

Self-Relations Psychotherapie nach Stephen Gilligan **– Der hypnotherapeutische Ansatz der Selbstbeziehungen –**

Seminarzeiten

(20 UStd. – 3 Tage)

Freitag 14:00 bis 19:30

Samstag 10:00 bis 18:00

Sonntag: 10:00 bis 14:00

Die Self-Relations (Selbstbeziehungs) Therapie wurde Dr. Stephen Gilligan entwickelt. Der Ansatz kann als Weiterentwicklung der ericksonschen Hypnotherapie betrachtet werden. Gilligan studierte viele Jahre bei Dr. Milton Erickson. Er gilt als einer der weltweit besten und anerkannten Lehrer auf dem Gebiet der ericksonschen Hypnose.

Im Laufe der Zeit entwickelte er den „Self-Relations“ Ansatz immer weiter und passte ihn an die Bedürfnisse der Klienten und auch denen des gesellschaftlichen Wandels an, so dass eine neuartige Therapieform entstand. Als wesentliche Einflüsse hierfür nennt Gilligan neben Erickson auch Bateson, Morehei Ueshiba (Gründer des Aikido), Gandhi, Martin Luther King und Thich Nhat Hanh.

Im Mittelpunkt des Self-Relations Ansatzes steht die Beziehung jeder Person zu sich selbst und wie sie positiv ausgebildet und genutzt werden kann. Es wird gelernt eine entspannte, offene und annehmende Haltung gegenüber unangenehmen Gefühlen wie Angst, Wut oder Verzweiflung zu entwickeln, da nur diese Haltung eine Transformation möglich machen kann. Die konstruktive Verbindung von Geist und Körper/ Gedanke und Gefühl steht als zentrales Prinzip, um Veränderungen innerhalb der Therapie zu fördern.

Wesentlich für den Self-Relations Ansatz ist die Unterscheidung von drei Arten des Selbst:

- das kognitive Selbst
- das somatische (körperliche Selbst und
- das Selbst der Beziehungen

Gedanken, Überzeugungen und Glaubenssätze werden als Teil des „kognitiven Selbst“ beschrieben. Im Rahmen dieses Selbst geht es darum, sich negativ auswirkende Ideen („Ich kann das sowieso nicht.“ „Ich bin nicht liebenswürdig“ usw.) zu entlarven und durch positive und vertrauensvolle Ideen ersetzt.

Gefühle und Empfindungen werden dem somatischen Teil unseres Selbst zugeordnet und auf körperlicher Ebene näher erforscht. Es findet eine verbesserte Körperwahrnehmung und Entspannung statt. Allein dadurch kann schon Erleichterung stattfinden.

Besonders bei Problemerkahrungen geschehen viele Interaktion zwischen kognitivem und somatischem Selbst. Die Qualität unseres Erlebens hängt maßgeblich davon ab, ob diese Verbindung eine freundliche zugewandte oder eine destruktiv bekämpfende ist.

Als weiteren Teil des Selbst unterscheidet Gilligan das Selbst der Beziehungen. Dieses entscheidet über unsere Beziehungen nach außen, anderen Menschen und der Welt.

Typisch für den ericksonschen Utilisationsansatz, werden auch innerhalb der Selbst Beziehungstherapie unangenehme Gefühle nicht als zu bekämpfendes „Etwas“ betrachtet, sondern als ein lebendiger Teil in der Person, welcher Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Verstehen benötigt, um sich verändern zu können. Symptome werden in diesem Sinne als wichtige Botschaften gesehen, denn sie ermöglichen die Heilung von alten negativen oder traumatischen Erfahrungen.

Um diese Art von Heilungsprozessen einzuleiten und zu vollziehen, ist es unerlässlich, verschiedene Fähigkeiten zu entwickeln: Gefühle zu erlauben und da sein zu lassen, ohne die Kontrolle zu verlieren, Verständnis und Geduld für Symptome zu besitzen (die ja üblicher Weise schnell verschwinden sollen) sowie das bisher negative Gefühl anzunehmen und willkommen zu heißen, anstatt es zu verfluchen. All das bedeutet für die meisten Menschen eine große Herausforderung. Dr. Gilligan zitiert in diesem Zusammenhang gerne einen Satz des katholischen Mönchs Thomas Merton, der sagte:

„Ich bin nicht Mönch geworden, um mehr zu leiden, sondern um effektiver zu leiden.“

In dem Seminar werden praktische Übungen und Methoden vermittelt, die darauf zielen, Körper und Geist auf eine heilsame Weise zu verbinden und eine harmonische Einheit zwischen beiden entstehen zu lassen. Dadurch können Herausforderungen immer effektiver und schneller gemeistert werden.

Die Teilnehmer bekommen sehr einfach anwendbare und effektive Mittel mit auf den Weg, die sie ihren Klienten weitergeben können. Die gelernten Prinzipien lassen sich auf Dauer auf vielerlei Probleme (auch durch den Klienten selbst) anwenden. Klienten lernen eine Art eigene Therapeuten zu werden, die immer mehr Einsichten über sich selbst gewinnen und wissen, was sie tun können. Innerhalb des Workshops wird der Selbst Beziehungsansatz tiefer erläutert und erklärt. Einen großen Raum haben dabei praktische Übungen, denn dieser Ansatz ist niemals nur intellektuell begreifbar, sondern will aus dem Erfahren heraus verstanden werden.

Themen

- die Symptombeschreibung als eine „Lösung im Prozess“ zu betrachten
- einen sicheren inneren „Zufluchtsort“ für das „Symptom als Lösung“ zu erschaffen
- Zugang und Verbindung zu kompetenten Ego Zuständen zu erhalten, die dem Symptom zugeführt werden
- Körper und Geist auf eine angenehme Weise zu verbinden
- negative Einflüsse auf das Symptom zu identifizieren und aufzulösen

Leitung des Seminars

Jörg Dierkes, Diplom Psychologe und langjähriger Schüler von Stephen Gilligan