

# Die therapeutische Beziehung

Hypnosystemische Ideen im Umgang mit herausfordernden Beziehungsmustern

Martina Gross



Wiedner Hauptstraße 90/9, 1050 Wien, Austria

[www.hypno-synstitut.at](http://www.hypno-synstitut.at)

HSFA 21. März 2013 Martina Gross

# Die therapeutische Beziehung

In Anlehnung an das Konzept von

Klaus Grawe

Bedürfnisbefriedigung und psychische Gesundheit

Auf Basis der Konzepte von

Milton Erickson

Gunther Schmidt

Reinhold Bartl

# Die therapeutische Beziehung

Veränderungen sind möglich durch eigenes Kompetenzerleben

Veränderungen sind möglich durch neue und andere Erfahrungen

vorgestellt  
erinnert  
tatsächlich erlebt  
erwartet

# Die therapeutische Beziehung

„Jeder Mensch ist ein Individuum. Die Psychotherapie sollte deshalb so definiert werden, dass sie der Einzigartigkeit der Bedürfnisse eines Individuums gerecht wird, statt den Menschen so zurechtzustutzen, dass er in das vorgefasste Schema einer hypnotherapeutischen Theorie vom menschlichen Verhalten passt.“

Milton Erickson, 1979

# Die therapeutische Beziehung

KONZEPTE

Bedürfnisbefriedigung und psychische Gesundheit

Grawe 2004

Bedürfnis nach Bindung

Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle

Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

# Die therapeutische Beziehung

Konsistenz / Inkonsistenz

Kongruenz / Inkongruenz

Konkordanz / Diskordanz

Grawe 2004

# Die therapeutische Beziehung

## Konkordanz =

wenn mehrere gleichzeitig aktivierte Grundbedürfnisse einer Person miteinander übereinstimmen

Die Bedürfnisse sind eindeutig und im Gleichgewicht

## Kongruenz =

wenn die Person ihre motivationalen Ziele, wie erhofft oder zumindest adäquat, realisieren kann

Motivationale Ziele können erreicht werden und zeigen sich als hilfreich bei der Erfüllung der Grundbedürfnisse

Konsistenz = Konkordanz und Kongruenz

# Die therapeutische Beziehung

## Diskordanz =

wenn eine Person einen Konflikt zwischen mehreren gleichzeitig aktivierten Grundbedürfnissen in sich trägt

(sich innerlich zerrissen fühlen)

„Innen / Innen Konflikt“

## Inkongruenz =

Wenn die Person ihre motivationalen Ziele, nicht wie erhofft oder zumindest adäquat, realisieren kann

(sich Sehnsüchte nicht erfüllen können)

„Innen / Außen Konflikt“

Inkonsistenz = Diskordanz und Inkongruenz

# Die therapeutische Beziehung

Der Mensch strebt nach  
Befriedigung und Schutz seiner Grundbedürfnisse

Unter dem Einfluss seiner konkreten Lebensbedingungen entwickelt der Mensch seiner Entwicklung dienende Annäherungsziele und seinem Schutz dienende Vermeidungsziele  
(aktivieren im Gehirn unterschiedliche Bereiche!)

**= motivationale Schemata**

Grawe 2004

# Die therapeutische Beziehung

Psychische Störungen behindern die Verwirklichung von Zielen – und stellen eine Verletzung der wichtigsten Grundbedürfnisse dar.



Kontrollverlust



Minderung des Selbstwertgefühls

# Die therapeutische Beziehung

Psychopathologische Störungsmuster dienen im Moment ihrer Entstehung der Inkonsistenzregulation

Probleme / Symptome sind Lösungsversuche!

Führen aber nur kurzfristig zur Spannungsreduktion,  
langfristig können sie Teil des Problemmusters werden!

# Die therapeutische Beziehung

**Psychotherapie wirkt über Konsistenzverbesserung**

© Klaus Grawe

**Konsistenzverbesserungen durch Erhöhung der  
motivationalen Kongruenz**

Motivationale Kongruenz = Ausmaß in dem ein Klient seine motivationalen Ziele erreichen kann

Motivationale Ziele sind immer im Zusammenhang mit den Grundbedürfnissen zu verstehen

# Die therapeutische Beziehung

Motivationale Ziele

Annäherungsziele – dienen der Erfüllung der Grundbedürfnisse

Vermeidungs- bzw. Abwendungsziele – dienen dem Schutz der Grundbedürfnisse

# Die therapeutische Beziehung

## Die therapeutische Beziehung als Kontext für Konsistenzverbesserungen

Grawe 2004

Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle

Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

Bedürfnis nach Bindung

Bedürfnis nach Lustgewiss und Unlustvermeidung

**Am Beginn einer Psychotherapie können sich KL als in ihren  
Grundbedürfnissen akut verletzt erleben**

# Die therapeutische Beziehung

## Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle

Positive Kontrollerfahrungen im Rahmen der  
psychotherapeutischen Beziehung © Klaus Grawe

- Betontes Transparentmachen des Vorgehens
- Symptome / Störungen plausibel verständlich machen
- Aufzeigen, was KL selbst tun kann um seine Symptomatik zu verbessern
- KL in die einzelnen Schritte der Behandlung explizit einbeziehen
- Anregungen und Vorschläge des KL aufgreifen und ernst nehmen
- Mehrere Optionen vorschlagen und dem KL die Wahl offen lassen
- Erfolgserlebnisse ermöglichen

# Die therapeutische Beziehung

Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle

Positive Kontrollerfahrungen im Rahmen der  
psychotherapeutischen Beziehung © Klaus Grawe

TH bietet diese Wahrnehmungen implizit an, dh., unverlangt und ohne, dass darüber gesprochen werden muss.

KL muss seine Verletzlichkeit nicht offen darlegen um diese Erfahrungen machen zu können.

**= motivationales Priming**

# Die therapeutische Beziehung

## Motivationales Priming

Wenn das Annäherungssystem durch emotional positive Erfahrungen aktiviert und vorgebahnt ist – besteht eine Tendenz zu positiven Emotionen und annäherndem Verhalten.

= unterstützt indirekt wieder die vertrauensvolle Beziehung zwischen KL und TH

# Die therapeutische Beziehung

Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und  
Selbstwertschutz

Psychische Probleme werden oft als persönliches Versagen  
erlebt.

Es nicht allein zu schaffen – Scham

Auch in der Therapie erleben sich KL zunächst in ihrer  
problematischen Seite.

# Die therapeutische Beziehung

Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

Selbstwertsteigernde und –schützende Angebote in der therapeutische Beziehung

- Wahrnehmen der Ressourcen, Stärken und vorteilhaften Seiten des KL
- Gelegenheiten fördern wo der KL sich mit seinen Stärken darstellen kann
  - Wofür ist er Experte?
  - Was kann er gut?
  - Wofür interessiert er sich?

# Die therapeutische Beziehung

Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und  
Selbstwertschutz

Selbstwertsteigernde und –schützende Angebote in der  
therapeutische Beziehung

- Fragen nach Muster des Gelingens © Gunther Schmidt
- Fragen nach bisherigen Lösungsversuchen
- Fokus der Aufmerksamkeit auf Ressourcen und positiven Möglichkeiten

**Mit dem Ziel der Gleichrangigkeit**

# Die therapeutische Beziehung

Vermittlung von positiven Kontrollerfahrungen und selbstwerterhöhenden Erfahrungen

=

Mehr Haltung, weniger Technik

=

Die TH ist darum bemüht, der KL bedürfnisbefriedigende Erfahrungen in der therapeutischen Beziehung zu ermöglichen, unabhängig davon, wie gut es ihm gelingt

=

Ressourcenaktivierung

# Die therapeutische Beziehung

## Bedürfnis nach Bindung

Wünsche nach einer einfühlsamen, kompetenten Person, die einen wirklich versteht und sich für einen engagiert

(wird unwillkürlich aktiviert, wenn ein Mensch in Not ist) **ANNÄHERUNGSZIEL**

steht in Ambivalenz zu

automatisch, unwillkürlich ablaufenden Strategien =

Vermeidungsschemata d.h. Vorsicht und Misstrauen = Schutz!

(wird unwillkürlich aktiviert, wenn bindungsrelevante Situationen auftauchen)

**VERMEIDUNGS- bzw. ABWENDUNGSZIEL**

# Die therapeutische Beziehung

## Bedürfnis nach Bindung

Diese Prozesse laufen unwillkürlich ab – das bedeutet, dass schon ab der ersten Begegnung alles was passiert und vom KL wahrgenommen wird auch im Hinblick auf seine Bedeutung für die aktivierten Bindungsbedürfnisse und –befürchtungen verarbeitet wird.

# Die therapeutische Beziehung

## Bedürfnis nach Bindung

### Anforderungen an die TH

- einfühlsam und empathisch
- verständnisvoll akzeptierend
- sich für das Wohl des KL engagierend
- vertrauenswürdig und zuverlässig
- warm und unterstützend
- kompetent

# Die therapeutische Beziehung

## Bedürfnis nach Bindung

Erfolgreiche Therapien gehen in der Regel einher mit positiven Erfahrungen des KL im Hinblick auf sein Bindungsbedürfnis unabhängig von der angewandten Technik

vgl. Smith, Regli und Grawe (1999)

# Die therapeutische Beziehung

Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

Erleben von positiven Emotionen innerhalb der therapeutischen Beziehung

- Humor – gemeinsames Lachen
- Entspannungstrancen, Wohlfühltrancen, Sicherheits- und Stärketrancen

**Auch außerhalb der therapeutischen Kontexte in Selbstwirksamkeit anwendbar!**

# Die therapeutische Beziehung

## Anforderungen an die TH

### **Maßgeschneiderte komplementäre Beziehungsgestaltung**

Vermeidungs- und Abwendungsziele nicht verletzen

Annäherungsziele erfüllen

### **Ressourcenaktivierung**