

# Impact-Techniken und Erickson'sche Hypnotherapie

*Betrachtung der Techniken und deren Wirkfaktoren in Impact-Therapie und Erickson'scher Hypnotherapie unter Einbeziehung weiterer zeitgenössischer Therapie- und Beratungsansätze*

Ausarbeitung für das Zertifikat , Practitioner-Kurs 2014

Martina Blauth

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b> .....	S. 1
<b>2. Kurze Beschreibung der beiden Ansätze</b> .....	S. 3
2.1. Der Ansatz der Hypnotherapie Milton H. Erickson´s.....	S. 3
2.2. Die Impact-Therapie.....	S. 5
2.2.1. Der eklektische Ansatz der Impact-Therapie von Ed Jacobs.....	S. 5
2.2.2. Danie Beaulieu und die Impact-Techniken.....	S. 6
2.3. Die besonderen Prinzipien und Techniken der Impact-Therapie.....	S. 7
2.3.1. Prinzipien des Erinnerns und Lernens.....	S. 7
2.3.2. Techniken mit Objekten, Stühlen und Bewegung.....	S. 15
2.3.2.1. Die Arbeit mit Objekten.....	S. 15
2.3.2.2. Die Arbeit mit Stühlen.....	S. 17
2.3.2.3. Die Arbeit mit Bewegung.....	S. 18
<b>3. Kleiner Exkurs in die Hirnforschung und Persönlichkeitstheorie</b> <b>(kurze Betrachtung von Erklärungsmodellen für die Funktion des Gehirns)</b> .....	S. 18
3.1. Das Modell des dreieinigen Gehirns von Paul Mac Lean.....	S. 19
3.2. Neueres Wissen über die Funktionsweisen des Gehirns und Embodimentforschung.....	S. 20
3.2.1. Das Limbische System und die beiden Hemisphären.....	S. 20
3.2.1.1. Die Persönlichkeitstheorie von Julius Kuhl.....	S. 22
3.2.2. Hinweis auf die Embodimentforschung.....	S. 23

<b>4.</b>	<b>Die Impact-Techniken und die Hypnotherapie Milton H. Ericksons und deren Wirkfaktoren in einer Zusammenschau.....</b>	<b>S. 25</b>
4.1.	Hypnotische Sprachmuster, Utilisation, Konfusion und anderes mehr.....	S. 25
4.2.	Der direkte Einfluss der Techniken auf das limbische System und die Erfahrbarkeit der Botschaften.....	S. 30
<b>5.</b>	<b>Weitere zeitgenössische Ansätze von Therapie, Coaching und Beratung mit vergleichbaren Wirkfaktoren.....</b>	<b>S. 32</b>
5.1.	StoryPlay.....	S. 32
5.2.	Generative Trance.....	S. 33
5.3.	Der Hypnosystemische Ansatz.....	S. 34
5.4.	Das Zürcher Ressourcen Modell.....	S. 35
<b>6.</b>	<b>Kritische Anmerkungen zur Impact-Therapie.....</b>	<b>S. 37</b>
6.1.	Führung - Begleitung: eine Gradwanderung.....	S. 38
6.2.	Vergleich mit der Haltung Gunther Schmidts im Hypnosystemischen Ansatz und dem Ansatz der „Generativen Trance“ von Stephen Gilligan.....	S. 40
<b>7.</b>	<b>Schlussbetrachtungen.....</b>	<b>S. 41</b>
7.1.	Nutzung der Impact-Techniken im Rahmen der Erickson`schen Hypnotherapie und den daraus weiter entwickelten Verfahren.....	S. 41
7.2.	Allgemeine Schlussbetrachtung.....	S. 42
<b>8.</b>	<b>Quellenverzeichnis.....</b>	<b>S. 42</b>
<b>9.</b>	<b>Anhang.....</b>	<b>S. 46</b>

## 1. Einleitung

In dieser Ausarbeitung möchte ich die gemeinsamen Wirkfaktoren in der Impact-Therapie und der Erickson'schen Hypnotherapie herausarbeiten und betrachten und anschließend noch auf ähnliche Aspekte in anderen zeitgenössischen Ansätzen von Therapie und Beratung hinweisen.

Ich möchte damit beginnen, kurz zu erläutern, wie ich auf die Wahl dieses Themas gekommen bin.

Im Mai, kurz nach der ersten Woche des Practitioner-Kurses, sah ich mir die Aufnahme eines Workshops von Danie Beaulieu in Heidelberg mit dem Titel „Impact-Therapie, eine Vorgehensweise, die ins Schwarze trifft“ an. Es hat mich sehr angeregt zu sehen, wie Klienten mit ganz einfachen Mitteln dazu geführt werden, Botschaften oder Sachverhalte durch Sinneserfahrungen zu begreifen und dadurch für sie in Sekundenschnelle Erkenntnisse und Shifts möglich werden. Der Verstand steht sozusagen erstaunt daneben, während „der Rest vom Gehirn“ eine neue, nachhaltige Erfahrung macht, die zu einer Veränderung führt.

Daraufhin habe ich mir einen Korb mit Dingen gefüllt, die in der Beratung „Erkenntnis-unterstützend“ sein könnten und habe sie teilweise auch bald darauf eingesetzt. Ich konnte dabei selber erleben, dass das Arbeiten mit sicht- und anfassbaren Gegenständen, die Sinnbilder, Metaphern oder Stellvertreter für eine Problematik oder für Personen aus dem Problem-System sind, eine zweite Ebene der Kommunikation und des Verstehens öffnet und dadurch Veränderungen schneller und tiefgreifender möglich sind. Dabei spielen sich beim Klienten ähnliche Prozesse wie bei einer dialogischen Trance ab, allerdings im Wechsel zwischen normalem Bewusstseinszustand und Momenten leichter Trancezustände.

Ich nahm mir vor, mich mit der Impact-Therapie/den Impact-Techniken etwas mehr zu beschäftigen.

Als es nach dem zweiten Practitioner-Kurs darum ging, ein Thema für die Ausarbeitung zu finden, schien es mir eine gute Idee zu sein, jenes Vorhaben mit der Arbeit zu verbinden.

Im Folgenden soll ein kurzer Überblick über den Inhalt dieser Ausarbeitung gegeben werden:

Zu Beginn steht eine Erläuterung der beiden Ansätze.

Danach werden einige Erkenntnisse aus der modernen Hirnforschung hinzugezogen, um ansatzweise erklären zu können, warum die Vorgehensweisen in den oben genannten Therapie- und Beratungsrichtungen so erfolgreich wirken.

Daraufhin werden die beiden Ansätze und ihre Wirkfaktoren in einer Zusammenschau betrachtet und im Anschluss ähnliche Faktoren in einigen weiteren zeitgenössischen Ansätzen von Therapie, Coaching und Beratung aufgezeigt und kurz miteinander verglichen.

Gegen Ende der Ausarbeitung findet sich eine kleine kritische Stellungnahme, in deren Rahmen eine kurze Gegenüberstellung mit zwei aktuellen Ansätzen aus dem ericksonianischen Bereich vorgenommen wird, um dann mit der Betrachtung, wie Impact-Techniken im Rahmen der Erickson'schen Hypnotherapie genutzt werden können, abzuschließen.

Ich benutze in dieser Ausarbeitung der Einfachheit halber ausschließlich die männliche Form. Außerdem scheint mir das in Ordnung zu sein, weil es in der deutschen Sprache *der* Mensch heißt und damit sind schließlich beide Geschlechter gemeint.

Zur Beschreibung der Impact-Techniken ist das Buch „Danie Beaulieu, Impact-Techniken für die Psychotherapie“, Carl-Auer Verlag, 2013, als Grundlage verwendet worden.

Was sonstige Quellen betrifft, hielt es die Verfasserin der Ausarbeitung teilweise für notwendig, im Text direkt darauf hinzuweisen; weitere Quellen, die die Arbeit gestützt haben, sind nur im Quellen-Verzeichnis aufgeführt.

## **2. Kurze Beschreibung der beiden Ansätze**

Zuerst sollen beide Ansätze beschrieben werden, wobei die Erläuterung der Impact-Therapie mit Absicht den größeren Raum einnimmt.

### **2.1. Der Ansatz der Hypnotherapie Milton Erickson's**

Milton H. Erickson (1901 – 1980), ein amerikanischer Psychiater, ist einer der wichtigsten Vertreter der Hypnose-Therapie und schuf in diesem Feld seinen eigenen Ansatz, der von vielen Schülern übernommen wurde und bis heute weiterentwickelt wird.

Die bis dahin übliche Art, Hypnose für Patienten/Klienten einzusetzen, war standardisiert, also nicht auf die jeweilige Person „zugeschnitten“ und sehr direktiv. Der Behandler meinte zu wissen, was für den Klienten gut und richtig ist und gab direkte und ihm bestimmte Suggestionen und Befehle zur Verhaltensänderung. Das Patienten-Therapeuten-Verhältnis war dadurch hierarchisch.

Erickson entwickelte eine Art zu arbeiten, bei der das Vorgehen dem jeweiligen Klienten genau angepasst wird. Man erfragt viele Dinge aus dem Leben des Klienten, z. B. auch Vorlieben und Interessen, um die anschließenden Interventionen individuell gestalten zu können, die dadurch nicht nur mehr Achtung vor der Einzigartigkeit eines jeden Menschen erhalten, sondern auch eine größere Wirkkraft entfalten und auf Dauer im Alltag zu mehr Selbstwirksamkeit führen. Hinter Erickson's Art zu Arbeiten stand seine respektvolle und wertschätzende Haltung den Menschen gegenüber und seine Grundannahme, dass die Lösung des Problems in der jeweiligen Person selbst schon vorhanden sei. Er war der Meinung, dass jeder Mensch ein kreatives Unbewusstes mit großem Potenzial an Wissen und Erfahrungen und kreativen Möglichkeiten besäße und auch einen Zugang dazu bekommen könne.

So liegt die Aufgabe des Hypnotherapeuten nicht darin, Lösungen, Aufgaben und Befehle zu suggerieren und zu geben, die fremd und von außen bestimmt sind. Vielmehr ist es seine Aufgabe, den Klienten/Patienten in seiner ganzen Individualität wahrzunehmen und zu erfassen und ihm zu helfen, Zugang zu seinem unbewussten Wissen zu erlangen und von dort Lösungen zu generieren. Seiner Meinung nach ist der bewusste Verstand „rigide“ und verhindert den

Zugang zu guten und kreativen Lösungen. Deswegen war es ihm wichtig, mit seinen Klienten in einem mehr oder weniger tiefen Trance-Zustand, in dem das abstrakte logische Denken „umgangen“ wird, zu arbeiten, dort gute Erfahrungen machen zu lassen, Lösungen zu finden und zu implementieren und durch posthypnotische Suggestionen nachhaltig wirksam für den Alltag zu machen.

Das heißt aber nicht, dass er mit seinen Klienten nur mit Trance gearbeitet hätte. Nach einer Aussage Gunther Schmidt's habe Erickson nur in 25 % der Fälle mit „echter“ Trance gearbeitet – aber immer hypnotherapeutisch. (Gunther Schmidt, Einführung in die..., 2003)

Zu den hypnotherapeutischen Interventionen gehören ebenso Gespräche, Geschichten und Aufgaben für die Patienten, die durch den Einsatz von Metaphern und Symbolen eine tiefe Wirkung auf deren Gesamtsystem haben. Sie bewirken über die Ansprache möglichst vieler Sinneskanäle nachhaltig neue Erfahrungen und neue Einsichten. Wichtig sind dabei auch die häufig benutzten hypnotischen Sprachmuster, die sowohl in tiefer Trance als auch im „normalen“ Gespräch durch Anregung innerer Prozesse Veränderung von Denk- und Fühl-Mustern anregen, die zu Veränderungen in Denken, Fühlen und Handeln führen. Sie bahnen neues Erleben, regen innere Suchprozesse an, z. B. unter anderem nach vorhandenen Ressourcen, und lenken auf permissive Weise (offen lassend, nicht direktiv – aber doch führend), zu erwünschten und hilfreichen Gedanken-, Gefühls- und Erinnerungsinhalten.

Hier finden wir Ähnlichkeiten zwischen der Erickson'schen Arbeit und den Impact-Techniken, worauf später noch genauer eingegangen wird.

Wichtig für Erickson's Ansatz ist außerdem die Absicht, alles zu nutzen, was der Klient mitbringt, inklusive des Problems, wegen dessen er kommt. Das heißt, alles wird genutzt, um Lösungen zu finden, alles ist willkommen und kann dazu beitragen, die Situation in die gewünschte Richtung zu verändern. Im Zusammenhang mit dem Aspekt der Utilisation ist auch das Reframing zu nennen. Hier werden durch ein neues In-Bezug-setzen der Probleme und Sachverhalte in einen anderen neuen Rahmen völlig neue Möglichkeiten der inneren Einstellungen, der Gefühle und des Verhaltens möglich. So kann etwas, das vorher unerwünscht war, durch die neue Sichtweise und in dem neuen

Zusammenhang, plötzlich anders und positiv bewertet werden und zum Lösungsgeschehen beitragen. (s. Beispiel unter 2.3.1.: 5. *Interesse wecken*)

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Erickson'sche Hypnotherapie ein kreativer, ressourcen- und lösungsfokussierter Ansatz ist, der die Einzigartigkeit des Menschen schätzt und, um Heilung und Problemlösung zu erlangen, mit der Intelligenz oder "Weisheit" der unbewussten Bereiche des Klienten arbeitet.

## **2.2. Die Impact-Therapie**

„Impact“ heißt übersetzt: Zusammenstoß, Wucht, wuchtiger Aufprall, z.B. beim Autounfall; im übertragenen Sinn: gewaltige, aufrüttelnde Wirkung. Der Name verspricht Interventionen mit eindrucksvoller, spürbarer und bleibender Wirkung. Es soll kurz vorausgeschickt werden, dass Danie Beaulieu die Ausdrücke Impact-Therapie und Impact-Techniken meist als Synonym verwendet. Genau genommen könnte man Jacobs Ansatz als Impact-Therapie bezeichnen und die speziellen Techniken aus dieser Therapie, die möglicherweise in alle anderen Therapie-Ansätzen integrierbar wären, als Impact-Techniken.

Im Folgenden soll ein Überblick über die Impact-Therapie geben werden, wobei ich kurz darauf eingehen möchte, dass der Ursprung der Impact-Therapie und der Ansatz, wie Danie Beaulieu die Impact-Techniken anwendet und lehrt, meiner Meinung nach nicht ganz identisch sind.

### **2.2.1. Der eklektische Ansatz der Impact-Therapie von Ed Jacobs**

Ed Jacobs, Professor an der Universität von West Virginia, hat 1994 ein Verfahren für Beratung, Coaching und Therapie entwickelt, das Elemente aus verschiedenen anderen, schon vor diesem Zeitpunkt bestehenden Therapie-Richtungen mit eigenen Aspekten und Schwerpunkten verbindet. Die von ihm so bezeichnete Impact-Therapie hat ihre Wurzeln in der Gestalttherapie, in der Transaktionsanalyse und in der Rational-Emotiven-Verhaltenstherapie (REV). Alle drei sind humanistische Psychotherapie-Verfahren.

Sie ist wie die oben genannten Verfahren klientenzentriert, respektvoll, individuell, begleitend und unterstützend, erlebnisorientiert, mehr auf die



Zukunft als auf die Vergangenheit bezogen, legt den Schwerpunkt auf Verhaltensveränderung und berücksichtigt das Klienten-System.

Ed Jacobs betont, dass Beratung und Therapie kreativ und „mutig“ sein müssen. Seiner Meinung nach wird in der üblichen Beratung zu viel nachgedacht und überlegt, zu viel auf „Geschichten“ des Klienten gehört und der Klient nicht oft genug unterbrochen, um die Sitzungen auf ein Vorankommen und eine Lösung zu fokussieren. Außerdem würde nicht genügend auf nonverbale Signale, wie Stimme und Gesichtsausdruck geachtet, nicht kreativ genug gearbeitet und somit Langeweile verursacht und zu viel „gehofft“, dass die Sitzung Erfolg bringe, anstatt sich auf sichere Theorien zu stützen. Er legt den Schwerpunkt auf multisensorisches, motivierendes und werbendes Arbeiten. Außerdem unterstreicht er die Wichtigkeit des guten Rapports (d.h. sich mit dem Klienten zu verbinden und seine Welt zu verstehen), des Abschließens eines Kontraktes, des Benützens kreativer *Methoden* und, man könnte es vielleicht so ausdrücken, des Beschleunigens des Klienten im Prozess auf die Lösung hin. Im Englischen gibt es die fünf „Ts“ der Impact-Therapie: *Theory, Timing, Teaching, Training, Thinking*, was die Schreiberin folgendermaßen übersetzen würde: *Theorie, Zeitplanung und –begrenzung, Lehren/Psychoedukation, Training/Übung und rationales Denken*).

Auch wenn von *Impact-Therapie* gesprochen wird, so ist diese Arbeit ebenfalls sehr gut für den pädagogischen und sozial-pädagogischen Bereich geeignet.

Ein Ausspruch des Professors aus West Virginia kennzeichnet vielleicht recht gut die Absicht und das Ziel dieses Ansatzes:

„Bring your expectations align with reality“. („Bringe deine Erwartungen in Übereinstimmung mit der Realität“).

Die kreativen, multisensorischen, methoden- und theoriegestützten Interventionen sollen dem Klienten helfen, das zu erreichen.

### **2.2.2. Danie Beaulieu und die Impact-Techniken**

Bekannt geworden sind bei uns in Deutschland die Impact-Techniken durch die kanadische Psychotherapeutin Danie Beaulieu, sowohl durch ihr Buch „Impact-Techniken für die Psychotherapie“ vom Carl-Auer-Verlag als auch durch ihre Workshops zu diesem Thema im deutschsprachigen Raum.

Sie ist neben Christine Schimmel, welche eng mit Jacobs in West Virginia zusammen arbeitet (Jacobs und Schimmel haben mehrere gemeinsame Veröffentlichungen herausgegeben), Mitbegründerin der Impact-Techniken. 1998 gründete sie die Académie Impact, ein Ausbildungs-Institut für Impact-Techniken, in Quebec/ Kanada. Sie hat auf Englisch und Französisch mehrere Bücher geschrieben, unter anderem für den pädagogischen und schulischen Bereich, der ihr neben der Psychotherapie ein großes Anliegen ist. Zur Vervollständigung sei erwähnt, dass D. Beaulieu neben den Impact-Techniken auch das „EMI“ (Eye-Movement-Integration) mit entwickelt hat, lehrt und ein Standardwerk dazu schrieb. EMI ist eine Technik zur Trauma-Behandlung über gezielte Augenbewegungen, ähnlich dem EMDR.

In Ed Jacobs Beschreibung der Impact-Therapie und deren Entstehung konnte ich keinen Hinweis auf einen Einfluss der Erickson'schen Hypnotherapie finden. (Internet-Seite der „Impact Therapy Associates“, einer Einrichtung, in der in diesem Ansatz ausgebildete Therapeuten und Berater Therapie und Beratung anbieten). Dagegen verweist Danie Beaulieu eindeutig auf die synergetische Integration auch des Erickson'schen Ansatzes sowie der lösungsorientierten Therapie und des NLPs in diesen Ansatz. (s. Vorwort der Autorin in ihrem Buch „Impact-Techniken...“) Zudem weist sie in den Ausführungen ihres Buches häufig auf Milton Erickson und seine Arbeit hin. Auch in ihren Workshops verweist sie auf die Verbindung mit Milton Erickson und berichtet von Fallbeispielen, in denen deutlich wird, wie der Meister der Hypnotherapie mit Interventionen mit „Impact“ (d.h. Eindruck, gewaltige Wirkung) gearbeitet hat, und wie die Impact-Therapie darauf zurückgreift.

Bevor unter Punkt 4 auf Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten in Ericksons und Beaulieus Arbeit eingegangen wird, soll hier zunächst die Praxis der Impact Techniken beschrieben werden.

### **2.3. Die besonderen Prinzipien und Techniken der Impact-Therapie**

Impact-Techniken sind insbesondere erlebnis- und handlungsorientiert. Sie stützen sich dabei auch auf Wissen aus der Lerntheorie und der Neurobiologie.

#### **2.3.1. Prinzipien des Erinnerns und Lernens**

Die Impact-Therapie legt ihrer Arbeit mnemotechnische Prinzipien zugrunde, das heißt, Wissen darüber, wie das Gedächtnis Informationen leicht, schneller

und nachhaltiger aufnimmt. Die Anwendung dieses Wissens erlaubt dem Klienten effektiveres Lernen mit dauerhaften Einsichten, die Verhaltensänderungen leichter möglich machen. Viele der folgenden Beispiele erinnern an die Absichten und Vorgehensweisen von Milton Erickson (z.B.: Seading; Utilisation; transderivationale Suchprozesse. Siehe dazu auch Punkt 4).

Es gibt *acht mnemotechnische Prinzipien*, die hier kurz erläutert werden sollen.

### *1. Das multisensorische Lernen*

In der Schule und in den meisten Psychotherapie-Richtungen wird bislang überwiegend der auditive Kanal genutzt, um zu unterrichten, zu kommunizieren und einen therapeutischen Prozess durchzuführen. Wirksamer wird eine Botschaft aufgenommen und verarbeitet, wenn sie das Gehirn über mehrere Sinneskanäle erreicht. So ist z.B. eine Werbung im Fernsehen wirksamer als im Radio. Beaulieu hebt besonders den visuellen Wahrnehmungskanal heraus. Sie sagt, dass 60% der im Gehirn ankommenden Informationen über die Augen vermittelt werden. (Danie Beaulieu, S.10) Deswegen arbeiten Impact-Techniken vorzugsweise mit Mitteln, bei denen der Klient dem Therapeuten oder sich selbst „zugucken“ kann.

*Ein Beispiel:* Ein Junge engagiert sich nicht ausreichend für die Schule. Für alle anderen Vorhaben und Tätigkeiten nimmt er sich mehr Zeit. Die Therapeutin stellt mehrere Becher vor ihm auf und lässt ihn jedem Becher einen seiner Beschäftigungsbereiche zuordnen. Dann fordert sie ihn auf, in jedes Gefäß jeweils soviel Wasser zu schütten, wie es seiner zeitlichen Zuwendung zu diesem Bereich entspricht. Es entsteht ein anschauliches Bild von der Problematik. Der Junge macht eine visuelle und kinästhetische Erfahrung zusätzlich zur verbalen Botschaft. Er sieht das Problem im Zusammenhang und erlebt die Einsicht, dass da ein Ungleichgewicht besteht. Daraus erwächst die eigene Entscheidung, etwas zu ändern. Die Veränderung des Verhaltens kann wiederum mit dem Bild der zu füllenden Becher verbunden werden. So kann der Junge aufgefordert werden, das Wasser so in die Becher zu verteilen, dass die Schule nicht zu kurz kommt. In späteren Sitzungen ist die Metapher des Bechers ein schneller Weg zur Überprüfung des Erfolgs in Richtung Verhaltensveränderung.

Aber natürlich zählen nicht nur visuelle Sinneseindrücke. Je mehr Sinneskanäle beim Erleben involviert werden, umso größer ist der Eindruck (Impact) auf das Gehirn und somit auf den ganzen Menschen.

## *2. Abstrakte Konzepte konkret machen*

Abstrakte Inhalte werden durch Symbole in konkret Vorstellbares und Erfahrbares umgesetzt. Das wird besser „begriffen“ und später besser erinnert. Symbole werden von der rechten Gehirnhälfte „verstanden“ und mit vorhandenen Erfahrungen und mit Gefühlen verknüpft. Das hilft nicht nur Kindern, etwas besser zu verstehen und einzusehen. Auch die Werbung macht sich das zunutze, wenn sie für Eigenschaften, wie zum Beispiel Stärke, etwa einen Elefanten als Metapher benutzt.

*Ein Beispiel:* Puzzleteile, als Symbol für Mitglieder einer Gruppe, eignen sich dazu, die Stellung oder Aufgaben einzelner Mitglieder im System sicht- und erfahrbar zu machen. Auch Lösungen für Probleme in der Gruppe lassen sich so leichter finden. Da bei diesem Vorgehen auch wieder mehrere Sinne angesprochen werden und jeder Einzelne etwas *tun* darf, macht dieses Vorgehen, besonders Kindern, mehr Spaß.

## *3. Nutzen von bereits bekannten Informationen*

Wenn etwas ganz neu gelernt werden muss, ohne dass schon kognitive oder motorische Informationen im System vorhanden sind, ist der Lernaufwand viel größer und der Lernprozess dauert länger. Lernt man z.B. eine Sprache neu, die aus einer ganz anderen Sprachgruppe stammt, als die Sprachen, mit denen man sich schon beschäftigt hat, macht das Lernen viel mehr Mühe und kostet mehr Zeit. Das Gleiche gilt für Bewegungsabläufe. Aus dem gleichen Grund wird eine Intervention schneller und besser wirken, wenn sie beim Klienten Bekanntes anspricht. Bekannte Informationen lösen viele kognitive, emotionale, visuelle und kinästhetische Reaktionen und innere „Suchprozesse“ aus, die den Klienten sozusagen engagieren und ihn offen machen für Botschaften und für das Arbeiten an einer Sache. Dazu ein Zitat aus Danie Beaulieus Buch: „Der Impact-Therapeut bemüht sich unablässig, die „Datenbank“ seines Klienten zu ergründen und zu nutzen, eine Beziehung aufzubauen, den Widerstand zu umgehen, eine bedeutsame

Überlegung anzuregen und Anker zu setzen, um einen inneren Prozess auszulösen, der über das Therapiesgespräch hinaus weiterwirkt.“ ( S.17)

*Ein Beispiel:* D. Beaulieu berichtet von der Möglichkeit, bei Menschen mit schlimmen Erfahrungen, Traumata unterschiedlicher Art, z.B. sexuellem Missbrauch und anderem mehr, die darunter leiden, aber sich nicht öffnen wollen, um Hilfe zur Bewältigung zu bekommen, den Vergleich eines vollen Müllsacks zu gebrauchen. Müll kennt jeder, weiß, dass er nicht gut riecht, etc. und dass man Müllbehälter leeren und entsorgen sollte. Sie scheut sich auch nicht davor, dem Klienten/der Klientin einen vollen Müllsack „vor die Nase“ zu stellen. Die Botschaft dabei ist: Öffne dich und lass dir helfen, den „Müll zu entsorgen“. ( S.17)

#### *4. Emotionen auslösen*

Erinnerungen sind umso intensiver und leichter abrufbar, je mehr Emotionen mit ihrer Entstehung verbunden sind. Außerordentliche Ereignisse, wie eine Geburt oder der Tod eines geliebten Wesens, sind da Beispiele, die jeder kennt. Aber auch „unauffälligere“ Ereignisse können stark im Gedächtnis bleiben, wenn starke Gefühle, wie große Freude, Anerkennung, Scham, Verletzung etc. damit verbunden sind. Starke Gefühle in der therapeutischen Sitzung führen zügig und dicht an den Kern des Themas und ermöglichen somit in kurzer Zeit die eigentliche Arbeit.

Beaulieu schlägt mehrere Möglichkeiten für einen schnellen Zugang zu den Emotionen vor: Gegenstände, die mit emotional geladenen Situationen verknüpft sind, lösen -noch schneller als Worte- Gefühle wieder aus. Oft reicht schon allein das Benennen solcher Objekte, um starke Emotionen hervorzurufen.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Situation, um die es sich gerade handelt, übertrieben darzustellen, also zu dramatisieren.

Hinzu kommt die Arbeit mit Kodierungen. Da 95% unserer Reaktionen durch vorangegangene Erfahrungen automatisiert sind, gibt es viele Stimuli, die bestimmte vorhersehbare Reaktionen auslösen. ( S.19) Wenn bestimmte Stimuli sich wiederholen, entstehen Codes. Im Alltag ist z.B. ein Spitz- oder Kosenamen ein Code: Ein Wort, das wiederholt gesagt wird, mit bestimmten Erfahrungen, Erinnerungen und Gefühlen verknüpft ist und diese Gefühle auch

immer wieder auslöst. In der Impact Therapie werden Gegenstände, die mit bestimmten Gefühlen und den dazu gehörigen Situationen verbunden sind, die der Therapeut als „Eingeweihter“ kennt, zu Codes. Immer, wenn sie in einer Sitzung ins Spiel kommen, haben sie eine bestimmte, wichtige Bedeutung. Und da nur der Klient und der Therapeut diese kennen, werden sie, wie Danie Beaulieu es nennt, zu „Komplizen“, was natürlich auch die therapeutische Beziehung stärkt. (S.20) Die Gegenstände können, mit nach Hause gegeben, auch dort ihre Wirkung bekommen und lassen, wieder mitgebracht, in der folgenden Sitzung den Faden sofort wieder aufnehmen.

Anzumerken ist noch, dass in der Impact-Therapie auch ganz bewusst negative Gefühle wachgerufen werden, mit der Absicht, auf schnelle Einsicht hin zu wirken. Es geht hier also nicht nur über den Ressourcen-Weg.

### *5. Interesse wecken*

Wir merken uns nur Dinge, die auch von Interesse für uns sind. Viele Dinge sieht man zwar, aber wenn sie keine Relevanz für einen haben, erinnert man sich anschließend nicht daran.

In der Impact Therapie ist der Therapeut jederzeit bemüht, das Interesse des Klienten zu wecken, ihn aufmerksam, ja, neugierig zu machen. Das gelingt auf unterschiedliche Weise: Überraschende Dinge sagen oder geschehen lassen, unerwartete, unvollständige Aussagen machen, Wünsche wecken, unerwartet Spaß, Spiel und Leichtigkeit einbauen. Diese Vorgehensweisen erinnern an Erickson's Konfusionstechniken und an seine beiläufigen, unvollständigen Sprachmuster, die transderivationale Suchprozesse auslösen. Der Klient beginnt nach Bekanntem, Passendem, das Gesagte oder Erlebte Ergänzendem und Sinn-Gebendem zu suchen. Er ist involviert, bei sich und aufmerksam.

*Ein Beispiel:* Wenn ein Jugendlicher mit einem Drogenproblem zum Therapeuten geschickt wird und von sich aus gar nicht daran arbeiten möchte, kann man, so schlägt Beaulieu vor, folgende Intervention machen: Man bietet ihm eine Euromünze an. Das überrascht schon mal, im Kontext einer Sitzung. Spontan wird der Jugendliche zugreifen. Dann heißt es – Halt! Nimm nur die Zahl, nicht die ganze Münze. Das überrascht und verwirrt schon wieder und bringt viele Ebenen des Gehirns „in Bewegung“. Die damit verbundene Botschaft ist: Wenn du den Genuss der Drogen haben willst, hast du auch

unausweichlich die ganzen Nachteile bezüglich Gesundheit, Schule, Familie etc. mit dabei. Man kann nicht nur eine Seite einer Münze nehmen und benutzen. Selbst wenn sich der Jugendliche sträubt, diese Aussage mit dem Verstand aufzunehmen, so kann er das Erlebnis und das Bild des Geldstückes nicht „vergessen“. Er wird es mitnehmen und häufig daran erinnert werden, und es wird in seinem Gehirn weiterarbeiten. Erst vielleicht nur unbewusst, aber irgendwann wird es auch einen Austausch mit den bewussteren Ebenen des Denkens geben. (S.22)

In diesem Zusammenhang erinnert Danie B. an eine überlieferte Therapie-Sitzung Milton Ericksons mit einem kleinen Mädchen. Es wurde wegen seiner Sommersprossen viel gehänselt, z.B. „Zimtgesicht“ genannt, und litt darunter sehr. Sie mochte auch nicht zu Dr. Erickson gehen. Er überraschte sie völlig, indem er sie mit der Beschuldigung begrüßte, eine Diebin zu sein. Durch die provozierte Entrüstung umging er ihre Erwartungen und somit den vorprogrammierten Widerstand gegen eine Zusammenarbeit und weckte ihr Interesse. Er behauptete, sie habe Zimtgebäck geklaut und Zimt auf ihrem Gesicht verteilt und auf diese Weise seien die Sommersprossen entstanden. Die Wut des Mädchens über diese Anschuldigung verknüpfte nun die Sommersprossen mit neuen Gefühlen und einem anderen Zusammenhang. Sie konnte von diesem Zeitpunkt an ihr „Zimtgesicht“ akzeptieren. (Buch S.22f. und Workshop, Heidelberg, 2005)

Beaulieu schreibt in diesem Zusammenhang in ihrem Buch, dass Erickson die mnemotechnischen Gesetze spontan angewendet hätte: „Seine Interventionen lösten Interesse und intensive Gefühle aus, sprachen das Visuelle und den Körper auf konkrete Weise an und machten vorhandene Informationen nutzbar.“ (S.23)

### *6. Lust und Spaß in der Therapie*

Gerne verweist die Therapeutin aus Kanada auf Methoden der Werbung. (S.23) Natürlich benutzt man da alles, was gute Gefühle hervorruft. Ebenso erfolgreich ist dieses Vorgehen auch in der Beratung und Therapie. Alles, was mit Lust und Spaß verbunden ist und die entsprechenden Gefühle hervorruft, macht offen und bereit für eine Mitarbeit.

*Ein Beispiel:* Einem Jugendlichen mangelt es im Kontakt mit anderen Menschen an Respekt und Höflichkeit. Intervention: Die Therapeutin hält ihm eine Geschenktüte und ein Papiertaschentuch, in das sie vor seinen Augen geräuschvoll hinein geschnäuzt hatte, hin und bietet ihm an, auszuwählen was er davon haben möchte. Natürlich wird die Geschenktüte gewählt. Botschaft: Eine „nette Verpackung“ löst beim Gegenüber ganz andere Reaktionen aus. (S. 24)

### 7. *Einfach ist einfacher!*

Hier soll, wegen der Prägnanz der Aussage, ein Zitat des Vorstandsvorsitzenden von MacIntosh aus Beaulieus Buch wiedergegeben werden: „Einfachheit ist die höchste Perfektion“. (S.26) Die Autorin betont, dass nur sehr selten nach diesem Prinzip gehandelt, behandelt und unterrichtet wird. Das gilt gleichermaßen für die Zusammenarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Dabei sei es eine Tatsache, dass Menschen einfache Informationen leichter aufnehmen, ungeachtet ihres Bildungsstandes. Für die Impact-Techniken ist das Prinzip der Einfachheit von großer Wichtigkeit. Und das bezieht sich sowohl auf die mit Sprache vermittelten Botschaften, als auch auf die für die Therapie eingesetzten Materialien. (ebenda)

*Ein Beispiel:* Die Therapeutin besucht einen jungen Klienten im Krankenhaus, der bei einem Unfall beide Beine verloren hat und an einem Arm so stark verletzt ist, dass noch nicht sicher ist, ob der Arm erhalten werden kann. Außerdem ist es fraglich, ob der junge Mann Prothesen tragen können wird. Er ist wie betäubt und es ist schwierig, ein Gespräch anzufangen. Die Therapeutin sagt nichts, um ihn ein wenig zu verwundern und dadurch sein Interesse zu wecken und gießt spontan etwas Wasser aus einem auf dem Nachttisch stehenden Krug in ein Glas. Dann nimmt sie ein Blatt Papier, zerknüllt es zu einer Kugel und legt diese auf die Wasseroberfläche. Sie sagt: „Sie schwimmt“. Andere Therapeuten hatten schon zuvor versucht, den jungen Mann psychologisch zu unterstützen, alle beschrieben seinen Zustand mit der Metapher „er schwimmt“. Beaulieu benutzt diese Metapher und macht sie sichtbar. Als der Kranke selbst die Kugel schwimmen sieht, kommen ihm die Tränen und er kann äußern: „Ich möchte nicht, dass sie untergeht“. Es entwickelt sich daraufhin ein Austausch zwischen den beiden Personen, mit Hilfe der Papierkugel im Wasser, beide in einem Trance-artigen Zustand, der



selbst für den Leser sehr berührend ist. Die Auswirkung dieser besonderen Situation war, dass der junge Mann spüren konnte, dass er trotz allem noch ein Bisschen Lebenswillen und Lebensmut hatte. Die Metapher der Papierkugel auf dem Wasser begleitete ihn und den folgenden therapeutischen Prozess weiter. Er konnte später sagen: „Sie ist nicht untergegangen“. ( S.26f.) Dieses Beispiel zeigt sehr eindrücklich, dass in dieser tragischen Situation die nonverbale Kommunikation um das einfache Geschehen mit den ganz simplen und vorgefundenen „Requisiten“ viel tiefer und persönlicher zu werden vermochte, als ein Gespräch es hätte werden können.

#### *8. Wiederholen, wiederholen ... doch ohne Zwang!*

Für nachhaltiges Lernen ist Übung unerlässlich, das wusste man auch schon, bevor die Neurobiologie die Strukturen und Funktionen des Gehirns recht genau erforscht hat. Abgesehen von massiven Erlebnissen, wie z.B. sich die Finger an etwas Heißem zu verbrennen, was man sich auf Grund der heftigen Gefühle von Schmerz und Brennen schon nach einer einmaligen Erfahrung dauerhaft merken kann, braucht es in den meisten Fällen häufige Wiederholungen, um etwas nachhaltig erinnern zu können, eine neue Fertigkeit oder Fähigkeit zu erwerben oder Verhalten zu verändern.

Es wurde schon gesagt, dass Gegenstände häufig mit Emotionen verbunden sind. Emotionen helfen erinnern. Erinnern bewirkt Wiederholung. Ganz simple Gegenstände, wie zum Beispiel ein Stein, von einer Urlaubsreise mitgebracht, kann bei der Betrachtung und/oder dem In-den-Händen-halten die gleiche Stimmung wie an jenem Urlaubstag, an dem er gefunden wurde, wieder hervorrufen. In der Therapie genutzte Objekte, die mit Bedeutung aufgeladen wurden, können wie ein Anker die Wirkung auch außerhalb des Therapieraumes hervorbringen. Das hat zur Folge, dass solch ein Gegenstand immer dann, wenn er auf den Klienten außerhalb der Therapiesituation einen visuellen oder kinästhetischen Eindruck macht, die wiederholte Erinnerung an den Bedeutungsinhalt bewirkt. Daraus ergibt sich automatisch Lernen durch Wiederholung.

Wie in der Aufzählung der mnemotechnischen Prinzipien und in Beispielen ihrer Anwendung zu sehen war, überschneiden sich die verschiedenen Punkte oft. In den Interventionen kann man häufig mehrere Prinzipien gleichzeitig vertreten sehen.

Die mnemotechnischen Aspekte stellen aber noch nicht die ganze Wirksamkeit der Impact-Therapie dar. Weitere wichtige Aspekte sind die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den therapeutischen Prozess und die Möglichkeit, den Klienten durch die Impact-Techniken schnell und Ziel-führend in Handlung zu bringen. Des Weiteren gehört dazu, Bewegung mit ins Spiel zu bringen, was wiederum für Nachhaltigkeit im Veränderungsprozess sorgt, sowie das Umgehen von „Widerständen“ durch spielerische Handlung und Arbeit auf nicht-kognitiven Ebenen. Die Arbeit mit dinghaften Stellvertretern für Anliegen und Probleme, um eine neue Perspektive und somit neue Ideen möglich zu machen, gehören ebenso dazu wie der Umstand, dass diese Art zu arbeiten Klient und Therapeut zu Verbündeten im Prozess macht. Und nicht zuletzt sorgen diese Techniken in der therapeutischen Arbeit, sowohl für den Klienten als auch für den Therapeuten/Berater, für mehr Dynamik und Freude. (S. 28f)

### **2.3.2. Techniken mit Objekten, Stühlen und Bewegung**

Im Folgenden werden die multisensorisches Lernen unterstützenden Techniken kurz vorgestellt.

#### **2.3.2.1. Die Arbeit mit Objekten**

In den Fall-Beispielen zu den mnemotechnischen Prinzipien wurde häufig mit Objekten gearbeitet: Das zerknüllte Papier, die Becher, die in Relation zum Zeitaufwand für einen Lebensbereich mit Wasser gefüllt wurden, die Euro-Münze, die Geschenktüte und das benutzte Taschentuch, der Müllsack sowie die Puzzleteile.

In Danie Beaulieu's Buch werden zahlreiche Interventions-Techniken vorgestellt. Ich möchte mich darauf beschränken, die verschiedenen Objekte, die benutzt werden, zu benennen und nur wenige davon in ihrem Einsatz näher zu beschreiben.

Häufig und vielseitig arbeitet die Autorin mit Papierseiten. Ein Blatt Papier kann eingesetzt werden, um Proportionen anzudeuten, indem man es in verschieden große Stücke reißt. Es kann einen Zustand von „Zerknüllt-Sein“ veranschaulichen oder auch die Qualität einer Beziehung. Man kann mit großen Buchstaben ein Wort, das das Problem bezeichnet, auf ein Blatt Papier schreiben, um dann den Klienten zu bitten, es sich dicht vor die

Augen zu halten, und ihn auf diese Art erleben lassen, dass es ihm so „den Blick versperrt“.

Weitere typische Objekte und Materialien sind Knete (auch wieder, um Proportionen klar zu machen, aber auch um zu verdeutlichen, wie sich Dinge zu sehr vermischen können, z.B. beim Thema Beeinflussbarkeit,(S.36)), ferner Bindfäden (z.B. „langer“ oder „kurzer Atem“ bei einer Sache), Kartenspiele, Filter, Klebezettel, Gummibänder, Schachfiguren, Kunststoffbecher (die auch zerknüllt werden können, brechen oder Löcher haben) oder auch Audio- oder Video-Kassetten zur Veranschaulichung und zum Erinnern von bestimmten Lebensphasen.

Beispiele für Interventionen:

Videokassetten - Umbenennung von Titeln und Überschriften, Herausfinden, wer auf die alten Kassetten gesprochen hat (Aussagen von Eltern etc. identifizieren, die verinnerlicht worden sind), Teile ändern, Teile ganz ausschneiden (Parallele zur Time-Line-Arbeit).

Sprudel/Pepsi-Flaschen - Schütteln und öffnen, vorsichtig öffnen, öffnen ohne vorheriges Schütteln (bei Wut und anderen überschäumenden Emotionen).

Aktentasche - um zu verdeutlichen, wie viel Wertvolles ein Mensch in seinem Leben gelernt und geschaffen hat (z.B. bei alten depressiven Menschen).

Ein Beispiel soll noch näher beschrieben werden, und zwar die Intervention mit einem Geldschein. Geldscheine kennt jeder und weiß ihren Wert. Diese Technik ist bei vielen Selbstwert-Themen wirksam. Hier wird ein Fall dargestellt, bei dem die Klientin früher Inzest in ihrer Familie erlebt hatte. Der Therapeut nimmt einen 20-Euro-Schein und fragt sie, wie viel er wert sei. Dann zerknüllt er ihn, wirft ihn auf den Boden und trampelt darauf herum. Dabei macht er Aussagen, von denen er vermutet, dass sie in der Klientin als innere Gespräche ablaufen und sie schädigen. Diese bestätigt das auch. Danach hebt er den Geldschein wieder auf und fragt die Frau erneut, wie viel er wert sei. Selbstverständlich immer noch 20 Euro. Selbst wenn er zerknittert ist, hat er beim Einkauf den gleichen Wert. - Natürlich ist das nicht die ganze Therapie, aber nach diesem sichtbaren, unerwarteten Eindruck, der innerlich viel in Bewegung gebracht hat, ist ein therapeutisches Gespräch in großer Dichte an der Problematik möglich. (S. 52f.)

### 2.3.2.2. Die Arbeit mit Stühlen

Diese Technik, die schon in der Gestalttherapie häufig eingesetzt wurde und weiterhin wird, erhält in den Impact-Techniken noch zusätzliche Varianten und bietet unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten:

Ein oder mehrere leere Stühle können unterschiedliche Persönlichkeitsanteile repräsentieren oder für verschiedene Personen aus einem bestimmten System (z.B. Familiensystem) stehen oder verschiedenen Möglichkeiten, zwischen denen eine Entscheidung getroffen werden soll, eine sichtbare Repräsentanz geben. Sie können als „neutraler“ oder „rationaler“ Stuhl dem Klienten, auf ihm Platz nehmend, eine andere, neutralere Sichtweise ermöglichen. Oder ein Stuhl repräsentiert den Klienten, und dieser selbst sitzt als „Co-Therapeut“ auf einem weiteren Stuhl neben dem Therapeuten/Berater und überlegt mit diesem zusammen, was man dem Klienten „dort“ raten könne. Darüberhinaus gibt noch einige weitere Interventionsmöglichkeiten mit Stühlen. Oft ist die Arbeit mit diesem Medium mit Rollenspiel verknüpft.

Was die Persönlichkeitsanteile betrifft, arbeitet die Impact-Therapie zumeist mit dem Anteile-Modell der Transaktionsanalyse. Das sind Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich. (S.87) Die Anteile-Modelle bei Gunther Schmidt oder bei der Ego-State-Therapie, ausgehend von Watkins, sind da weiter gefasst.

Angestrebt wird die Stärkung eines „vernünftigen“, unabhängigen Erwachsenen-Ichs. Zitat aus Beaulieu's Buch: „Diese Technik (mit den Stühlen, Anm. d. Verf.) greift die Grundlagen der Impact-Therapie auf, deren Ziel es ist, den Erwachsenenanteil dazu zu bringen, auf die anderen problematischen und hinderlichen Anteile einzuwirken.“ (S.87 f.)

Die Teile-Arbeit G. Schmidts scheint mir da ganzheitlicher und wertschätzender für alle Anteile zu sein. Da gibt es keine „hinderlichen“ oder „problematischen“ Anteile, sondern nur „wertvolle Hinweise auf wichtige Bedürfnisse“. Genauso bei Gilligan, der *alles* willkommen heißt, und auch Erickson hat Unerwünschtes genutzt, indem er es umgedeutet hat. (S. auch Punkt 6)

Zur Arbeit mit Stühlen soll noch angemerkt werden, dass Danie Beaulieu gerne mit verschiedenen großen Stühlen arbeitet, wobei die kleinen Stühle meistens das Kindheits-Ich oder allgemein kindliche Anteile repräsentieren.

### **2.3.2.3. Die Arbeit mit Bewegung**

Auch in den Vorgehensweisen, die insbesondere durch Bewegung gekennzeichnet sind, werden manchmal Stühle eingesetzt. Zudem ist in diesem Sektor die Skulptur-Arbeit, fußend auf Moreno (Psychodrama) und Virginia Satir (Familientherapie), ergänzt durch spezielle Impact-Elemente, eine effektive Intervention. (S.122f) Beides eignet sich besonders für Paar- und Familientherapie. Es lassen sich damit gut Muster und Beziehungen in den Systemen darstellen.

Außerdem wird der Raum gerne benutzt. Hier können die einzelnen Wände Repräsentanten für etwas sein und der Abstand des Klienten dazu Verhältnisse und Proportionen deutlich machen; das Raumgefühl bei einer bestimmten Position kann klärend sein. Z.B.: Direkt mit dem Gesicht vor einer Wand zu stehen, nicht weiter zu können und keinen Ausblick zu haben und dann zu erleben, dass sich, wenn man sich umdreht, eine ganz andere Perspektive und neue Möglichkeiten eröffnen...

Natürlich sind die genannten Beispiele der Techniken und die kurze Darstellung einiger Fallbeispiele keine vollständige Wiedergabe dessen, was dieser vielseitige und kreative Ansatz alles beinhaltet und zu bieten hat.

## **3. Kleiner Exkurs in die Hirnforschung und Persönlichkeitstheorie (Betrachtung von Erklärungsmodellen für die Funktionsweisen des Gehirns)**

Um besser verstehen zu können, warum die besonderen Interventions-Techniken Milton Ericksons und der Impact-Therapie so erfolgreich und sinnvoll sind, werden im folgenden Abschnitt einige Erkenntnisse aus der Neurobiologie und der Psychologie erwähnt. Beachtenswert ist, das soll an diesem Punkt erwähnt werden, dass, als Erickson in den 30iger Jahren begann, seine Arbeit zu entwickeln, zu diesen Themen kaum Forschungen vorlagen. Die moderne Neurobiologie gibt es erst seit den 1990iger Jahren. Zuvor fanden wohl schon große Forschungsbemühungen auf Gebieten wie Physiologie, Bio-Physik und

Experimenteller Psychologie statt, denen man unter anderem das Wissen um die unterschiedlichen Funktionsweisen der beiden Gehirnhälften verdankt, aber erst mit der Entwicklung der bildgebenden Verfahren hat die Hirnforschung große Fortschritte gemacht und zu viel neuem Wissen beigetragen. Erickson hat, wohl intuitiv und aus den Erfahrungen seiner eigenen Biographie (Kinderlähmung usw.) ganz viel „vorweggewusst“.

### **3.1. Das Modell des dreieinigen Gehirns von Paul MacLean**

Gerne wird in Psychotherapie-Fortbildungen das Modell des „dreieinigen Gehirns“ (the triune brain) von Paul MacLean (1913–2007) benutzt, um schnell und leicht verständlich zu machen, „wie wir funktionieren“. (siehe z.B. Gunther Schmidt, Hypnotherapie; Peter Levine, Somatic Experiencing; Ralf Steinkopf, Psychotherapie nach der Polyvagaltheorie, s. Quellenverzeichnis).

Das Modell des Neurowissenschaftlers, welches er in den 1950iger Jahren zu entwickeln begann, ist eine vereinfachte Darstellung des Gehirns, basierend auf der Entwicklungsgeschichte des Gehirns von Reptilien, Säugetieren und des Menschen. Ganz grob ordnet er das Reptiliengehirn dem Stammhirn, das paläomammalische Gehirn (frühe Säugetiere) dem limbischen System und das neomammalische (Primaten) dem Neocortex zu. Seinem Modell nach besteht so unser heutiges Gehirn eigentlich aus drei Gehirnen, die aber stark miteinander vernetzt sind und damit ein „dreieiniges“ Gehirn bilden. Der Ausdruck ‚Limbisches System‘ wurde von MacLean geprägt. Seiner Aussage nach hat die Weiterentwicklung des Gehirns zu immer mehr Fähigkeiten geführt, aber die evolutionär älteren Anteile hätten nach wie vor ihren Einfluss auf unser Verhalten.

Wenn nun Verhaltensveränderung in Therapie und Beratung gewünscht wird, ist es sinnvoll, nicht nur das kognitive anzusprechen, sondern - sogar primär - auch den emotionalen Bereich (das limbische System) sowie auf Stammhirnebene das autonome Nervensystem, u.a. mit seiner Regulation der Vitalfunktionen. Diese Gehirnbereiche reagieren vorwiegend auf nonverbale Stimuli und Botschaften: Bilder, Töne, Gerüche, kinästhetische Reize usw. oder auf Sprache, die diese Stimuli anregen.

Gunther Schmidt sagt in seinen Workshops, wenn er sich auf MacLean bezieht, gerne scherzhaft ungefähr Folgendes: Wir haben das limbische System, das

dem paläomammalisches Gehirn entspricht, mit z.B. unseren „Kollegen“, den Kühen, gemein. Und eine Kuh „schwätzt“ nicht so viel, sie „bildert“ (z.B. Vortrag, September 2012, Heidelberg).

Schon hier wird deutlich, warum bildhafte und Bilder anregende Interventionen so wirkungsvoll sind. Milton Erickson, die moderne Hypnotherapie, die Impact-Techniken und, wie wir später noch sehen werden, weitere zeitgenössische Ansätze von Therapie und Beratung richten sich bewusst an diese Anteile des Gehirns.

### **3.2. Neuere Wissen über die Funktionsweisen des Gehirns und Embodiment-Forschung**

Das Gehirn mit seinem Aufbau und seinen Funktionen, seiner Neuro-Chemie und der Vernetzung von allen Teilen miteinander hat eine unvorstellbare Komplexität. Mit enormen Forschungsanstrengungen in über 25 Jahren in vielen Ländern der Welt, hat man beeindruckend viel neues Wissen und zahlreiche neue Erkenntnisse gewonnen. Und dennoch bleiben viele Unklarheiten, bleiben viele Fragen offen.

Im Rahmen dieser Arbeit, und da die Schreiberin keine Expertin ist, sind die nachfolgenden Informationen nur sehr kurz und unvollständig. Zudem muss man feststellen, dass die Beschreibungen der Gehirnstrukturen und ihrer Funktionen von den unterschiedliche Hirnforschern, Neurobiologen und Ausbildern innerhalb der Psychotherapie nicht immer exakt auf die gleiche Weise vermittelt werden. Trotzdem soll der Versuch eines kleinen Überblicks eingefügt werden, weil er, der Meinung der Verfasserin nach, die Wirksamkeit der oben genannten Methoden und den Sinn ihrer Anwendung unterstreicht.

#### **3.2.1. Das Limbische System und die beiden Hemisphären**

Das Limbische System hat sich vor etwa 200 Millionen Jahren mit den ersten kleinen Säugetieren entwickelt. Es liegt über dem Hirnstamm und wird vom evolutionär später entwickelten Großhirn/Neocortex überwölbt. Nach dem Wissensstand der letzten Jahre hat dieser Gehirnbereich, auch als „Gefühlshirn“ bezeichnet, folgende Aufgaben:

Er erzeugt Gefühle und Grundtriebe und arbeitet eng mit dem Hirnstamm und dem Körper zusammen. Gefühle entstehen durch ankommende Signale aus der

Innen- und Außenwelt und deren momentaner Einschätzung. Sie machen Sinn für das Gesamtsystem, weil sie eine Bewertung von „gut/günstig“ mit einer Bewegung „hin zu“ – oder von „schlecht/ungünstig“ mit einer Bewegung „weg von“ bewirken und somit förderlich (z.B. Nahrung, Vermehrung) oder schützend (Herausbringen aus einer Gefahr) sind. Hier gehört auch das Thema „Motivation“ dazu. Weitere wichtige Bereiche sind die der Beziehungen und Interaktionen und das Sammeln und Verarbeiten von Erfahrungen.

Die einzelnen Strukturen des Limbischen Systems sind durch neuronale Verbindungen und auf chemischem Wege mit den funktionell und evolutionär gesehen „niedrigeren“ und „höheren“ Hirnregionen verbunden.

Die dem limbischen Bereich zugehörigen Strukturen und deren Funktionen bilden sich in der Entwicklung des einzelnen Menschen analog zur Phylogenese früher aus als die meisten Funktionen der Großhirnrinde, wie z.B. die der Sprache. Erfahrungen und Wissen auf limbischer Ebene, gesammelt schon ab der pränatalen Zeit, sind vorsprachlich (präverbal) und dem „bewussten Bewusstsein“ eher nicht zugänglich. Sie entstehen durch Sinneseindrücke über die verschiedenen Sinneskanäle. Hier kann man die Ursache dafür sehen, warum multisensorische Interventionen auf non-verbaler Ebene so wirksam sind. Sie wirken durch die Arbeit mit sinnlich Erfahrbarem und/oder dem Anknüpfen an abgelegte multisensorische Erfahrungen, direkt auf der Ebene des Gefühlshirns. Das gilt z.B. auch für die Trance-Arbeit.

Nicht nur dem Limbischen System entsprechen nonverbale Eindrücke, Aktionen und Interaktionen, auch die rechte Hirnhälfte, die rechte Hemisphäre, „spricht“ diese „andere Sprache“. (Das Wissen um die verschiedenen gewichteten Aufgaben und Funktionen der beiden Gehirnhälften geht schon in die 60iger/70iger Jahre des letzten Jahrhunderts zurück (J. Mills; S. 40), wurde aber durch die neuere Forschung noch erweitert).

Die rechte Hälfte ist anatomisch stärker mit den limbischen Regionen und dem Hirnstamm verbunden als die linke Hälfte und entwickelt sich nach der Geburt schon früher als diese. Ihr werden Ganzheitlichkeit, Ganzkörpergefühl, autobiographisches Gedächtnis, unmittelbare Emotionen, Stressabbau, Bilder und Metaphern zugeordnet.



Die linke Hemisphäre zeichnet Linearität, Sprache, Logik und Kategorisieren aus (vgl. Daniel Siegel, S.172).

Sprache entwickelt sich erst, wenn die linke Gehirnhälfte (später, als die rechte) stärker ausreift. Bis dahin hat der Mensch aber schon eine Menge gelernt und erfahren. Außerdem ergänzt die linke Hirnhälfte, nachdem sie ausgereift ist und arbeitet, das Limbische System und die rechte Hirnhälfte nur. Diese funktionieren ja weiterhin.

### **3.2.1.1. Die Persönlichkeitstheorie von Julius Kuhl**

Im Zusammenhang der Betrachtung der beiden Hemisphären soll noch kurz, zur Ergänzung, auf die Persönlichkeitstheorie von Julius Kuhl, einem Psychologie-Professor an der Universität in Osnabrück, eingegangen werden.

In der Psychologie bekommen häufig gleiche Worte von unterschiedlichen Theorie-Bildnern unterschiedliche Definitionen. Schaut man noch zusätzlich nach den gleichen Begriffen in Philosophie und religiösen Weltanschauungen, finden sich weitere. So muss man schon genau hinschauen, um zu verstehen, wer was womit meint. (Umgekehrt meinen auch verschiedene Fachleute mit unterschiedlichen Begriffen das Gleiche.)

Julius Kuhl spricht vom „Ich“ und vom „Selbst“ und ordnet das Ich der linken Hirnhälfte und das Selbst der rechten Hirnhälfte zu.

Die Linke kennzeichnet, dass die Prozesse bewusst sind, das Denken analytisch ist, einzelne Informationen Schritt für Schritt abgerufen werden und das Denken in Kategorien schwarz-weiß, wahr-falsch, entweder-oder stattfindet. Man könnte es mit einer riesengroßen Ansammlung einzelner Spezialisten vergleichen. (Julius Kuhl, Vortrag, Wien, 2013)

Die rechte Hirnhälfte und damit das „Selbst“ ist der Sitz der intelligenten Intuition. Es hat das Grundgefühl einer inneren Sicherheit/eines Urvertrauens. Es besteht aus einem Netzwerk von Bildern, Gefühlen und Bedürfnissen und arbeitet parallel, intuitiv, lückenresistent, schnell und integrativ. Alles ist gleichzeitig verknüpft. Inhalte „poppen auf“. Da es integrativ arbeitet, werden positiv und negativ gleichzeitig gesehen, es ist ein Sowohl-als-auch. (Hier verweist Julius Kuhl auf Stephen Gilligan's wichtigen Ansatz, Gegensätze zu vereinen/zu integrieren).

Kuhl spricht in seinem Vortrag in Wien im Mai 2013 über „... das hohe kreative, auch therapeutisch nutzbare Potential des intelligenten Unbewussten...“ und schlägt den Bogen zu Milton Erickson, als wichtigsten Wegbereiter einer Therapie, die dieses Potential nutzt. Kuhl bestätigt die Wirksamkeit von Beiläufigkeit und indirekter Sprache in der Arbeit mit Klienten, von freilassenden Angeboten, die es ermöglichen, Vorschläge in Interventionen anzunehmen oder nicht, des Ansprechens verschiedener Alternativen und das Anwenden einer sanfteren, nicht aufdringlichen und eher etwas tieferen Stimme. Das alles erreiche die rechte Hemisphäre und damit das „Selbst“. (ebenda)

Zu erwähnen ist noch, dass Kuhl sich in seinen Erklärungen nicht auf die beiden Hirnhälften beschränkt. Er verweist auch auf die direkte Verbindung der rechten Hemisphäre mit dem limbischen System und auf den Einfluss des Körpers (Somatische Marker). Durch die Interaktionen zwischen den Systemen innerhalb der Persönlichkeit und mit der Außenwelt und der Integration von alledem ins Selbst sei Wachstum möglich, so sein Fazit.

Hier soll als Verbindung zum nächsten Unterpunkt Kuhls Zitat aus *‘Friedrich Nietzsche, Werke’* übernommen werden:

*„Ich“ sagst du und bist stolz auf dieses Wort. Aber das Größere ist –  
woran du nicht glauben willst – Dein Leib und seine große Vernunft:*

*Die sagt nicht Ich, aber tut ich... Dein Selbst lacht über dein Ich und seine stolzen Sprünge.* (Friedrich Nietzsche)

### **3.2.2. Hinweis auf die Embodimentforschung**

Um die neurobiologischen Hintergründe für die Wirksamkeit noch zu ergänzen, soll im Weiteren kurz auf die Embodimentforschung verwiesen werden.

Dazu muss angemerkt werden, dass, bevor die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zum Thema der aktuellen Neurobiologie wurde, sich schon Körpertherapeuten wie Wilhelm Reich oder Alexander Lowen mit ihr auseinandersetzen und Therapie-Ansätze entwickelten. Diese hatten aber wenig Einfluss auf die gängigen Psychotherapie-Verfahren.

Noch früher hatte Erickson selber „Embodiment“ genutzt, wenn er auf hoch aufmerksame und subtile Weise die, wie er sie nannte, minimalen Hinweiszeichen beim Klienten wahrnahm, deutete und für das Leiten des Prozesses nutzte. Natürlich hat er es nicht so genannt und auch nicht Klienten angeleitet, Körperhaltungen zu verändern, um andere Hirnprozesse anzuregen. Seine besonderen diesbezüglichen Fähigkeiten waren vermutlich Folge seiner eigenen Biographie mit den Erfahrungen von Gelähmt-Sein und anderen körperlichen Einschränkungen und den unermüdlichen und mutigen Bemühungen, Fähigkeiten und Lösungen daraus zu entwickeln. (Siehe dazu auch: Joyce Mills, S.115ff)

In den neunziger Jahren ist, zuerst vor allem aufgrund der Forschungen Antonio Damasio's, ein Bewusstsein dafür entstanden, wie eng Verstand, Emotionen und Körper miteinander verbunden und wie zahlreich die Wechselwirkungen zwischen ihnen sind. Damasio spricht unter anderem von „Somatischen Markern“, ein Begriff, der heute geläufig ist und im Feld von Therapie und Beratung häufig zitiert wird. Dabei handelt es sich um so etwas wie ein somatisches Stimmigkeitsgefühl, wenn das Gesamtsystem auf unbewusster Ebene einen Sachverhalt oder eine Situation „untersucht“ und als „gut“ bewertet hat, und umgekehrt bei „nicht gut“ ein Unstimmigkeitsgefühl.

Bemerkenswerterweise hat Eugene T. Gendlin (geb. 1926), Philosoph und Psychotherapeut in den USA, schon lange vor Damasio und der Zeit der Bildgebenden Verfahren seinen Ansatz des „Focusing“ entwickelt, welches ganz grundlegend mit diesem Stimmigkeitsgefühl, hier „Felt Sense“ genannt, arbeitet.

Die Wirkung der Stimmung/der Gefühle hat, wie jeder aus Erfahrung weiß, Einfluss auf die Körperhaltung. Dass es umgekehrt genauso ist, hat man in den letzten Jahren gut erforscht: die Körperhaltung, aber auch die Haltung einzelner Körperteile sowie bestimmte Bewegungen (z.B. das Handparadigma), Mimik oder Selbstberührung, um nur Einiges zu nennen, hat Einfluss auf die Chemie des Gehirns und damit auch auf Gefühle und Stimmungen, die wiederum das Denken beeinflussen. Gunther Schmidt bringt gerne folgendes Beispiel: Auf die Aussage „Mir geht es schlecht“ kommt der Vorschlag „Uns geht es so, wie wir gehen. Dann gehen wir jetzt doch mal so durch den Raum, als würde es Ihnen gut gehen.“ Er erklärt dem Klienten, dass das Gehen „so als

ob“ die chemischen Vorgänge im Gehirn, die ganze Physiologie und damit auch die Art, sich zu fühlen, verändert. Schmidt baut heute bewusst Veränderung von Embodiment in seine hypnosystemischen Interventionen ein, z.B. auch in Form seiner „Problem-Lösungsgymnastik“. (Gunther Schmidt, Hypno-Kongress, München 2000; ebenso: Workshop, Bad Kissingen, März 2010; Kongress, Heidelberg, Mai 2014)

Wenn der Körper Vorgänge im Gehirn beeinflusst, scheint es umso mehr Sinn zu machen, ihn in die Interventionen mit einzubeziehen. Auch wenn in den Impact-Techniken Bewegung eher genutzt wird, um bestimmte Erfahrungen *erleben* zu lassen und den Klienten in Handlung zu bringen, zeigt uns die Embodimentforschung, dass der Einsatz von Bewegung und damit die Einbeziehung des Körpers überdies noch zusätzliche nützliche Effekte hat.

In den letzten Jahren wird das Wissen um die enge Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche, die ja letztlich eine untrennbare Einheit bilden, zunehmend in verschiedene Konzepte von Therapie, Coaching und Beratung integriert. 2014 im Mai gab es in Heidelberg einen großen Kongress unter dem Motto „Reden reicht nicht“. Die Ausführungen unter Punkt 3 wollten erklären, warum das so ist. Impact-Therapie und Hypnotherapie sind Verfahren, deren Wirkungen darauf beruhen, dass ihre Interventionen weit mehr nutzen als nur Sprache allein.

#### **4. Die Impact-Techniken und die Hypnotherapie Milton Erickson´s und deren Wirkfaktoren in einer Zusammenschau**

Im Folgenden sollen die Besonderheiten der Techniken der beiden Ansätze und ihre Wirkungen betrachtet werden. Dabei soll auf Ähnlichkeiten sowie auf Unterschiede in der Nutzung eingegangen werden.

##### **4.1. *Hypnotische Sprachmuster, Utilisation, Konfusion* und anderes mehr**

Es werden folgende Begriffe aus der Ericksonianischen Hypnotherapie in die Betrachtung einbezogen: *Utilisation, Reframing, Seeding, Dissoziation, Pacing, Leading* sowie verschiedene *Hypnotische Sprachmuster*. Einige Begriffe wurden

nicht von Erickson selbst, sondern von den Begründern des NLP geprägt, führen aber auf Erickson's Arbeit zurück.

*Utilisieren* ist Nutzbarmachen. Sowohl Beaulieu als auch Erickson verwenden dieses Konzept, wann immer es möglich ist. Es wird schon vorhandenes Wissen und generell Bekanntes, ob bewusst oder unbewusst, genutzt, um daran anzuknüpfen. Begebenheiten aus dem Alltag, Probleme und spezielle Situationen (Beispiel „Zahnlücke“ oder die zuvor schon erwähnten „Zimtflecken“ in den Fallbeispielen Ericksons) werden *utilisiert* und in einen neuen Rahmen gestellt (*Reframing*), um Lösungen herbeizuführen und/oder eine andere Einstellung/Haltung aufbauen zu können.

In den Impact-Techniken bezieht sich das *Utilisieren* ganz besonders auf Gegenstände. Zufällig im Raum befindliche Dinge, die eine Veranschaulichung mit Erlebniseffekt ermöglichen, werden spontan für den therapeutischen Dialog eingesetzt. Desweiteren hat ein Impact-Therapeut immer eine Sammlung an Objekten, die sich besonders gut nutzen lassen, um Impact beim Klienten zu erreichen. Dieser Gebrauch von Alltagsdingen und Alltagsgegebenheiten ermöglicht einen guten und schnellen Zugang zum Klienten - über seinen kognitiven Verstand hinaus. Es führt schneller in alte und gegenwärtige Erlebnisbereiche. Zudem bringt es Klient und Therapeut auf eine Ebene. Das ist *Pacing*. Der Therapeut wirkt nicht so, als hielte er sich in einer besseren und klügeren Welt auf. Die Kommunikation ist direkt. Beaulieu sagt, dadurch verringere sich auch der Widerstand gegen die Therapie.

Weitere Beispiele von *Utilisation* sehen wir, wenn Milton Erickson Klienten vor der eigentlichen Sitzung auf einen Berg in der Nähe, oder zu einem Kakteengarten schickt, um bestimmte Erfahrungen zu machen (G. Schmidt, Einführung in die Erickson'sche Hypnotherapie, 2003), oder wenn Danie Beaulieu eine selbstmordgefährdete Klientin auffordert, soweit wie möglich auf eine Wand zuzugehen und dort zu spüren, wie sie sich fühlt, wenn es nicht weitergeht, und sie dabei merken lässt, dass sie nicht auf ihre Bedürfnisse hört. Die Möglichkeit in eine *andere* Richtung zu gehen, wird spür- und erlebbar und offensichtlich ... (D. Beaulieu, S.133)

Was auffällt, ist, dass der Therapeut in der Impact-Therapie (auf die Verfasserin wirken die Fallbeispiele in Beaulieu's Buch zumindest so) dem Klienten zusätzlich die Lösungen und Erkenntnisse *verbal* vermittelt, herausstreicht, ja

manchmal , wie es den Eindruck macht, *vorgibt*. Das hat schon etwas Direktives. Hier wird das getan, was der Begriff „*Leading*“ meint. Beaulieu erwähnt in einer Aufnahme eines Workshops, dass auch Erickson geführt habe. Es sei nötig, Klienten zu führen, wenn man Ergebnisse erzielen möchte. Dem Eindruck der Verfasserin nach hat Erickson aber „unauffälliger“ geführt als ein Impact-Therapeut. Neuere hypno-therapeutische Ansätze, worauf später noch verwiesen werden wird, betonen stärker die Eigenkompetenz des Klienten und weniger eine führende als eine *unterstützende* Intervention. (s. Punkt 6)

Eine Vorgehensweise, die elementar für Ericksons Arbeit ist und sich auch bei den Impact-Techniken wiederfindet, ist das „*Seeding*“ (heute „*Priming*“). Gedanken, Gefühle, Handlungen werden durch Erwähnen, Ansprechen von Ähnlichem, Anstoßen von Erinnerungen usw. vorgebahnt. Es werden „Saaten ausgestreut“, die im Prozess zum erwünschten Ergebnis hin wachsen können. Erickson „sät“ insbesondere *vor* der Trance Aspekte, die *in* der Trance im Unbewussten hilfreich (weiter-) arbeiten können. Die Impact-Therapie benutzt hier wieder *Gegenstände* als Mittel zum Vorbereiten/Säen von Einsichten.

*Dissoziation* als Mittel, um aus Abstand heraus, mit „anderen Augen“ (aus anderen Netzwerken heraus), auf eine Situation/ein Problem schauen zu können, wird in der Hypnotherapie z.B. in den *Stellvertretertechniken* angewendet. In der Impact-Therapie finden wir das gleiche Prinzip in einer der Anwendungen der Arbeit mit Stühlen.

Auch *die Arbeit auf der Zeitlinie* ist in beiden Ansätzen zu finden. Wo in der Hypnotherapie in Trance auf der „*Time-Line*“ zurückgegangen wird, um z.B. Ressourcen aufzuspüren oder Ursachen für Probleme zu finden und Lösungen durch Neuverknüpfungen herbeizuführen, benützen die Impact-Techniken gerne Video- oder Audio-Kassetten, um verschiedene Lebensabschnitte zu symbolisieren, und entweder „Neu-Bespielungen“ oder „Heraus-Schnitte“ vorzuschlagen. Auch hier fällt die direktivere Vorgehensweise auf: Wo ersteres Lösungen im Unbewussten des Klienten entstehen lässt, gibt in der Impact-Therapie der Therapeut hauptsächlich von sich aus Lösungen und Veränderungen vor und „scheut sich auch nicht“, Bemerkungen des Klienten zu analysieren. (s. die Beispiele aus dem Buch „Impact-Techniken...“, mit Audio- und Video-Kassetten, S.38 ff.) Hier geht es mehr um ein „Einsehen“.

*Zeitprogression*, die in der Hypnotherapie auch gerne in einem mehr oder weniger tiefen Trance-Zustand herbei geführt wird, um „Lösungs-Zukünfte“ zu imaginieren und dadurch zu bahnen, findet man bei Beaulieu unter anderem in einer weiteren Anwendung der Arbeit mit Stühlen. Dabei kann ein Stuhl den Klienten in z.B. fünf Jahren repräsentieren. Er wird aufgefordert, aus dieser Position zu erfühlen, wie es ihm geht, wenn er bis dahin nichts geändert hat, um ihn darauf hinzuweisen, dass es höchste Zeit für eine Veränderung ist. (Beaulieu, S.107f.) Der Stuhl mit der Zeitvorversetzung wird aber anscheinend nicht genutzt, um auf ihm eine andere, bessere Zukunft zu imaginieren. Aber es gibt auch andere Beispiele. Wenn in der Impact-Therapie die Arbeit mit der Zeit-Linie gemeint ist, spricht man dort auch vom „*Kontinuum*“. In einem Fallbeispiel wird von einem Klienten berichtet, bei dem es um seine berufliche Zukunft geht. Um die Zeitlinie, das Kontinuum, erlebbar zu machen, wird er aufgefordert, sich mit dem Rücken gegen eine Wand des Raumes zu stellen und die gegenüber liegende Wand als Zielpunkt zu betrachten. Er wird gebeten, sich darauf zu zubewegen und sich dabei zu fragen, welche Schritte er unternehmen müsste, um am Ziel anzukommen, und welche Körperhaltung er haben und wie er sich fühlen würde, wenn er sein Ziel erreicht hätte. Hier sind Vorstellung in der Zeitprogression und Embodiment vereinigt. Wichtiger aber als das Generieren von Ideen und Lösungs-Einfällen scheint beim Einsatz dieser Methoden jedoch das schnelle Klären von Verhältnissen sowie von Haltungen und Verhalten und ihr Erlebbar- und Sichtbar-Machen zu sein.

Eine Parallele zu den *posthypnotischen Suggestionen* in der Hypnotherapie kann in der Nutzung von mit Bedeutung aufgeladenen Objekten gesehen werden, die mit nach Hause gegeben werden, um dort an das Thema bzw. an die erwünschte Verhaltensveränderung zu erinnern. Das kommt einer ständig erneuten Erinnerung im Sinne eines Ankers gleich und bewirkt eine stete Wiederholung eines Lerninhaltes auf nonverbaler Ebene. Eine posthypnotische Suggestion in der Hypnotherapie wird am Ende der eigentlichen Trance-Arbeit noch in der Trance gegeben. Sie greift den Inhalt der Trance-Arbeit auf und schlägt den Bogen in den Alltag in der Absicht, die Inhalte dort zu verankern.

„*Hausaufgaben*“ zum Erproben von neuen Erkenntnissen und Festigen neuer Verhaltensweisen im Alltag sind in beiden Ansätzen üblich und wurden auch von Milton Erickson gerne eingesetzt.

*Hypnotischen Sprachmuster* werden, dem Verständnis der Verfasserin nach, in den Impact-Techniken nicht explizit benutzt. Sie werden nicht wie in Erickson's Weise vage verbal angewendet, um Trance-Zustände auszulösen oder zu vertiefen und im Trance-Zustand Prozesse anzuregen. In den Impact-Techniken werden *verbal* eher klare, deutliche Botschaften gegeben. Nichtsdestotrotz werden auch hier leichte Trance-Zustände angestrebt. Wo in der Hypnotherapie durch verbale *Konfusion* (z.B. unvollständige Sätze, paradoxe Aussagen oder mehrfache Verneinungen) und andere hypnotische Sprachmuster, die das bewusste Denken umgehen (die linke Hirnhälfte „ausschalten“), Trance und *transderivationale Suchprozesse* nach Ressourcen und Erinnerungen in der rechten Hemisphäre und im limbischen System ausgelöst werden, wird in den Impact-Techniken durch kinästhetische und visuelle Eindrücke und Erlebnisse für leichte Trance-Zustände gesorgt. Hier lösen Objekte Erinnerungen und damit verbundene Gefühlszustände aus. Der Klient kommt dadurch in Kontakt mit den unbewussten Bereichen, was erweiterte Einsicht ermöglicht, um anschließend, geführt vom Therapeuten, mit seinem bewussten Denken sein Problem anzugehen.

*Truismen, Präsuppositionen und Rethorische Fragen* gebraucht ein Impact-Therapeut im therapeutischen Gespräch ständig. Allerdings nicht in hypnotherapeutischer *Beiläufigkeit*, sondern ganz direkt. Auch benutzt er keine „eingebetteten“, versteckten *Befehle*. Er gibt ganz konkret Anweisungen für Verhaltensänderungen.

Beispiele: „...Du hast all den Unsinn, den dein Chef äußert, heruntergeschluckt. Und jetzt kommst du zu mir und erzählst mir, dass du Verdauungsprobleme hast. Es erstaunt mich nicht! Informationen müssen gefiltert werden! ...“ (Beaulieu, S.51)

„ ... Natürlich bekommen wir alle am Anfang unseres Lebens bestimmte Karten zugeteilt. Zum Beispiel die Körpergröße: Du bist 1,78m groß, du hast blaue Augen etc. Dies sind Karten, die du nicht verändern kannst. Aber die Karten: Unzuverlässigkeit, Alkohol, keine 10. Klasse etc. sind ungünstig, und ich würde dir raten, neue vorteilhafte Karten zu beschaffen. Was hältst du davon?...“ (BeaulieuS.58)

*Metaphern* werden weniger als Sprach-Metaphern, die Bilder anregen benutzt, als wiederum in Form von konkreten Gegenständen (z.B. eine Pappe direkt vor



den Augen, eine sprudelnde Pepsi-Flasche) oder Handlungen (z.B. im Karten- oder Puzzle-Spiel).

Es macht den Eindruck, als richteten sich in der Impact-Therapie alle nonverbalen Aktionen und Interventionen an die unbewussten Bereiche, die Sprache hingegen ausdrücklich an das bewusste, kognitive Denken.

#### **4.2. Der direkte Einfluss der Techniken auf das limbische System und die Erfahrbarkeit der Botschaften**

Hier soll noch einmal dargestellt werden, was die Methoden und Techniken, vom Aspekt der Wirkung aus gesehen, gemeinsam haben, gleich, ob im ursprünglich hypnotherapeutischen Gebrauch oder in der mehr konkreten Anwendungsweise in der Impact-Therapie.

Die Interventionen in beiden Ansätzen richten sich vorwiegend an das Limbische System und die rechte Gehirnhälfte. Wie schon unter Punkt 3 beschrieben, sind diese Gehirnbereiche stammesgeschichtlich älter und werden in der Entwicklung des einzelnen Menschen früher entwickelt als die Großhirnbereiche, die für logisches, lineares Denken zuständig sind. Sie sind zudem verbunden mit lebenserhaltenden Reaktionen und Verhaltensweisen und von daher biologisch wichtiger als alle höheren zerebralen Funktionen. *Weil* sie biologisch wichtiger sind, laufen sie auch schneller ab. Die Reaktionen der subkortikalen Bereiche des Gehirns auf irgendwelche Reize (und die davon ausgelösten Reaktionen der z.B. motorischen Bereiche im Cortex) erfolgen innerhalb von wenigen Millisekunden. Deshalb gibt es bei Gefahr und Schreck manchmal schon eine adäquate Reaktion, bevor wir bewusst mitbekommen, was passiert ist. Das ist ein außerordentlich sinnvolles System, ohne das unsere Art wohl keine Überlebens- und Entwicklungschancen gehabt hätte. Genauso schnell und unbewusst reagieren diese Bereiche auch auf Reize, die Erinnerungen aktivieren, und da besonders auf die mit Emotionen verbundenen Erinnerungen. Reize sind Impulse über alle Sinneskanäle. Das kann im ungünstigen Fall, bei schlechten, z.B. als bedrohlich erinnerten Erfahrungen, zu anhaltenden Problemreaktionen führen. In diesen unbewussten Bereichen liegt aber ebenso Erickson's „Eldorado“ des klugen unbewussten Wissens, heute auch Erfahrungsgedächtnis genannt (Kuhl: Extensionsgedächtnis), die große Ansammlung von Erfahrungen im Sinne emotionaler Intelligenz. Dazu kommt noch ein eng damit verknüpftes

Körperwissen. Sprechen Vorgehensweisen in Therapie und Beratung gezielt diese Bereiche an, entsteht eine große Wirkkraft. Einerseits ist man schneller und dichter am eigentlichen Problem und andererseits verhilft man der zu beratenden Person dazu, Zugang zu deren eigenen Erfahrungs- und Kompetenz-Quellen zu finden. Lösungen werden somit individuell ganz passend – oder, wie man in der Hypnotherapie gerne sagt, auf die Person „zugeschnitten“. (s. hierzu die Quellen zum Thema Hirnforschung sowie von Dr.Maja Storch im Quellenverzeichnis)

Erickson wollte das bewusste Denken umgehen, weil er es für rigide und lösungshinderlich hielt, und hat damit auch vielen Menschen geholfen. Die weiterentwickelten hypnotherapeutischen Konzepte schließen heute zum großen Teil die Arbeit mit den bewussten Anteilen des Systems nicht mehr aus. Es geht um eine *optimale Kooperation* aller Anteile, zu der das Gehirn ja letztlich auch fähig sein muss. Schließlich sind alle Bereiche miteinander vernetzt.

Die Impact-Therapie spricht Klienten mit ihren Techniken zunächst auf den nicht kognitiven Ebenen an, um sie zu interessieren und zu engagieren, um Erfahrungen möglich zu machen, die nötig sind, um Veränderungsbedarf einzusehen und dafür Motivation zu gewinnen. Anschließend verbinden sie den Prozess mit den kognitiven Fähigkeiten der Person und arbeiten damit, mit dem Endziel, dass der Mensch in seinem Alltag, zufrieden mit selbst in den Systemen, in denen er sich aufhält, funktioniert (Schule, Beruf, Beziehungen etc.).

Noch einmal zusammengefasst: Die Wirkfaktoren beider Ansätze beruhen auf multisensorischen Interventionen und Techniken, die die nicht-kognitiven, Erfahrungs- und Erlebnis-geprägten Bereiche der zu beratenden Person ansprechen und involvieren, und zwar unter den Aspekten der Ressourcen-Stärkung und Orientierung auf die Lösung hin.

Ein weiterer wichtiger Wirkfaktor beider Ansätze, der bislang noch nicht genügend betont wurde, ist das Herstellen einer guten therapeutischen Beziehung in einer wertschätzenden Begegnung.

## **5. Weitere zeitgenössische Ansätze von Therapie, Coaching und Beratung mit vergleichbaren Wirkfaktoren**

Neben den beiden, in dieser Arbeit betrachteten Ansätze, gibt es heute erfreulicherweise ein recht großes Spektrum an weiteren Therapie- und Beratungsrichtungen, die eine ganzheitliche, respektvolle, kreative und lösungsorientierte Sicht- und Herangehensweise besitzen, und deren Therapie-Erfolg auf gleichen oder zumindest ähnlichen Wirkfaktoren beruht. Im Folgenden soll hier auf vier Richtungen noch kurz eingegangen werden. Die ersten drei stehen auf der Basis der Erickson'schen Hypnotherapie und haben jeweils unterschiedliche Schwerpunkte und eigene „Färbungen“ entwickelt.

(Quellen zu den folgenden Punkten finden sich im Quellenverzeichnis unter Punkt 5)

### **5.1. StoryPlay**

StoryPlay ist ein Ansatz hauptsächlich für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, hat seine Wirkung aber ebenso auf die kindliche Seite im Erwachsenen. Entwickelt wurde diese Arbeit von Joyce Mills und Richard Crowley, die in den 1980iger Jahren, nachdem sie schon 25 Jahre mit anderen Verfahren mit Kindern gearbeitet hatten, bei Schülern von Milton Erickson gründlich die Erickson'sche Hypnotherapie studiert hatten. Sie bleiben in ihrem Ansatz eng an der ursprünglichen Arbeit Ericksons. Dabei legen sie ihren Schwerpunkt jedoch auf die metaphorische Geschichte, auf metaphorisches Spiel und Spiel mit Stellvertreterfunktion sowie auf bildnerisch kreatives Arbeiten mit Kindern, wobei letzteres in einer besonderen drei-schrittigen Vorgehensweise Lösungen generiert. Ein weiteres besonderes Merkmal ist die Einstimmung auf die Fühl- und Erlebniswelt des jeweiligen Kindes durch Spiegeln und das Sich-Verbinden des Therapeuten mit dem eigenen inneren Kind. Joyce Mills schöpft zudem Wissen und Weisheit aus Indianertraditionen. Auch in der Arbeit des StoryPlay werden viele Gegenstände, Spielsachen und Dinge aus der Natur und sogar kleine Snacks, also Essbares, genutzt. Aber hier geht es mehr um die Geschichten, die damit verbunden sind, und um Erlebnisse auf metaphorischer Ebene. Das Erleben und die Erkenntnisse finden, wie in Ericksons Trance-Arbeit und in seinen Geschichten und Aufgaben, die er seinen Klienten und Schülern stellte, im unbewussten Bereich statt und dürfen von da aus weiter wirken. Sie haben nicht das Ziel, am Ende eine

ausgesprochene, kognitive Einsicht und eine darauf basierende Verhaltensveränderung herbei zuführen, wie in der Impact-Therapie. Veränderung geschieht mehr durch „Verwandlung“. Gemeinsame Wirkfaktoren sind die therapeutische Beziehung und das direkte Ansprechen und Einbeziehen des Unbewussten. Dabei wird bei StoryPlay jedoch kein Impact, keine Wirkung mit Wucht, angestrebt. Seine Arbeitsweise ist sanfter und mutet sozusagen „märchenhaft“ und auch spirituell getragen an.

## **5.2. Generative Trance**

Der Ansatz der „Generativen Trance“ ist eine spezielle Weiterentwicklung der Erickson'schen Hypnotherapie durch Stephen Gilligan, der als junger Student die Möglichkeit hatte, bei Erickson selber lernen zu können. Gilligan entwickelte die „Psychologie der Selbstbeziehungen“ und die „Generative Trance“, Verfahren, die noch ausgeprägter die eigenen, innewohnenden Kräfte, Ressourcen und Ziele des einzelnen Klienten, ohne jegliche Manipulation, zu fördern und zu unterstützen wissen. Er sieht das Leben als eine „Reise des Bewusstseins“ und Trance als Gespräch zwischen verschiedenen Ebenen einer Person, in wertschätzender Kooperation von Bewusstem und Unbewussten. Das sich dadurch entwickelnde kreative, integrierte Selbst wird fähig zur „Selbstmeisterschaft“ („Self-Leadership“). Ein erster wichtiger Schritt in der Therapie oder Beratung ist dabei „somatisches Coaching“. Das heißt, der Klient wird unterstützt, sich in einen körperlichen Zustand zu bringen, der eine optimale Zentrierung auf sich selbst und seine Ziele ermöglicht. Danach wird das Anliegen, das Ziel, in wenigen Worten formuliert. Alles ist erlaubt, jede Schwierigkeit ist willkommen, alles macht Sinn, alles wird in einen Raum höchster Aufmerksamkeit „eingeladen“. In dieser körperlichen und geistigen Zentrierung und dem Gehalten-Sein durch den Therapeuten kann der Klient sich mit seinem Ziel, seinen Ressourcen und dem „Feld der unendlichen Möglichkeiten“ tief und hilfreich verbinden. Auch Krisen und Ambivalenzen können durch das Verbinden von Gegensätzen in einen neuen Möglichkeitsraum gestellt werden und dadurch zu etwas Neuem werden.

Sucht man nach gemeinsamen Wirkfaktoren, findet man auch hier die gute Therapeutische Beziehung, die in diesem Fall durch die enorme Präsenz des Therapeuten/Beraters, die wirklich „einen Raum“ für den Klienten „öffnet“,

noch eine besondere Qualität erhält, sowie wiederum das direkte Verbinden und die Arbeit mit den unbewussten Bereichen und ihrem Erfahrungsschatz. Hier zeichnet sich der Weg dorthin besonders durch die Art des Zentrierens und der dialogischen Trance-Arbeit unter Einbeziehung des Körpers aus.

### **5.3. Der hypnosystemische Ansatz**

Auch der hypnosystemische Ansatz hat sich direkt aus der Arbeit Milton Ericksons entwickelt. Gunter Schmidt, Facharzt für Psychosomatik, Psychotherapeut und Leiter der Milton-Erickson-Gesellschaft in Heidelberg, verband, nachdem er sich Ende der 70iger Jahre eine Zeit lang bei Milton Erickson in den USA aufgehalten hatte, seine systemische Arbeit mit hypnotherapeutischen Interventionen. Die Systemische Therapie brachte die Aufmerksamkeit für systemische Zusammenhänge und den Umgang damit in das damals neue Konzept, die Hypnotherapie die fruchtbare Arbeit mit den unbewussten Bereichen und die entsprechenden Interventionen dafür. Als Systemiker meinte er jedoch zunehmend, dass es nicht zielführend sein könne, wenn ein Teil des Systems der Person (das „rigide“ bewusste Denken) ausgeschlossen oder abgewertet würde. So benutzt er in seiner Arbeit inzwischen kaum noch „echte“ Hypnose oder Trance. Er versteht es, ohne Trance-Induktionen mit dem limbischen System und der rechten Hemisphäre zu kommunizieren und dabei den bewussten Verstand gleichermaßen „teilhaben“ zu lassen. Seine Vorgehensweise beruht zum größten Teil auf der Arbeit mit der Ebene der inneren Bilder, wobei Bilder nicht nur visuell gemeint sind, sondern aus allen Sinnesmodalitäten generiert werden können. Innere Bilder werden zunächst im Gespräch durch Fragen identifiziert und gemeinsam betrachtet, um anschließend Ideen für Modifikationen entstehen zu lassen. In dem der Klient andere Bilder entwickelt und „ausprobiert“, ändert sich häufig schon der alte Zustand bezüglich Schmerzen, Gefühlen, Einstellungen etc. Hierin liegt eine große Wirkkraft. Auch die Arbeit mit inneren Anteilen und das Benennen und Ändern von räumlichen Repräsentationen hat großes Veränderungspotential. Hier findet man Ähnlichkeiten mit der Arbeit mit Objekten, Bewegung und mit Stühlen in der Impact-Therapie. Und doch hat beides unterschiedliche „Färbungen“. Wohl schon deshalb, weil Schmidt nicht mit „Wucht“ und „gewaltigem Aufprall“ vorgeht, sondern die Dinge eher behutsam gemeinsam mit dem Klienten entwickelt. Und noch durch einen ganz entscheidenden Aspekt seiner Arbeit, nämlich den Blick darauf zu richten,

was die *Bedürfnisse*, die *hinter* den Problemen stehen, brauchen, damit sich wirklich nachhaltige Veränderung entwickeln kann. Er hat sein Konzept kontinuierlich weiterentwickelt und lässt Erkenntnisse aus den Forschungen der letzten Jahre in seine Interventionen einfließen. Außerdem bezieht er den Körper als „Stimmigkeits-Messgerät“ (...wie antwortet Ihr Organismus?) und zur Modifizierung von Gefühlen, Stimmungen und Haltungen mit ein. Hierher gehört auch seine spezielle „Problem-Lösungs-Gymnastik“, bei der Embodiment genutzt wird, um neue Haltungen und Verhaltensweisen zu unterstützen und regelrecht einzuüben, sprich, neue neuronale Bahnen im Gehirn dafür zu schaffen.

Schaut man wieder nach den Wirkfaktoren, findet man sie auch hier im direkten Ansprechen von und in dem direkten Einwirken auf die unbewussten Bereiche, die Erlebnis-Effekte sowie in der besonderen Klienten-Therapeuten-Beziehung „auf Augenhöhe,“ durch die ausgesprochen zugewandte, wertschätzende und hoch aufmerksame Haltung des Therapeuten. Anders als Erickson selbst strebt Gunther Schmidt, ebenso wie Stephen Gilligan eine optimale Kooperation aller Bereiche der Person an, also auch eine mit dem bewussten Verstand. Die Impact-Therapie bezieht den bewussten Verstand ebenfalls ganz gezielt mit ein, „vernachlässigt“ andererseits aber eventuell den autonomen Lösungsfindungsprozess des Klienten durch zu starke Lösungsvorgaben. (s. dazu auch Punkt 6).

#### **5.4. Das Zürcher Ressourcen Modell**

Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein Selbst-Management-Training. Es versteht sich als Psycho-Edukation und nicht als Psychotherapie. Es basiert auf Erkenntnissen aus der Neurobiologie und der Persönlichkeits- und Motivationsforschung. Entwickelt wurde es vor inzwischen mehr als zwanzig Jahren von Maja Storch und Peter Krause an der Universität Zürich. Einer der „geistigen Väter“ ist Julius Kuhl, ein Persönlichkeits- und Motivationspsychologe (s. 3.2.1.1.). Die Begründer stellten sich die Frage, was es ist, das einem Menschen hilft, sein Ziel zu erreichen, und arbeiteten mit dem „Rubikon-Modell“ von Heckhausen und Gollwitzer, einem Modell zur Willens- und Handlungsplanung. Ihre über dieses Modell hinaus gehende Erkenntnis war, dass schon vor einem bewussten Motiv, welches einer Intention vorausgeht, ein *unbewusstes* Bedürfnis steht. Und, dass der Schritt von der

Intention zur Handlung ohne Einbeziehung des Bedürfnisses selten vollzogen wird. Motivation, die ausschließlich aus dem kognitiven Verstand, aus der linken Hirnhälfte, kommt, bekommt „kein Leben“. Der ganze unbewusste Bereich wirkt mit und muss mitwirken, wenn ein Mensch etwas verändern möchte oder einen Plan in Handlung umsetzen will. Um ihr Modell und die Hintergründe leicht nachvollziehbar zu machen, haben Storch und Krause das „Würmli“ als Metapher für alle Bereiche des Gehirns „unterhalb“ des bewussten Denkens der Hirnrinde erfunden. Es wird erklärt, dass das „Würmli“ Hin-zu- und Weg-von-Bewegungen macht, so, wie schon in Urzeiten ein einfacher Einzeller in der „Ursuppe“, der sich z.B. zu Nahrung hin- und von Gefahr wegbewegte. Und das alles in Millisekunden-Schnelle, weil das für das Überleben wichtig war. Dieses „Hin-zu“ und „Weg-von“ spielt eine entscheidende Rolle beim Thema Motivation. Deswegen heißt es im ZRM, dass das „Würmli mit im Boot“ sein muss, wenn etwas gelingen soll.

Das Zürcher Ressourcen Modell arbeitet auf diesen Grundlagen mit Gruppen und auch im Einzelcoaching, und zwar mit allen Themen, bei denen es um Motivation, Ziele-Erreichen oder erwünschten Verhaltensveränderungen geht.

Als Tools haben die Begründer die „Bild-Kartei“ und die „Wunschelemente-Technik“ entwickelt und in den letzten Jahren zunehmend auch den Aspekt des Embodiment mit einbezogen.

Die Bildkartei enthält 60 verschiedene Foto-Motive, die ganz unterschiedliche Bedürfnisse und Erinnerungen spiegeln und direkt die unbewussten Bereiche ansprechen. Alle Motive sind positiv, stärkend und mit Ressourcen verknüpft. Die Person, die gecoacht wird, sucht sich spontan das Bild aus, von dem sie gefühlsmäßig am meisten angesprochen wird, und bekommt in der Arbeit in der Gruppe von den anderen Teilnehmern mit dem Motiv assoziierte Ideen-Beiträge für einen sogenannten „Ideen-Korb“. Daraus wird letztendlich ein kraftvoller, positiver Satz als Motto-Ziel gebildet, welches auch den unbewussten Anteil der Person motiviert, etwas Bestimmtes zu tun oder zu ändern. Die Wunsch-Elemente-Technik arbeitet ähnlich, hier jedoch mit vorgestellten, imaginierten Bildern zu verschiedenen Kategorien, ähnlich, wie in dem Spiel „Chinesische Scharade“. Die imaginierten Bilder modifizieren unter anderem auch wirkungsvoll die Körperhaltung, was wiederum zum guten Gelingen einer gewünschten Veränderung beiträgt. Auch hier wird ein Motto-

Ziel zum "Mit- nach-Hause-Nehmen" „gebaut“ und mit möglichst vielen Ankern versehen und „verziert“, so dass die jeweilige Person im Alltag möglichst oft und auf angenehme Weise an ihr Motto und das damit verbundene Ziel erinnert wird.

In diesem Selbst-Management-Training finden sich wiederum gleiche Wirkfaktoren: Die unbewussten Bereiche werden über Bilder, die mehrere Sinneskanäle ansprechen, „involviert“. Es beginnen innere Suchprozesse nach guten Gefühlen, nach Erinnerungen und Ressourcen, und diese werden aktiviert. Für das Motto-Ziel entsteht eine bildhafte Sprache, die auf das gesamte System weiter wirkt, fast analog zu den posthypnotischen Suggestionen. Der ganze Prozess findet aber im „Dabeisein“ des wachen kognitiven Verstandes statt, was, so scheint es, eine gute Integration ermöglicht. Die gute therapeutische Beziehung, die bislang auch als Wirkfaktor aufgeführt wurde, gibt es hier in der gleichen Form nicht. Der Trainer führt achtsam, freundlich und unterstützend den Prozess für die Teilnehmer, ohne jedoch in eine intensive Zweier-Beziehung zu gehen. Dafür kommen in dem Vorgehen hier die „Ideen-Geschenke“ der anderen Teilnehmer dazu, was vermutlich für die meisten eine hilfreiche Unterstützung ist.

Es wäre interessant, noch weitere Ansätze unter dem Aspekt der Wirkfaktoren zu betrachten, z.B. PEP von Michael Bohne, das Somatic Experiencing (SE) nach Peter Levine oder PITT nach Luise Reddemann, wobei die beiden zuletzt genannten Verfahren speziell zur Trauma-Behandlung entwickelt wurden. Das führt hier jedoch zu weit. Erfreulich ist in jedem Fall, dass es gegenwärtig viele ganzheitliche, den Menschen wertschätzende Ansätze und Methoden gibt, die Ressourcen betonend arbeiten und dabei eher auf die Zukunft ausgerichtet sind, die aus fundiertem Wissen heraus handeln, dabei zudem auch die Intuition der Therapeuten und Berater nutzen, und die häufig davon ausgehen, dass die Kompetenzen für eine Veränderung im Klienten selber liegen, den es nur mit den entsprechenden Mitteln zu unterstützen gilt.

## **6. Kritische Anmerkungen zur Impact-Therapie**

Gerade durch die intensivere Beschäftigung mit dem Thema sind der Verfasserin einige Punkte aufgefallen, die bei ihr zu dem Bedürfnis geführt



haben, eine kurze kritische Stellungnahme anzuschließen. Es versteht sich von selbst, dass die folgenden Bemerkungen subjektiv sind.

### **6.1. Führung – Begleitung: eine Gradwanderung**

Man kann die Einstellung haben, den Klienten zu dessen Wohl in der Therapie oder Beratung zu etwas „bringen“ zu müssen, um zu einem erwünschten Ergebnis zu kommen. Andererseits gibt es auch die Einstellung, dass die Lösung in jedem Menschen selber liegt und dass der Therapeut oder Berater sein Wissen, seinen „Werkzeugkoffer“ und seine menschliche Präsenz zur Verfügung stellt, um im Klienten das zu berühren und in ihm selbst finden zu lassen, was zur hilfreichen und vom Klienten selber gewünschten Veränderung führen kann. Seine Aufgabe ist es, dem Klienten im Prozess unter anderem beim Neu-Bahnen, Verknüpfen, Integrieren und Stabilisieren ein kompetenter Berater und Begleiter zu sein.

Danie Beaulieu sagt in einem ihrer Workshops („Impact-Therapie“ eine Vorgehensweise, die „ins Schwarze“ trifft, Heidelberg, 2005), dass der Therapeut den Klienten führen müsse, wenn eine Sitzung erfolgreich sein soll. Sie bringt Beispiele, die zeigen, dass auch Erickson seine Klienten führte. Das wird so gewesen sein. Er hat aber Raum zum Erforschen von inneren Prozessen gegeben. Die nächste „Generation“ von „Ericksonianern“ hat zum Teil noch weitaus freiere, für den Klienten selbstbestimmtere Haltungen und Verfahren entwickelt. (Darauf wird noch näher eingegangen.) Bei Erickson selbst spielt sicher die Zeit, in der er lebte und arbeitete, eine Rolle. Man war Autorität gewöhnt und hat von einem Psychiater auch Führung erwartet. In den Impact-Techniken, jetzt in unserer gegenwärtigen Zeit, scheint mir die Führung zum Teil ein wenig zu forschen, mit zu viel Überraschungseffekt und mit zu starker Zielvorgabe zu sein. Würden ausschließlich Impact-Techniken angewendet werden, bliebe dem Klienten keine Möglichkeit, in einer ruhigen „Innenschau“, seiner Individualität, seiner Biographie und seinem Gehirn entsprechend, nach Zusammenhängen, Wünschen, Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Meines Erachtens rufen die Techniken der Impact-Therapie Einsichten durch multisensorische Ereignisse, die im limbischen System und der rechten Hirnhälfte stattfinden, hervor, die Erlebnisqualität haben und dadurch ganzheitlich und effektiv wirken, jedoch *ohne* die Möglichkeit ruhigen

Erforschens. Die gewonnenen Einsichten werden mit der Hilfe des Therapeuten mit dem kognitiven Verstand zu Erkenntnissen verarbeitet. Und gerade hier scheint mir das Tun des Therapeuten zu direkt, zu vorgebend zu sein. Etwa nach dem Motto „Nun sieh´ mal ein...“, „Jetzt siehst du doch, dass...“. Hinzu kommt, dass das Erleben des Klienten manchmal analysiert (s. Punkt 4.1.) und interpretiert wird, ohne immer nachzufragen, ob das Ergebnis davon für den Klienten stimmig ist. Wenn eine solche Interpretation als Angebot ausgesprochen wird und der Klient die Freiheit hat, es anzunehmen oder nicht, kann es eine Erkenntnishilfe im Prozess werden. Kommt die Aussage des Therapeuten als „Wahrheit“, wirkt sie wie eine hypnotische Suggestion mit eventuell großer Wirkkraft, aber eben mit einer direktiven, von außen gegebenen. Das löst bei der Schreiberin ein wenig Unbehagen aus, selbst, wenn es „gut gemeint“ ist. Michael Bohne sagt in seinem Vortrag auf dem Kongress „Reden reicht nicht“, dass der Therapeut mit allem, was er sagt, und mit allen nonverbalen Signalen, die er aussendet, beim Klienten eine Trance auslöst. Deswegen sei es von großer Wichtigkeit, darauf zu achten, was und wie man etwas aussendet. Denn diese Art induzierter Trancen könnten Probleme verstärken und Dinge schlimmer machen. (Michael Bohne, Kongress, Heidelberg, Mai 2014).

Manchmal werden in den Interventionen der Impact-Therapie Lösungen auch im Imperativ „rüber“ gebracht. Z.B.: „Fang an, deine Gedanken auszudrücken etc. ... Dreh´ dich einfach um in meine Richtung!“... „Verstehst du nun, dass das der *einzig* Weg ist, da heraus zu kommen?“ (Beaulieu, S.134). Das wirkt auf mich als zu stark geführt.

Ein anderer Punkt, der mich stutzen lässt, ist, dass der Begriff „Widerstand“ des Öfteren benutzt wird, ein Begriff, von dem ich dachte, dass er in den neueren, nicht analytischen Ansätzen überholt sei. Auf mich macht das den Eindruck, dass trotz aller Wertschätzung, allem Wohlwollen und der Absicht, dem Klienten ein „Verbündeter“ zu sein ( Beaulieu, S.142), der Therapeut/Berater meine, *er* wisse, was für den Klienten richtig sei und wo es lang zu gehen habe und, dass es seine Aufgabe sei und seine Kunst darin bestehe, ihm das auf eine ganzheitlich erfahrbare Weise beizubringen.

Führen und Lenken mag in manchen Fällen, unter anderem zum Beispiel bei schulischen Problemen von Jugendlichen, durchaus der richtige Weg sein, aber

was mir selbst in solch einem Fall zu kurz kommt, ist die Frage nach den hinter den Problemen stehenden Bedürfnissen. Hier möchte ich überleiten zu:

## **6.2. Vergleich mit der Haltung Gunther Schmidt's im Hypnosystemischen Ansatz und mit dem Ansatz der „Generativen Trance“ von Stephen Gilligan**

Die beiden Ansätze wurden unter Punkt 5 schon kurz erläutert. Hier geht es nochmals um einen Vergleich bezüglich der Einstellung und Haltung zu bestimmten Aspekten in der Arbeit mit Klienten.

Von Gunther Schmidt ist zu lernen, dass hinter jedem Problem ein Bedürfnis steht. Indem er das Problem nutzt, um über das Erkennen des Bedürfnisses zur Suche nach Lösungsmöglichkeiten zu kommen, wird eine für den Klienten wirklich „maßgeschneiderte“ Problemlösung entwickelt. Ich vermute, dass dieses Vorgehen, aus mehreren Gründen, eine noch nachhaltigere Veränderung im gesamten psychischen System ermöglicht. Z.B. müsste die Motivation für das Umsetzen von Erleben, Einsicht und Erkenntnis in Veränderung hier ganz von innen kommen und zu selbstbestimmtem und -gewähltem Handeln führen. Gunther Schmidt bietet Lösungsmöglichkeiten, „Realitäten“, wie er es gerne nennt an, aber die Autorität und die Entscheidungshoheit bleibt beim Klienten. Zum Thema „Widerstand“ sagt Schmidt, dass das Verhalten, das üblicherweise mit diesem Ausdruck bezeichnet würde, ein anzuerkennender Ausdruck des Klienten von wertvollen Bedürfnissen sei. Deswegen sei es Aufgabe des Therapeuten, *hierauf einzugehen* und nicht Aufgabe des Klienten, den sogenannten Widerstand aufzugeben. (s. z.B. Vortrag, Kongress, Heidelberg, 2014)

Stephen Gilligan's Haltung in der therapeutischen Arbeit und seinen Klienten gegenüber ist derjenigen von Schmidt sehr ähnlich, wenn auch seine Art zu arbeiten einen anderen Stil oder metaphorisch ausgedrückt, eine andere Farbe oder Musikalität, hat. Sie wird von dem gleichen großen Respekt dem anderen Menschen und seiner Einzigartigkeit gegenüber getragen, und seine Arbeit und Unterstützung gilt auch genau dieser Einzigartigkeit. Er arbeitet mit dem Klienten präzise in diesem individuellen psychischen Raum und unterstützt hier Erweiterungen von Möglichkeiten. Daraus resultiert als Folge auch Verhaltensänderung.

Bei den zuletzt genannten Vorgehensweisen scheint der Mensch als Individuum mit seinem ganz persönlichen Lebensweg (wenn auch als Teil von Systemen/Umwelten, die durchaus mitberücksichtigt werden) im Fokus zu stehen, wohingegen es in der Impact-Therapie, etwas mehr an der Oberfläche, vorrangig um schnelle, effektive Verhaltensveränderung zugunsten des Klienten, seiner Umgebung und einem gut funktionierenden Zusammenspiel zwischen beiden, gehen mag.

## **7. Schlussbetrachtungen**

Es folgen einige Betrachtungen und Gedanken zum Abschluss:

### **7.1. Nutzung der Impact-Techniken im Rahmen der Erickson'schen Hypno-Therapie und den daraus weiter entwickelten Verfahren**

Mit ihren kreativen, optimistischen, alle Sinne ansprechenden, Ressourcen betonenden und auf Lösung hin ausgerichteten Interventionen passen die Impact-Techniken zu den hypnotherapeutischen Verfahren nach Milton Erickson. Es ist gut vorstellbar, in Sitzungen mit Klienten Gespräch, Trance und Impact-Techniken zu kombinieren, oder damit in aufeinander folgenden Sitzungen abzuwechseln. Ebenso könnte man eine Intervention mit mit Metaphern geladenen Gegenständen als Vorbereitung für eine Trance-Arbeit nutzen, oder umgekehrt eine Trance-Arbeit im Anschluss mit passenden metaphorischen Gegenständen zur Verstärkung des Eindrucks und als sichtbare Anker ergänzen. Auch die Arbeit mit Stühlen und Bewegung, wie beschrieben, lässt sich gut integrieren. Sicher wird man dabei das Tempo, das das Vorgehen in der Impact-Therapie in vielen Fällen auszeichnet und das auch erwünscht ist, zumeist verlangsamen. Vor allem, wenn in der Hypnotherapie innere Prozesse entstehen und sich entwickeln sollen, ist Schnelligkeit kontraindiziert. Dennoch spricht nichts dagegen, außerhalb der Trance-Arbeit auch einmal eine „Überraschungs-Intervention“ mit Geschwindigkeit zu einzusetzen.

## 7.2. Allgemeine Schlussbetrachtung

Die Leichtigkeit und das Spielerische, die diese Methoden der therapeutischen und beratenden Arbeit hinzufügen, sowie ihr direktes Kommunizieren mit den unbewussten Anteilen über multisensorische Wege sollte eine Bereicherung für jeden Therapie-, Coaching- und Beratungsansatz sein können, unabhängig von dem jeweils dahinter stehenden theoretischen Gebäude. Ob man die Methoden für eine mehr oder weniger direktive Führung des Klienten einsetzt oder eben nicht, liegt im Ermessen und in der Verantwortung jedes einzelnen Anwenders und wird seiner grundsätzlichen Haltung entsprechen. Die Impact-Techniken können in jedem Fall, sowohl für den Klienten, als auch für den Therapeuten/Berater, Engagement und Lebendigkeit ins therapeutische Geschehen bringen.

## Quellenverzeichnis:

### 2.

Lehrskript „Die Grundlagen der klinischen Hypnose“ für den Zertifikats-Kurs zum Hypnotherapie Practitioner, inhypnos, Osnabrück, 2013

Gunther Schmidt, *Einführung in die Erickson'sche Hypnotherapie*, MEG Heidelberg, 2003, Aufnahme Auditorium Netzwerk

Website der "Impact Therapy Associates" von Ed Jacobs, [www.impacttherapy.com](http://www.impacttherapy.com)

Website von Danie Beaulieu "Academie Impact", [www.academieimpact.com](http://www.academieimpact.com)

Danie Beaulieu, *Impact-Techniken für die Psychotherapie*, Carl-Auer-Verlag, Heidelberg 2013

Danie Beaulieu, „*Impact-Therapie*“ eine Vorgehensweise, die „ins Schwarze“ trifft, 5. Kindertagung, Heidelberg, November 2005, Aufnahme Auditorium Netzwerk

Danie Beaulieu, „*When words are not enough*“, Workshop, Kongress "Reden reicht nicht" Heidelberg, Mai 2014, Aufnahme Auditorium Netzwerk

### 3.

Rita Carter, *Das Gehirn*, Verlag Dorling Kindersley, London, New York, Melbourne, München und Delhi, 2010

Gunther Schmidt, *Die Klugheit unserer archaischen Bilderwelten im systemischen Raum*, Vortrag, MEIHEI Symposium, Heidelberg, September 2012, Aufnahme Auditorium Netzwerk

Ralf Steinkopf, *Auf der Höhe des aktivierten Hirnsystems. Don't speak to reptiles – Interventionen nach der Polyvagal-Theorie*, (sehr stark vereinfachte Darstellung des Hirn-Modells. Anmerk. d. Verf.) Workshop, Kongress "Reden reicht nicht", Heidelberg, Mai 2014, Aufnahme Auditorium Netzwerk

Peter Levine, *Sprache ohne Worte*. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt, Kösel Verlag, München, 2012

[www.spectrum.de/Lexikon/neurowissenschaft/dreieiniges-gehirn/3014](http://www.spectrum.de/Lexikon/neurowissenschaft/dreieiniges-gehirn/3014)

Joyce C. Mills u. Richard J. Crowley, *Therapeutische Metaphern für Kinder und das Kind in uns*, Carl-Auer-Verlag, 2011

Daniel J. Siegel, *Die Alchemie der Gefühle*, Kailash Verlag, 2010

Julius Kuhl, *Die Rolle von Motivation, Emotion und Selbststeuerung für Entwicklung und Veränderung*, Vortrag, 2. Kongress „Denk und Handlungsräume der Psychologie“, Graz, Mai 2013, Aufnahme Auditorium Netzwerk

Antonio Damasio, *Descartes' Irrtum*, List-Taschenbuch-Verlag, 7. Auflage, Berlin 2012

Eugene T. Gendlin, *Focusing*, rororo, 9. Auflage, Reinbek 2012

Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher, *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*, Verlag Hans Huber, 2. erweiterte Auflage, Bern, 2010

Maja Storch, *Embodiment – die Intelligenz des Körpers*, Vortrag, Kongress „Reden reicht nicht“, Heidelberg, Mai 2014, Aufnahme Auditorium Netzwerk

Gunther Schmidt, *Ganzkörperliche Ideomotorik (Embodiment-Priming) als Königsweg für die optimale Kooperation mit dem Unbewussten für ganzheitliche Gesundheit*, Tagung Hypnotherapie und Körpertherapie, Bad Kissingen, März 2010

Gunther Schmidt, *Der Organismus als kompetenter Vertragspartner von KlientIn und TherapeutIn*, Hypno-Kongress, München 2000

Gunther Schmidt, Vortrag und Workshop vom Kongress „Reden reicht nicht“, Heidelberg, Mai 2014

Gerald Hüther, *Die Macht der inneren Bilder*, Vorlesungsreihe bei den Lindauer Psychotherapiewochen, April/Mai 2004 Aufnahme Auditorium Netzwerk

Gerald Hüther, *Wir denken weniger, als wir denken... Metaebenen der Informationsverarbeitung im Gehirn*, „Hirnforschungs-Symposium“, Heidelberg, September 2009

Gerald Hüther, *Über die Kunst, Gelerntes als gute Erfahrung im Gehirn zu verankern*, Vortrag, „11. Internationaler Lernkongress der DGSL“, Kassel, April 2013, Aufnahme Auditorium Netzwerk

Manfred Spitzer, *Unser Autopilot. Was man über das Unbewusste wirklich weiß*, Vortrag aus der Veranstaltungsreihe „Ein Tag mit...“, Freiburg im Breisgau, April 2011

Gerhard Roth, *Entscheidungsfindung*, Vorlesungsreihe bei den Lindauer Psychotherapiewochen, April 2012

Claudia Croos-Müller, kleine Selbsthilfe-Bücher auf der Basis von Embodiment-Wissen, (kleine Übungen für den Alltag) z.B. „Kopf hoch“, „Nur Mut“ und weitere

#### **4.**

Danie Beaulieu, siehe oben (Punkt 2)

Gunther Schmidt, *Einführung in die Hypnotherapie* (s.o.)

Lehrskript für den Zertifikatskurs „Hypnotherapie Practitioner“, inhypos (s.o.)

#### **5.**

Joyce Mills u. Richard Crowley, *Therapeutische Metaphern für Kinder und das Kind in uns*, Carl-Auer Verlag, 4. Auflage, Heidelberg 2011

Joyce Mills, StoryPlay: *Healing Mataphors for Re-awakening the Resilient Child Within*, Workshop, 7. Kindertagung, Heidelberg, November 2013

Stephen Gilligan und Robert B. Dilts, *Die Heldenreise*, Junfermann Verlag, Paderborn, 2013

Stephen Gilligan, *Generative Trance*, Junfermann Verlag, Paderborn, 2014

Stephen Gilligan, *Das Generative Selbst: Wie höhere Zustände des Bewusstseins Probleme in Lösungen transformieren können*, Tagesworkshop, Wien, Mai 2011, Aufnahme Auditorium Netzwerk

Stephen Gilligan, *Pathways to Freedom. Wege zur Freiheit. Generative Change in Self-Relations Therapy*, Workshop, SySt-Institut, München, 2009, Aufnahme FERRARIMEDIA

Stephen Gilligan, *Generative Coaching and Self-Leadership Skills*, Vortrag, METAFORUM, Abano Terme/Italien, August 2014, Aufnahme Auditorium Netzwerk

Aufnahmen der gemeinsamen Workshops von Stephen Gilligan und Gunter Schmidt, Heidelberg, 2010, 2012 und 2013, Auditorium Netzwerk

Gunther Schmidt, *Therapie als Kompetenzaktivierung-Einführung in Hypnosystemische Lösungs-Konzepte*, 6.Kindertagung, Heidelberg, November 2009, Aufnahme Auditorium Netzwerk

Gunther Schmidt, *Meine vielen „Seiten“ als kompetente Beziehungs-Manager und Bedürfnis-Botschafter in diversen Kontexten*, Kongress „Viele sind wir-Viele sein als schöpferische Kraft, Heidelberg, März 2011

Maja Storch, *Motto-Ziele und Motivation. Wie Ziele mit Kraft, Lust und hoher Wirksamkeit entwickelt werden*, Seminar am Milton-Erickson-Institut Heidelberg, März 2010

Maja Storch, *Wunschbilder, die mich motivieren - Die ZRM Wunschelemente-Technik und selbstgenerierte Ressourcenbilder*, Vortrag, MEIHEI Symposium, Heidelberg, September 2012

Maja Storch, *Embodiment im ZRM*, Workshop (zur Wunschelemente-Technik, Anmerk. d. Verf.), Psychotherapie-Tagung, Fürstenfeld, Oktober 2012

Maja Storch, *Machen Sie doch, was Sie wollen! Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt*, Huber-Verlag, Bern, 4.Nachdruck, 2012

## **6.**

Danie Beaulieu, *„Impact-Therapie“ eine Vorgehensweise, die „ins Schwarze“ trifft*, Workshop, 5.Kindertagung, Heidelberg, November 2005, Aufnahme Auditorium Netzwerk

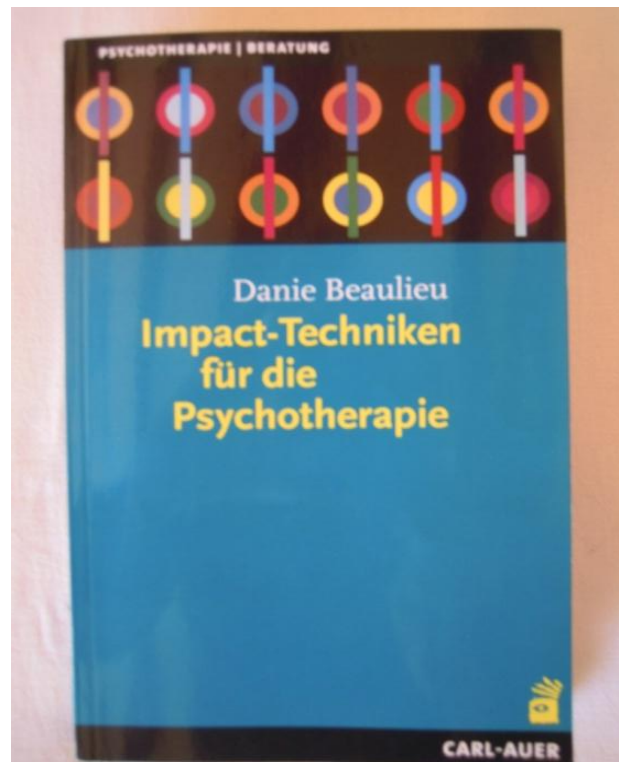
Danie Beaulieu, *Impact-Techniken für die Psychotherapie*, Carl-Auer-Verlag

Michael Bohne, *Klopfen, Winken und so Zeug – Bifokal-multisensorische Interventionen in Psychotherapie und Coaching*, Kongress „Reden reicht nicht“, Heidelberg, Mai 2014, Aufnahme Auditorium Netzwerk

Gunther Schmidt, *Symphonien mit allen Sinnen: Die hypnosystemische Komposition optimaler Erlebnis-Netzwerke für erfüllende Lösungen*, Kongress „Reden reicht nicht“, Heidelberg, Mai 2014, Aufnahme Auditorium Netzwerk



## Anhang:



Der von Danie Beaulieu inspirierte Korb, gefüllt mit Gegenständen, die mit Metaphern „geladenen“ sind.



Bild von den Strick-Eulen und den Ausstechformen

Diese Gegenstände halfen jeweils einer Klientin, ihre Partner-Problematik in einem Fall aufzulösen, im anderen zu verändern.

Die Figuren standen als Stellvertreter für die Paare. Das ermöglichte zum einen Dissoziation, und dadurch die Möglichkeit, aus einem anderen Zustand und einer anderen Perspektive

heraus auf die Problematik zu schauen, und zum anderen löste es, am Gesicht der Klientinnen ablesbar, innere Suchprozesse aus. Es entwickelte sich ein leichter Trance-Zustand mit offenen Augen, fokussiert auf die Stellvertreter-Objekte. Nebenbei brachte der Gebrauch der Gegenstände noch ein wenig Humor in den Prozess, weil die Damen sich ja notgedrungen mit den Metall-Männlein und -Weiblein bzw. mit den Strick-Eulen identifizieren mussten. Humor wiederum bringt Leichtigkeit und ein Wenig Distanz ins Geschehen.

Dieses Vorgehen hat, obwohl es durchaus ernst war, Spaß gemacht und zu einer nachhaltigen Verhaltensveränderung beigetragen.

(Die Arbeit mit den Backförmchen ist auch im Protokoll Nr.6 beschrieben.)