

Angel E. Sánchez Mendioroz

**Das Selbst der Hypnose
&
Der Strukturgenetische Ansatz**

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Gedruckt auf holz- und säurefreiem Papier, 100 % chlorfrei gebleicht.

© Weißensee Verlag, Berlin 2009
Simplonstraße 59, 10245 Berlin
Tel. +49 30 29049192
www.weissensee-verlag.de
e-mail: mail@weissensee-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagbild: anonym

Printed in Germany

ISBN 978-3-89998-168-1

Vorwort

*“The unconscious mind is so much wiser
than the conscious mind”.*

Milton H. Erickson

Als ich in meinem beruflichen Umfeld das erste Mal die Absicht äußerte, ein Buch über Hypnose zu schreiben, bekam ich nahezu unisono die einschüchternde Frage zu hören: „Was willst Du noch über Hypnose schreiben? Ist nicht schon alles über dieses Thema geschrieben worden? Du brauchtest erstmal Jahre, allein um zu verstehen, was sich hinter diesem Hypno-Chaos versteckt.“ Ehrlich gesagt, hatte ich in diesem Moment keine Antwort parat auf diese Frage.

Warum schreibt man eigentlich ein Buch? Gibt es nur eine Antwort? Nach vielen Überlegungen habe ich festgestellt, dass ich keine einheitliche bzw. kongruente Antwort auf diese Frage hatte. Meine Kinder, meine Frau, meine Eltern, meine Kollegen, meine Freunde hörten von mir unterschiedliche Argumente, die immer zwischen individuellen und sozialen Motiven schwankten. Diese Tatsache brachte mich jedoch näher an mein implizites Ziel, d. h. mir war klar geworden, dass ich nur die innere Logik der Vielfalt meiner Vorstellungen über Hypnose verstehen wollte.

Als Psychotherapeut war ich anfangs von der Hypnose fasziniert, aber auch von ihrer geheimvollen bzw. unbewussten Atmosphäre überfordert. Viele meiner Kollegen konnten mit den wissenschaftlichen Unklarheiten innerhalb der hypnotherapeutischen Praxis sehr gut umgehen. In konstruktivistischen Ansätzen ist diese Ungewissheit sogar gewollt (als Boden für Kreativität) und sie sollte Teil der hypnotherapeutischen Praxis sein. Je unpräziser beispielsweise der Hypnotherapeut eine voraussagende Suggestion formuliert, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie eintreffen wird. Wer mit dem Unbewussten des Klienten arbeiten möchte, muss sich also an die vage Ausdrucksweise der Bildersprache gewöhnen.

Die Frage ist: Müssen die Therapeuten auch fachsprachlich auf diese Weise miteinander kommunizieren? Die Dominanz der Bildersprache bei den Hypnoseausbildungen brachte das Phänomen mit sich, dass, obwohl viele Kollegen an der Hypnose interessiert und von ihren Erfolgen fasziniert waren, sie sich trotzdem gegen ihre praktische Anwendung entschieden, weil sie sich im theoretischen Sinne einfach nicht sicher genug fühlten. Mir war klar, dass ich zu diesem unsicheren Volk gehörte, war aber deswegen nicht bereit auf die Hypnose zu verzichten. Eine sehr alte japanische Weisheit sagt: „Wo die Angst ist, da ist der

Weg“; so machte ich mich auf den Weg, die Hypnose rational zu verstehen und zwar auf eine paradoxe Art und Weise: Ich bat mein Unbewusstes, mir dabei zu helfen bzw. mich auf diesem Weg zu führen.

Die theoretische Frage, auf die ich unbedingt Antwort haben wollte, war eigentlich eine ganz berechnete Frage, wenn man Psychotherapie ausüben möchte: Mit welcher psychischen Instanz im Klienten sollte ich therapeutisch arbeiten, damit der Klient wieder gesund wird? Mit anderen Worten, wer ist der Chef innerhalb der Persönlichkeit des Klienten? Was oder wer ist das Selbst der Hypnose? So fing ich im ersten Teil des Buches an, nach Informationen über Entstehung und Entwicklung des Hypnoseverfahrens zu suchen. Auf dieser Suche wurde mir irgendwann klar, dass sich innerhalb der Geschichte der Hypnose eine Struktur versteckte. Diese Tatsache machte mich neugierig, weiter nach dieser Struktur innerhalb der modernen hypnotherapeutischen Ansätze zu suchen. So entstand sowohl der zweite Teil dieses Buches als auch meine erste Wahrnehmung vom Selbst innerhalb der hypnotherapeutischen Praxis.

Das Selbst, das ich entdeckte, ist sehr eng mit den Begriffen „Unbewusstes“, „Bewusstsein“ und „Ressource“ verbunden und bezeichnet das wechselwirkende Verhältnis zwischen Subjekt und Objekt im Klienten (in seiner Einheit). Dieses Verhältnis findet im aktuellen Anpassungsgrad des Klienten seinen Ausdruck. Die Begriffe „Bewusstsein“ und „Unbewusstes“ werden hier benutzt, um die Verschiedenheit der Anpassungsfunktionen des Selbst voneinander zu betonen. Der Begriff „Ressource“ stellt andererseits den Reichtum der Anpassungsmöglichkeiten des Selbst dar. Der Begriff „Anpassung“ ist auch hier durch den Begriff „Entwicklung“ austauschbar. An dieser Stelle habe ich Piagets Theorie der Entwicklung (Strukturgenese), die Bindungstheorie (Bowlby, Ainsworth) und Sterns Theorie der Selbst-Entwicklung in meine Überlegungen integriert und so entstand der dritte Teil: die Strukturgenetische Hypnose.

Der vierte Teil stellt ein Strukturgenetisches Interventionskonzept dar, in dem die wichtigsten hypnotherapeutischen Werkzeuge präsentiert werden: a) ein Konzept der Trancearbeit, b) das Strukturgenetische Mehrebenen-Kommunikationsmodell und c) die Strukturgenetische Strategie.

Im letzten Teil (V) befinden sich sowohl die Strukturgenetische Methode als auch die hypnotherapeutischen Techniken, welche sich als kompatibel mit dem Strukturgenetischen Ansatz erwiesen haben. Folgende Techniken sind dabei zu finden: Therapeutische Symbole und Rituale; die Metapher des weisen Unbewusstes; Therapeutische Doppelbindung und paradoxe Interventionen; Ressourcenarbeit; Teilarbeit, Metaphern, Geschichten und Reframing; Zeitarbeit, posthypnotischer Auftrag und Amnesie; Selbsthypnose. Alle diese Techniken entstammen direkt oder indirekt der Genialität der Hypnoseväter (Mesmer, Braid,

Janet) sowie dem Erfindungsgeist von Milton H. Erickson, dessen Ansatz ich mich sehr verpflichtet fühle.

Schließlich möchte ich betonen, dass dieses Buch nur an diejenigen Hypnotherapeuten gerichtet ist, die wie ich eine gewisse Struktur für ihre Arbeit benötigen. Es versucht auf keinen Fall, andere hypnotherapeutische Ansätze und Konzeptionen zu ersetzen. Vielmehr soll es eine Bereicherung innerhalb der hypnotherapeutischen Landschaft darstellen. Meine theoretischen Überlegungen sind also eine unter vielen Möglichkeiten, Hypnose zu verstehen, helfen sie mir doch ganz konkret, das vielfältige Wissen in Hypnose am effektivsten zu nutzen.

Angel E. Sánchez Mendioroz

Inhaltsverzeichnis

I.	Das Heilverfahren Hypnose	1
1.	Der Trancezustand und die Macht des Unwillkürlichen	2
2.	Klinische Hypnose: Trancezustand und Suggestion	3
3.	Entstehung und Entwicklung der Hypnose	4
3.1.	Der animalische Magnetismus und die Aufklärung	4
3.2.	Die Tiefenpsychologie der Romantik	8
3.3.	Entstehung der Hypnose als Psychotherapie	9
3.4.	Die Schulen von Nancy und Paris: Bernheim vs. Charcot (1880-1900)..	11
3.5.	Die Dissoziationstheorie von Pierre Janet (1859-1947)	12
3.6.	Verdrängung der Hypnose durch die Psychoanalyse	13
3.7.	Experimentelle Hypnose in der Moderne	15
3.8.	Ericksons Hypnoseansatz und die Postmoderne.....	18
II.	Auf der Suche nach einem Selbst-Verständnis der Hypnose ...	21
1.	Hypnotherapeutische Selbst-Konstrukte	22
2.	Körper-Selbst-Modelle	23
2.1.	Der Organismus als selbstregulierendes System	23
2.2.	Der Organismus als interagierendes System	24
3.	Dynamische Selbst-Modelle	26
3.1.	Das Selbst als intrapsychisches System	26
3.2.	Das Selbst als interpsychisches System	29
4.	Kognitive Selbst-Modelle	33
4.1.	Das radikal-konstruktivistische Selbst.....	33
4.2.	Das interaktiv-konstruktivistische Selbst.....	36
III.	Strukturgenetische Hypnose	37
1.	Von der Einheit zur Vielfalt ... zur Einheit	38
2.	Adaptation und Strukturgenese in der Hypnotherapie	40
2.1.	Entwicklungsprozesse	40
2.2.	Implikationen für die Hypnotherapie.....	41
3.	Die Selbstentwicklung des Säuglings und Kleinkinds	43
3.1.	Der theoretische Ansatz von Daniel Stern.....	43
3.2.	Der theoretische Ansatz von Mary Ainsworth	46

3.3.	Stufen und Prozesse der Selbstentwicklung aus strukturgenetischer Sicht	49
3.4.	Implikationen für die Hypnotherapie.....	52
4.	Störungen und Symptome	54
4.1.	Symptomatische Bewusstseinsstrukturen	55
4.2.	Psychose	58
4.3.	Neurose	59
4.4.	Posttraumatische und dissoziative Störungen.....	61
4.5.	Psychosomatische Störungen.....	62
5.	Implikationen für die Hypnotherapie	64
IV.	Strukturgenetisches Interventionskonzept	65
1.	Warum Psychotherapie?	66
2.	Das Primat des Unbewussten	68
3.	Strukturgenetische Interventionskomponenten	71
3.1.	Die hypnotherapeutische Trance	71
3.2.	Das Mehrebenen-Kommunikationsmodell	72
3.3.	Die Strukturgenetische Strategie	81
4.	Zusammenfassung.....	86
V.	Strukturgenetische Methode und hypnotherapeutische Techniken	87
1.	Der hypnotherapeutische Prozess	88
2.	Ausgewählte hypnotherapeutischen Techniken	90
2.1.	Induktionstechniken	90
2.2.	Therapeutische Symbole und Rituale	93
2.3.	Die Metapher des weisen Unbewussten	95
2.4.	Therapeutische Doppelbindung und paradoxe Interventionen	98
2.5.	Ressourcenarbeit	101
2.6.	Teilarbeit	102
2.7.	Metaphern, Geschichten und Reframing	104
2.8.	Zeitarbeit, posthypnotischer Auftrag und Amnesie	106
2.9.	Selbsthypnose.....	107
VI.	Zusammenfassung	111
Literatur	117