

Die therapeutische Beziehung

Hypnosystemische Ideen im Umgang mit herausfordernden
Beziehungsmustern

Martina Gross



Wiedner Hauptstraße 90/9, 1050 Wien, Austria

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