystemische Konzepte für die kreative Arbeit mit Menschen in Kontexten mit überkomplexen Aufgabestellungen. In: W. Leeb, B. Trenkle und M. Weckenmann (Hrsg.): Der Realitätenkellner. Heidelberg (Carl Auer)

Die hier gewählte Beschreibung des hypnosystemischen Konzepts stellt nur einen kleinen, von mir heute gewählten Ausschnitt des Facettenreichtums und der Kreativität dieses Ansatzes dar. Hätte ich mich morgen hingesetzt oder auch schon gestern, um mir Gedanken zu machen, was mir das Wichtigste ist, hätten Sie möglicherweise etwas anderes hier vorgefunden. Nicht besser, nicht schlechter, wahrscheinlich nur anders beschrieben , vielleicht aber auch eine Facetten mehr oder weniger beleuchtet als heute – vielleicht auch einen Aspekt stärker oder schwächer in den Vordergrund gestellt.
Meine Aufmerksamkeit wäre auf einen anderen Fokus gerichtet gewesen und hätte mich dadurch vielleicht auf andere Wege geführt und zu anderen Ausführungen eingeladen.

Martina Gross