

Masterarbeit

Im Rahmen des MAS Supervision und Organisationsberatung

Diplomjahr 2008

PACING, PRIMING, NEURONALE NETZE

Hilfreich erlebte Interventionen in einer hypnosystemischen
Beratungsstunde mit Gunther Schmidt

Eingereicht an der Pädagogischen Hochschule St. Gallen
und der Akademie für Erwachsenenbildung Schweiz

Zürich, 31. Juli 2008

Autorin: Daniela Lüscher, Am Wasser 48, 8049 Zürich

Referent/Referentin: Prof. Dr. Annegret Wigger
Dr.phil. Hermann Kündig

Dank

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bedanken.

Bei der Klientin für das zur Verfügungstellen ihres Anliegens im Rahmen dieser Arbeit.

Bei Gunther Schmidt für unkomplizierte, wertvolle und lehrreiche Zusammenarbeit.

Und bei Daisy, Franziska, Karin und Ursi für Anregungen, offene Ohren und Herzen, genaue Augen und liebevolle Unterstützung.

ABSTRACT

In dieser Einzelfallanalyse wird die Frage, welche Interventionen einer hypnosystemischen Beratungsstunde mit Gunther Schmidt die Klientin als hilfreich erlebte, empirisch untersucht.

Die auf Video aufgezeichnete Beratungsstunde, ein Beobachtungsprotokoll, ein Interview mit der Klientin und eines mit dem Berater lieferten die Daten für die qualitativ strukturierende Inhaltsanalyse nach Mayring.

Theoretische Grundlagen für die Analyse der ausgewerteten Daten boten die Erkenntnisse der Neurowissenschaften nach Grawe, Roth, Baur, Le Doux und Siefer, Weber. Sie informieren darüber, wie ein hilfreiches Erleben der Interventionen bei der Klientin zu Stande kommen konnte, und welchen Einfluss die Interventionen auf das (Neu-)Lernen von Verhalten hatten.

Die Frage nach *generell* hilfreichen Interventionen in der Beratung konnte nicht abschliessend beantwortet werden. Bei der Frage nach spezifischen Interventionen, in einer spezifischen Beratungsform (hypnosystemisch), und mit einem spezifischen Berater (Gunther Schmidt) konnten folgende Interventionen gefunden werden, welche die Klientin als hilfreich erlebte:

- Pacing, die Klientin wurde vom Berater in ihrer subjektiven Weltsicht und Erlebnisweise wertschätzend und akzeptierend abgeholt.
- Bisherige Lösungsversuche des Problems seitens der Klientin wurden von ihr selbst anerkannt und wertgeschätzt und dazu genutzt, neue Lösungsstrategien zu bilden.
- Das Problem wurde dissoziiert.
- Es wurden Unterschiede in bisherigen Erlebnismustern gebildet, und die Aufmerksamkeit (Priming) auf die neuen Erlebnismuster gerichtet.

Im Vergleich mit den neurowissenschaftlichen Erkenntnissen stellte sich heraus, dass es nicht möglich ist ein neues Verhalten zu erlernen, solange die Aufmerksamkeit der KlientInnen auf das Vermeidungssystem, und somit *nur* auf das Problemerkennen gerichtet ist. Neues Verhalten kann gelernt werden, wenn die Aufmerksamkeit immer wieder auf eine positive Zielformulierung und auf das Annäherungssystem gerichtet wird. Um das positiv Erlebte und Formulierte zu neuen Gewohnheiten zu festigen, müssen neue neuronale Muster und Netzwerke gebildet werden, dazu muss das Erlernete durch positives Verstärkungslernen im Alltag wiederholt werden.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Inhaltsverzeichnis	4
2. Einleitung	6
3. Vorannahmen	8
4. Theoretischer Hintergrund	9
4.1 Begrifflichkeiten	9
4.2 Gunther Schmidt	10
4.3 Die hypnosystemische Beratung	11
4.4 Hilfreich erlebte hypnosystemische Interventionen	12
4.4.1 Pacing	13
4.4.2 Das Anerkennen bisheriger Lösungsversuche und Utilisation	15
4.4.3 Das Seitenmodell	17
4.4.4 Unterschiedsbildung in Mustern und Aufmerksamkeits- fokussierung, Priming	18
4.5 Neurowissenschaftliche Erkenntnisse über das (Neu-)Lernen	20
5. Methodisches Vorgehen	31
5.1 Rahmen der Einzelfallanalyse und Teilnehmende	31
5.2 Einzelfallanalyse	32
5.3 Erhebungsinstrumente	34
5.4 Aufbereitungsverfahren	35
5.5 Auswertungsverfahren	35
5.6 Vorgehensweise bei der Auswertung der erhobenen Daten	36
6. Die Beratungsstunde	37
7. Ergebnisse der Untersuchung	43
Tabellarische Darstellung der Ergebnisse auf Basis der Interviews und des Beobachtungsprotokolls	

8. Interpretation und Diskussion	47
8.1 Interpretation der Ergebnisse im Hinblick auf die Fragestellung und Vergleich mit der Neurowissenschaft	47
8.2 Schlussfolgerungen	51
8.3 Kritische Auseinandersetzung mit den Ergebnissen und Methoden	53
9. Literaturverzeichnis	55

2. EINLEITUNG

Das Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte Beratung und Therapie Wilob in Lenzburg bietet umfassende und in Fachkreisen anerkannte Aus- und Weiterbildungen in lösungsorientierter, systemischer und hypnosystemischer Arbeit an. Gunther Schmidt, einer der Pioniere der systemischen Arbeit und Entwickler der hypnosystemischen Beratung, doziert am Wilob in diversen Kursen, Aus- und Weiterbildungen.

Im Jahr 2007 besuchte die Verfasserin eine längere Weiterbildung bei Gunther Schmidt in ressourcen- und lösungsorientierter Therapie und Beratung. Was der Verfasserin dabei auffiel, waren zum einen das praxisnahe Arbeiten in dieser Weiterbildung, die die sofortige Anwendung der gelernten Interventionen und Methoden im Berufsalltag ermöglichte und die verständlichen und schlüssigen Bezüge zu theoretischen Konzepten; zum anderen die wertschätzende Atmosphäre, die in dieser Weiterbildung herrschte.

Es gab in dieser Weiterbildung mehrere KlientInnen, die sich für eine Live-Beratung bei Gunther Schmidt vor dem Kursplenum zur Verfügung stellten. Was dabei beeindruckte, war die scheinbar sofortige Wirksamkeit der Interventionen und Beratungen. Die KlientInnen beschrieben die Beratungen als hilfreich, sie hätten sich wertgeschätzt und wohl gefühlt und könnten die Ergebnisse der Beratung in ihren Alltag übertragen.

Als sich die Verfasserin auf die Suche nach einem Thema für diese Masterarbeit machte, wurde bald klar, dass sie Gunther Schmidt bei seiner Arbeit (hypnosystemische Beratung) „genauer auf die Finger schauen“ wollte. Und vor allem interessierte, was seine Interventionen bei KlientInnen auslösen. Welche Interventionen erleben sie als hilfreich? Die Verfasserin entschied sich, eine Einzelfallanalyse mit der Fragestellung: „Welche Interventionen in einer hypnosystemischen Beratungsstunde erlebte die Klientin als hilfreich?“ zu schreiben. Einzelfallanalyse deshalb, weil das Ziel der Arbeit war, sich möglichst vertieft in die Analyse einer Beratung einzuarbeiten und diese Interventionen herauszuschälen, welche die Klientin als hilfreich erlebte.

Was die Verfasserin zusätzlich interessierte war die Frage, wie es neurowissenschaftlich begründbar ist, dass eine Intervention als hilfreich erlebbar wird,

was genau im Hirn begründet, weshalb eine Intervention funktioniert und im Verhalten der Klientin eine Veränderung bewirkt.

Die Arbeit ist folgendermassen aufgebaut:

In **Kapitel vier** werden Gunther Schmidt und die hypnosystemische Beratung vorgestellt. Anschliessend werden jene Interventionen, welche die Klientin als hilfreich erlebte, beschrieben und ihre Hintergründe und Ursprünge erklärt. Im letzten Teil des vierten Kapitels werden neurowissenschaftliche Erkenntnisse beigezogen, um Erklärungen dafür zu finden, wie ein hilfreiches Erleben der Interventionen bei der Klientin zu Stande kommen konnte und welchen Einfluss dies auf das (Neu-)Lernen von Verhalten generell hat.

Im **fünften Kapitel** werden der Rahmen der Einzelfallanalyse, das methodische Vorgehen bei der Erhebung der Daten, die Aufbereitung derselben, und die Methode der qualitativ strukturierenden Inhaltsanalyse beschrieben. Im **sechsten Kapitel** folgt eine Zusammenfassung der Beratungsstunde, damit die Ergebnisse der Untersuchung und die Interpretation derselben im siebten und achten Kapitel verständlich werden. Die tabellarische Darstellung der Ergebnisse findet sich im **siebten Kapitel**, die Interpretation und der Vergleich der Ergebnisse mit den Erkenntnissen der Neurowissenschaft im **achten Kapitel**. Abschliessend werden aus der Interpretation Schlussfolgerungen für die Beratungspraxis gezogen.

Zur genderspezifischen Sprachregelung: Um sowohl dem weiblichen wie auch dem männlichen Geschlecht gerecht zu werden, werden in dieser Arbeit entweder die männliche und weibliche Form verwendet (der Berater/die Beraterin), oder der Plural mit grossem I geschrieben (die KlientInnen).

3. VORANNAHMEN

Vorannahmen, welche zur Fragestellung führten, sind:

- Die KlientInnen erleben die Beratungen mit Gunther Schmidt als hilfreich, wertschätzend.
- Die Ergebnisse der Beratungen sind im Berufsalltag der KlientInnen umsetzbar.
- Gunther Schmidt wendet in der hypnosystemischen Beratung ein „Konzept“ an.
- Gunther Schmidt scheint eine bestimmte Reihenfolge im Ablauf der Interventionen einzuhalten.
- Verhalten und Verhaltensänderungen sind neurowissenschaftlich begründbar durch Musterbildung im Gehirn.

4. THEORETISCHER HINTERGRUND

In diesem Kapitel erfolgt zuerst eine Begriffsdefinition der im Kapitel und der ganzen Arbeit häufig verwendeten Begriffe Intervention, Methode, Konzept und Modell. Im zweiten Abschnitt folgt eine Einordnung des Beraters Gunther Schmidt und dessen Ansatz im Beratungsfeld. Im dritten Abschnitt des Kapitels wird die hypnosystemische Beratung definiert. Im vierten Abschnitt wird ausführlich auf die in der Beratungsstunde angewendeten Interventionen, die von der Klientin als hilfreich erlebt wurden, eingegangen. Zugleich wird untersucht, auf welche hypnosystemischen Methoden diese zurückzuführen sind. Am Schluss des Kapitels werden neurowissenschaftliche Erkenntnisse hinzugezogen, die einen Deutungsansatz liefern für die als hilfreich erlebten Interventionen und möglichen Veränderungen der Muster im Verhalten, dem Denken und dem Erleben und Fühlen der Klientin.

4.1 Begrifflichkeiten

Die Begrifflichkeiten werden nach Duden Band 7 Herkunftswörterbuch, Etymologie der deutschen Sprache definiert. (Wissenschaftlicher Rat der Dudenredaktion, Dradowski, 1989)

Unter *Intervenieren* ist demnach ein „vermittelndes Eingreifen“ zu verstehen. Intervenieren geht auf das lateinische Wort „interveniere“ zurück, was „dazwischentreten, dazwischenkommen“ bedeutet.

Der Begriff *Methode* hat seinen Ursprung im griechischen “méthodos“ was „Weg oder Gang einer Untersuchung, nach festen Regeln oder Grundsätzen geordnetes Verfahren“ bedeutet. Heute wird Methode als „Untersuchungs-, Forschungsverfahren, und planmässiges Vorgehen“ gebraucht.

Konzept wird in dieser Arbeit als „Plan und Programm“ verwendet.

Der Begriff *Modell*, der seinen Ursprung im lateinischen Wort „modulus“ hat, bedeutet „Mass und Massstab“.

Eine Intervention geht also nach einer festgelegten Methode vor, welche auf einem Konzept beruht, welches wiederum in einem Modell verankert ist.

In einer Beratung wird auf diese Art und Weise vermittelnd in ein Verhaltensmuster eingegriffen. Dies erfolgt nach festen Regeln und Grundsätzen, welche in einem Plan oder Programm vorgegeben sind, die einem Massstab folgen.

„Ummodelln“ steht übrigens umgangssprachlich für verändern.

4.2 Gunther Schmidt

Gunther Schmidt ist Leiter des Milton-Erickson Institutes in Heidelberg, Mitbegründer und Lehrtherapeut der Internationalen Gesellschaft für systemische Therapie, Ausbilder und 2. Vorsitzender der Milton-Erickson-Gesellschaft für klinische Hypnose und leitender Arzt der Abteilung systemisch-hypnotherapeutische Psychosomatik der Fachklinik am Hardberg in Siedelsbrunn.

Die Aussagen zu seinem Ausbildungshintergrund, seinem Menschenbild und den Konzepten, auf die er in seinem beruflichen Handeln zurückgreift, stammen aus dem ersten Teil des Interviews, welches die Verfasserin mit ihm drei Monate nach der Beratungsstunde geführt hat.

Im Erstberuf Diplomvolkswirt, hat Gunther Schmidt anschliessend Medizin studiert und tiefenpsychologische, psychodramatische, familientherapeutische und systemische Ausbildungen gemacht und diese zum Teil mitentwickelt. Gunther Schmidt hat zudem bei Milton Erickson in Phoenix, Arizona, direkt gelernt. Die Zusammenführung der Hypnotherapie von Milton Erickson mit systemischen Konzepten wurde von Gunther Schmidt entwickelt. Die beiden Konzepte seien ideal kombinierbar, weil sowohl die systemischen, wie auch die hypnotherapeutischen Ansätze von einem musterorientierten Denken und Handeln ausgingen. Situationsunterschiedlich rufe ein Mensch bewusst und vor allem unbewusst bestimmte Muster auf.

Die Aufgabe des Beraters bestehe unter anderem sowohl in der systemischen wie auch in der hypnotherapeutischen Arbeit darin, Unterschiede in Denk- und Handlungsmustern zu bilden und somit ein System neu zu organisieren. In der Hypnotherapie gehe es um eine Neuorganisation eines inneren Systems, in der systemischen Denkweise um die Organisation des Interaktionssystems von

Beziehungen. Weil sowohl das systemische als auch das hypnotherapeutische Modell von einer Kompetenzprämisse und von einem konstruktivistischen Denken ausgingen, seien sie ideal kombinierbar. Die Wahrnehmung der Realität wird im Konstruktivismus als *Realitätskonstruktion* und somit als Gestaltung, Erfahrung und Erfindung jedes einzelnen Menschen, und nicht als absolute Wahrheit verstanden. Gunther Schmidts Beratungsansatz ist kompetenz-, lösungs- und ressourcenorientiert.

4.3 Die hypnosystemische Beratung

Wie im Wort schon angelegt, greift die hypnosystemische Beratung zum einen auf hypnotherapeutische, und zum anderen auf systemische Konzepte, Methoden und Interventionen zurück.

Die Zusammenführung und die Integration der Konzepte der Hypnotherapie und der systemischen Modelle ist auf Gunther Schmidt zurückzuführen. Er hat den Begriff „hypnosystemisch“ um das Jahr 1980 vorgeschlagen, um ein Modell zu charakterisieren, das versucht, systemische Ansätze [...] mit den Modellen der kompetenzaktivierenden Erickson'schen Hypno- und Psychotherapie zu einem konsistenten Integrationskonzept auszubauen.“ (Schmidt, 2005, S. 7)

Da beide Modelle von teilweise identischen Grundannahmen ausgehen, spricht seiner Meinung nach vieles für eine Zusammenführung. Schmidt macht hauptsächlich drei gemeinsame identische Grundannahmen der zwei Modelle aus:

- In beiden Modellen würden alle Lebensprozesse als Ausdruck von regelhaften Mustern beschrieben. Unter Muster werde dabei die Verkoppelung, Assoziation und Vernetzung von allem Erleben verstanden: Die Kognition, das Verhalten, die Art der Kommunikation, die emotionalen Reaktionen und sämtliche non-verbale Äußerungen wie beispielsweise Atmung und Körperhaltung, ebenso Faktoren wie Ort, Zeit und die Beteiligten einer Situation. (vgl. Schmidt, 2005, S.7-8) Interessanterweise wenden erfahrene BeraterInnen und Therapeuten in ihrer Arbeit mit KlientInnen bewusst genau solche Muster an, wie dies Bandler und

Grinder bei Milton Erickson erkennen und nachweisen. (vgl. Bandler und Grinder 2005, S. 14)

- Beide Modelle verstünden lebende Systeme als sich selbst autonom organisierend.
- Beide gingen vom fast gleichen Verständnis dessen aus, wie Veränderung geschehen könne. Nämlich mit dem Einführen von Unterschieden in den Mustern der KlientInnen. Damit Veränderung in einem Muster geschehen könne, müsse nicht das ganze Muster verändert werden, es genüge meist, Unterschiede in einem oder mehreren Elementen, oder in den Verknüpfungsstellen einzuführen. (Schmidt, 2005, S.8)

Die Neurowissenschaft liefert dazu hilfreiche Erklärungen, auf welche am Schluss dieses Kapitels näher eingegangen wird.

Hypnosystemische Beratung bedeutet also eine Arbeit sowohl mit interaktionellen (systemisches Modell) als auch internalen und intrapsychischen Mustern (Hypnotherapie). Veränderung geschieht in der hypnosystemischen Arbeit durch Unterschiedsbildung in den Mustern, und somit durch die Neuausrichtung der Aufmerksamkeit auf ein anderes Erleben, Fühlen oder Verhalten.

4.4 Hilfreich erlebte hypnosystemische Interventionen

Wenn man bedenkt, dass bei der hypnosystemischen Beratung zwei Denk-, Handlungs- und Interventionsmodelle zusammentreffen, ist leicht vorstellbar, dass ein viel grösseres Spektrum an Interventionen möglich wird, als wenn man nur hypnotherapeutisch oder systemisch arbeiten würde. Schmidt schreibt dazu:

„...wird vor allem ihr (der hypnosystemischen Beratung, d. Verf.) Interventionsspektrum wesentlich vielfältiger und flexibler. So wird dann – viel mehr als dies mit den traditionellen systemischen Konzepten alleine möglich ist – ein geradezu massgeschneidertes Eingehen auf die Einzigartigkeit der Menschen ermöglicht, mit denen gearbeitet wird.“ (Schmidt, 2005, S.9)

Obwohl, oder gerade weil das Interventionsspektrum so gross ist, werden in diesem Kapitel nur die Interventionen beschrieben, die von der Klientin als hilfreich bei ihrer Fragestellung erlebt wurden. Die Aussagen der Klientin zu den Interventionen stammen aus dem Interview, das die Verfasserin im Anschluss an die Beratungsstunde mit ihr geführt hat. Das Interview ist bei der Verfasserin einsehbar. Die folgenden Abschnitte sollen einen Überblick über die Interventionen geben, damit sie unter **4.5** in einen Zusammenhang mit der Neurowissenschaft gestellt werden können. Die detaillierten Ergebnisse der Untersuchung finden sich im **Kapitel 7**.

4.4.1 Pacing

Wie im vorhergehenden Kapitel beschrieben, geht es in der hypnosystemischen Beratung unter anderem darum, Unterschiede in bisherigen Verhaltens-, Denk-, Erlebnis- oder Emotionsmustern zu bilden. Da KlientInnen sich aber über einen meist längeren Zeitraum mit ihren als mühsam und vielleicht sogar leidvoll erlebten Realitätsmustern identifiziert haben, geht es in der hypnosystemischen Beratung zunächst einmal darum, sie in ihrer eigenen Realität abzuholen, damit sie überhaupt kooperieren und sich auf eine Beratung einlassen können. „Denn Kooperation mit autonomen, sich selbst organisierenden Wesen setzt voraus, dass man sie in ihrer jeweiligen subjektiven Weltsicht und Erlebnisweise wertschätzend und akzeptierend abholt. Nur dann wird es jemand als sinnvoll und auch würdigend genug erleben, sich an einer Kooperation aktiv und offen zu beteiligen. Alle Massnahmen, die dieser Aufgabe dienen, wurden von Milton Erickson als Beiträge zum Aufbau einer kooperativen „Ja-Haltung“ („establishing of a yes-set“) bezeichnet.“ (Schmidt, 2005, S.85)

Diese „Ja-Haltung“ wird von Milton Erickson folgendermassen beschrieben: „ Der erste Schritt besteht [...] darin, das manifeste Verhalten des Patienten zu akzeptieren, und seinen persönlichen Bezugsrahmen zur Kenntnis zu nehmen. Diese Offenheit und dieses Akzeptieren der Welt des Patienten fördert eine entsprechende Offenheit und ein Akzeptieren des Therapeuten durch den Patienten.“ (Erickson und Rossi, 1981, S. 80)

Der Begriff „Pacing“ für die Handlung des „establishing of a yes-set“ wurde von Bandler und Grinder 1975 eingeführt. Sie beschreiben Pacing im Zusammenhang mit dem Aufbau des Hypnosesettings. „Bei jeder Tranceinduktion muss der Hypnotiseur sehr sensibel dafür sein, auf welche besondere Art und Weise der Klient seine Erfahrung organisiert – d.h. sensibel für das Modell der Welt des Klienten und die Modellbildungsprozesse, die dieser verwendet um das Modell zu bilden. Die Fähigkeit des Hypnotiseurs, das Modell der Welt des Klienten und die Modellbildungsprozesse des Klienten zu identifizieren und zu nutzen, wird weitgehend die Fähigkeit bestimmen, den Klienten zu pacen. [...] Ein Hypnoseanwender hat einen Klienten erfolgreich gepacet, wenn der Klient die Äusserungen des Hypnotiseurs als zutreffende Beschreibungen seines aktuellen Erlebens akzeptiert.“ (Bandler und Grinder, 1996, S.24)

Die Klientin beschreibt das Pacing, das sie in der Beratungsstunde erlebt hat, im Interview beispielsweise folgendermassen: „...also es ist auch eine Aufwertung gewesen eigentlich... also wie eine Wertschätzung auch. Das... für das wo ich mich eigentlich nerve darüber, wo aber halt auch eine gute Seite hat... und das ist auch anerkannt.“ Sie spricht weiter von sich „ernst genommen fühlen“, oder sie habe sich während des ganzen Gesprächs immer „gut aufgehoben gefühlt“, es sei ein Gespräch „von Mensch zu Mensch“ gewesen.

Pacing kann während einer Beratung sowohl auf verbaler als auch auf non-verbaler Ebene stattfinden, beispielsweise indem eine Beraterin in einem ähnlichen Rhythmus wie der Klient/die Klientin spricht, eine ähnliche Körperhaltung einnimmt, oder empathisch, wörtlich wiederholt, was der Klient/die Klientin gesagt hat.

Damit Pacing auch hilfreich ist und als das erlebt werden kann, stellt sich der Berater/die Beraterin „...auf das Erleben der KlientIn ein, gibt deshalb ihre/seine eigene Position aber nicht auf und verzichtet auch nicht auf ihre/seine eigenen Bedürfnisse und Bedingungen, die er/sie für eine Kooperation braucht.“ (Schmidt, 2005, S. 86)

Treffend schildern diese gegenseitige Kooperation, bzw. das Wertschätzen der KlientInnen und das Vergleichen mit den eigenen Bedürfnissen Giesecke und Rappe-Giesecke: „Verständigung über Gefühle setzt, so unser Fazit, nicht nur den Versuch,

sich in den Anderen hineinzusetzen, sondern auch ein sehr genaues Erspüren der Regungen voraus, die der Gesprächspartner in einem selbst auslöst – und das Inbeziehungsetzen dieser beiden Informationsquellen.“ (Giesecke und Rappe-Giesecke, 1997, S.101)

4.4.2 Anerkennen bisheriger Lösungsversuche und Utilisation

Das Kernthema der Klientin in der Beratung war ein starker innerer Antreiber, den sie im Verlauf der Stunde „Jakob Treiber“ nannte. Dieser (An-)Treiber löste bei ihr in bestimmten Situationen einen erheblichen Druck aus, sodass sie gewissen Aufgaben gegenüber ein Gefühl von „es ist nicht genug“ entwickelte. Anders gesagt: bestimmte Aufgaben, oder zu viele Anforderungen gleichzeitig lösten Druck aus, dieser trieb sie noch mehr an und statt anzuerkennen, dass sie eine Aufgabe gut gelöst hatte, meinte sie, das habe nicht gereicht und sie müsste noch mehr tun.

Gelöst hatte sie das Problem bis anhin, indem sie Vermeidungs- oder Ausweichstrategien entwickelte (Krimis lesen, statt das Sachbuch, das sie lesen sollte) oder indem sie noch mehr Leistung erbrachte. Vermeiden, Ausweichen und mehr Druck („Jakob Treiber“) waren in ihrer Wirklichkeitswahrnehmung Lösungen und Strategien, die sie zwar nicht befriedigten, die sie aber trotzdem immer wieder anwendete. Klaus Mücke schreibt dazu: „Jede Realitätskonstruktion erzeugt – aufgrund der Tatsache, dass sie die Wahrnehmung in ihrem Sinne strukturiert – selbständige Rückkopplungsschleifen. Was folgender Witz sehr gut illustriert: Eine sichere Methode, um wilde Elefanten zu vertreiben. Ein Mann klatscht in einer grossen mitteleuropäischen Stadt immer wieder heftig in die Hände. Auf die Frage, warum er denn beständig in die Hände klatsche, sagt er: „Um die wilden Elefanten zu vertreiben.“ Hierauf der andere: „Aber hier gibt es doch weit und breit keine wilden Elefanten.“ Antwort: „Sehen Sie.““ (Mücke, 1998, S. 62)

Ein Versuch des Beraters/der Beraterin, in dieser Situation den KlientInnen die Elefanten auszureden, würde wahrscheinlich ziemlich schnell ins Leere laufen und wäre zum Scheitern verurteilt, da die KlientInnen nach wie vor darauf bestünden, die Elefanten seien eben wegen ihnen nicht mehr da. Eine hypnosystemische Beraterin

würde in dieser Situation beispielsweise fragen: „Angenommen Sie würden aufhören, in die Hände zu klatschen, was würde dann passieren?“ „Die Elefanten würden wieder kommen.“ „Und wenn Sie, sobald die Elefanten da sind, wieder klatschen würden?“ „Ja dann wären die Elefanten wieder weg.“

„Durch diese Art, mit der Wirklichkeitskonstruktion des anderen umzugehen, können Verhaltensalternativen entwickelt werden, ohne dass man die betreffende Wirklichkeitskonstruktion in Frage stellen oder ablehnen muss.“ (Mücke, 1998, S.62)

Für die Beratungsstunde übersetzt heisst es also, das in-die-Hände- klatschen oder eben den „Jakob Treiber“ als Lösungsversuch anzuerkennen und ihn als wichtigen Helfer bei der Lösung des Problems zu gebrauchen – zu utilisieren. „Bei dem Prinzip der Utilisation handelt es sich darum, das Defizit „Symptom“ bzw. „Problem“ unmittelbar in eine Kompetenz zu verwandeln. Hierbei gilt das Motto: “Wenn wir schon ein Symptom haben, dann nutzen wir es halt.““ (Mücke, 1998, S. 323)

Der Begriff der Utilisation stammt ursprünglich von Milton Erickson. „Der Wert der Utilisationstechnik liegt darin, dass dem Patienten eindrucksvoll demonstriert werden kann, dass er völlig akzeptabel ist und dass der Therapeut ungeachtet seines Verhaltens wirksam mit ihm umgehen kann. Sie entspricht nicht nur den anfänglichen Bedürfnissen des Patienten, sondern benutzt genau das Verhalten, von dem der Patient beherrscht wird als signifikanten Bestandteil des Induktionsverfahrens.“ (Erickson, Rossi, 1979, S.86)

Im Verlauf der Beratungsstunde stellte sich für die Klientin heraus, dass „Jakob Treiber“ ihr nicht nur Druck verursacht, sondern dass er auch ein wichtiger Ansporn in ihrem Leben ist, damit sie etwas gut macht. Sie meint im Interview dazu: „...dass der „Jakob Treiber“ eben schon dazu führt, dass ich Lust habe, ein Sachbuch zu lesen, oder mich in etwas hineinzuvorforschen.“

4.4.3 Das Seitenmodell

Auf das „Seitenmodell“ oder die „innere Familie“ (Schmidt, 2004, S. 195) soll in dieser Arbeit nur kurz eingegangen werden, damit verständlich wird, wie es überhaupt zu „Jakob Treiber“ in der Beratungsstunde kam. Diverse Berater benutzen für ein und dieselbe Methode ähnliche Begriffe: Helm Stierlin und Schmidt zusammen nennen sie „inneres Parlament“ (Schmidt, 2004, S. 195), Schulz von Thun hat ein ganzes Buch darüber geschrieben und nennt sie „Das Innere Team“ (Schulz von Thun, 1998), Richard Schwartz schreibt ebenfalls über die „innere Familie“ (Schmidt, 2004, S. 195) und Schmidt nennt sie manchmal auch „Arbeit mit inneren Seiten oder Anteilen“. (Schmidt, 2004, S. 195)

Unter der Arbeit mit inneren Seiten ist eine Dissoziationstechnik zu verstehen, die es der Klientin erlaubt, ein Problem so zu verstehen, dass nicht die *ganze Person immer* vom Problem betroffen ist, und sich damit als ganze Person mit dem Problem identifiziert, sondern dass *eine Seite* von ihr (der Person) sich *vorübergehend* mit dem Problem identifiziert. „Diese Arbeit hat unterschiedliche Wurzeln, von denen meines Erachtens die Entscheidende die Methode der Dissoziation der Erick`sonschen Hypnotherapie ist. Schon allein die Dissoziation eines Teiles der Persönlichkeit von der Gesamtpersönlichkeit ist eine sehr effektive therapeutische Methode, um die bewusste Kontrolle über diese Triebkräfte, Bedürfnisse, Sehnsüchte, Impulse und Wünsche zu vergrößern.“ (Mücke, 1998, S. 334)

Auf die Beratungsstunde übertragen heisst das, die Klientin hatte eine Seite in sich („Jakob Treiber“), die sie zu dem Verhalten drängte, immer mehr leisten zu müssen, und eine andere Seite, die unter diesem Druck litt. Indem sie die innere Seite als Gestalt mit Namen aufbauen konnte, war sie nicht mehr als ganze Person beteiligt, die sich selbst Druck aufsetzt, sondern es war "nur" eine Seite von ihr, der „Jakob Treiber“. Mit ihm versuchte sie im weiteren Verlauf der Beratung einen anderen Umgang zu finden, die Kontrolle über ihn, beziehungsweise sein „Auftauchen“ zu erlangen, und ihm auch gute Aspekte abzugewinnen.

4.4.4 Unterschiedsbildung in Mustern und Aufmerksamkeitsfokussierung, Priming

Wie bereits unter 4.3 erwähnt beschreibt die hypnosystemische Beratung alle Lebensprozesse als Ausdruck von regelhaften Mustern.

Im Moment, wo die Klientin sich mit der Seite des „Jakob Treiber“ identifizierte, lief ein inneres und äusseres „Jakob-Treiber“-Muster ab, das beispielsweise ihre verbale und nonverbale Kommunikation beeinflusste, ihre Körperhaltung, ihre Atmung, ihr Denken, Fühlen und Handeln. Zur Beschreibung und Entstehung von Mustern bietet die Neurowissenschaft interessante Erkenntnisse, auf welche im nächsten Abschnitt detailliert eingegangen wird. Die Klientin beschreibt das „Jakob-Treiber“-Muster im Interview treffend als „Schiessen von allen Seiten“. Mit „Jakob Treiber“ war auch ein klares körperliches Symptom verbunden, nämlich Nackenverspannungen und -schmerzen. Die Absicht des Beraters war es, Unterschiede in diesem Muster zu bilden. „Veränderung wird dadurch erreicht, dass in die bisher vorherrschenden Muster der gewohnten Realität Unterschiede eingeführt werden, und zwar so, dass hilfreiche Fähigkeiten der AuftraggeberInnen wieder zielführend aktiviert werden.“ (Schmidt, 2005, S. 85)

Was ist jetzt aber ein Unterschied? Steve de Shazer bezieht sich auf Bateson und meint, die Lokalisierbarkeit eines Unterschiedes sei problematisch: „...denn Unterschied ist immer Unterschied *zwischen* [...] es ist der Unterschied selber, der für Therapeuten und Klienten ein wichtiges Instrument ist. Das liegt nicht nur daran, dass es „Unterschiede gibt, die einen Unterschied machen“. An und für sich sind Unterschiede bloss Unterschiede. Sehr häufig funktionieren Unterschiede nicht spontan. Wenn sie nicht erkannt werden, können sie keinen Unterschied machen, doch wenn sie erkannt werden, kann man sie für sich arbeiten lassen, so dass sie einen Unterschied machen. Unterschiede die zählen, Unterschiede, die dem Klienten wichtig sind, sind die Auswirkungen oder Zeichen eines Unterschieds, den man für sich hat arbeiten lassen.“ (de Shazer, 1991, S. 173)

Auf die Beratungssituation übertragen heisst das nichts anderes, als dass es eine zentrale Aufgabe der Beratungsperson ist, Unterschiede im Verhalten, Fühlen oder Denken der KlientIn zu finden.

Da „Jakob Treiber“ bei der Klientin Nackenverspannungen auslöste, suchte Gunther Schmidt im weiteren Verlauf der Beratungsstunde mit der Klientin nach Situationen, in denen sie sich körperlich wohl und entspannt fühlte, um so einen Unterschied in das Problemmuster einzuführen. Es stellte sich heraus, dass das Rollen der Schultern der Klientin wohl tat und ihr Entspannung brachte. Gunther Schmidt machte die Bewegung immer wieder vor und forderte die Klientin auf, diese doch nachzumachen. Es liess sich beobachten, dass der Berater ein starkes Schulterrollen vorführte, die Klientin die Schultern aber nur leicht bewegte. Später im Interview darauf angesprochen meinte sie aber interessanterweise, obwohl sie das nicht so ausdrücklich mitgemacht habe, habe das bei ihr eine Veränderung ausgelöst, es habe sie entspannt und ihr ein anderes Körpergefühl gebracht.

„Jakob Treiber“ und die damit einhergehenden Nackenverspannungen wurden von nun an als hilfreiche Meldestationen für das Bedürfnis nach Entspannung genutzt. Das Symptom „Jakob Treiber“ verbunden mit Nackenschmerzen musste nicht verhindert werden, sondern konnte zielführend aktiviert werden. Die Aufgabe für die Klientin war, in Zukunft jedes mal, wenn die Nackenschmerzen auftauchten, diesen mit einer Bewegung von leichtem Schulterrollen entgegenzuwirken. In der Theorie wird dieser Prozess als „Priming“ beschrieben. „Priming meint eine Art Bahnung von Assoziationen, abgeleitet von engl. 'Zündung'. [...] Priming beschreibt schlicht Prozesse der Aufmerksamkeitsfokussierung, durch die unbewusst physiologische Reaktionen, Haltungen, emotionale Reaktionen und Absichten aktiviert werden können.“ (Schmidt, 2005, S.40)

Steve de Shazer nannte Priming in seiner Arbeit „Solution Talk“ anstelle von „Problem Talk“. Der Aufmerksamkeitsfokus im Gespräch mit den KlientInnen wird hierbei auf die Lösung gerichtet und nicht auf das Problem. Und Milton Erickson meint zur Aufmerksamkeitsfokussierung: „Einer der nützlichsten psychologischen Effekte der Aufmerksamkeitsfokussierung besteht unserer Ansicht nach darin, dass sie dazu beiträgt, die gewohnten psychischen Einstellungen und alltäglichen Bezugsrahmen der Patienten ausser Kraft zu setzen. Ihre Glaubenssysteme werden für einige Augenblicke mehr oder weniger unterbrochen und aufgehoben. Das Bewusstsein wird abgelenkt.“ (Erickson, Rossi, 1979, S. 19)

Als sehr eindrückliches Beispiel dafür, was Aufmerksamkeitsfokussierung vor allem auch auf körperlicher Ebene auslösen kann, zieht Schmidt ein Experiment bei: „Bargh et al. (1996) bildeten für ein Experiment verschiedene Gruppen, bei denen die TeilnehmerInnen homogene Voraussetzungen mitbrachten, u.a. auch hinsichtlich ihrer körperlichen Befindlichkeit. Einer der Gruppen wurden Wörter zum Thema „Alter“ angeboten, aus denen Sätze gebildet werden sollten. Andere Gruppen bekamen Wörter mit der gleichen Aufgabe, aber zu anderen, neutralen Themen. Untersucht wurde aber nicht, wie viele Sätze gebildet wurden, sondern wie lange die jeweiligen Mitglieder der diversen Gruppen brauchten, um nach Verlassen des Raums, in dem der Test stattgefunden hatte, den langen Flur bis zum Ausgang des Gebäudes zu gehen. Dabei stellte sich heraus, dass die Gruppe, die Angebote (also ein Priming) zum Thema „Alter“ bekommen hatte, signifikant länger brauchte für den Weg als die Vergleichsgruppe, obwohl die Beteiligten körperlich genauso gut in Form waren. Durch die längere Kommunikation mit dem Lebensbereich „Alter“ als Fokus wurden offenbar sehr wirksam neuronale Netzwerke gebahnt, die auch zu wirksamen physiologischen Umschaltungen führten, ohne dass dies von irgend jemandem aus der Gruppe bewusst angestrebt worden wäre. Die Beteiligten aktivierten also durch die Fokussierung von Aufmerksamkeit ihr Potenzial, sich langsamer zu bewegen (und wahrscheinlich auch, sich älter zu erleben).“ (Schmidt, 2005, S.41)

4.5 Neurowissenschaftliche Erkenntnisse über das (Neu-) Lernen

In diesem Abschnitt soll erläutert werden, welche Zusammenhänge zwischen den von der Klientin hilfreich erlebten Interventionen und der Hirnforschung bestehen. Warum sich die Klientin beispielsweise durch das Pacing vom Berater wertgeschätzt fühlte und welche Abläufe im Gehirn dies erklären. Oder weshalb sie eine Entspannung im Nackenbereich fühlte, auch wenn der Berater das Schulterrollen „nur“ vormachte, und sie die Bewegung bloss andeutungsweise mitmachte. Weiter soll aufgezeigt werden, welche Vorgänge im Gehirn beim (Neu-) Lernen ablaufen.

Das Thema und die Erkenntnisse der Neurowissenschaft sind hochkomplex.

Es würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, zu beschreiben in *welchen* Hirnregionen, mit *welchen Vernetzungen* und *Wechselwirkungen* das (Neu-)Lernen geschieht, oder welche Botenstoffe oder Hormone für das Lernen verantwortlich sind. In diesem Kapitel wird deshalb der Fokus darauf gelegt, *was* in unserem Hirn geschieht, und nur am Rande in *welchen* Hirnregionen.

Obwohl unser Hirn nicht sehr gerne Neues lernt – denn Neulernen ist mit Anstrengung verbunden, und unser Hirn hat es gerne gemütlich – zeigen aktuelle Langzeitstudien, dass der Mensch lebenslang lernt und sich auch neues Verhalten aneignen kann.

Siefer und Weber meinen dazu: „ Die Frage lautet nicht mehr 'Wer bin ich?', sondern: 'Wer könnte ich werden?' [...] Neue Langzeitstudien und Ergebnisse aus den Forschungslaboren der Neurowissenschaftler widersprechen der Vorstellung, dass der Kern der Persönlichkeit angeboren sei und dann stabil bleibe. Vielmehr zeigen aktuelle Erkenntnisse aus Langzeitstudien über die Plastizität, also die Verformbarkeit des Hirns, dass sich die Nervenzellen des Hirns fast ein Leben lang neu organisieren können, mit Folgen auch für den Charakter.“ (Siefer, Weber, 2006, S.79)

Man sagt diesem Prozess Neuorganisation: „ Das Gedächtnis ist kein Ort, sondern ein Zusammenwirken von unterschiedlichen Strukturen und neuronalen Prozessen.“ (Christen, 2007, S. 5)

Im limbischen System, einer der ältesten Hirnregionen, und darin im Zusammenspiel zwischen Hippocampus und Amygdala, spielen sich beim Neulernen (wollen, oder vermeiden) wichtige Prozesse ab.

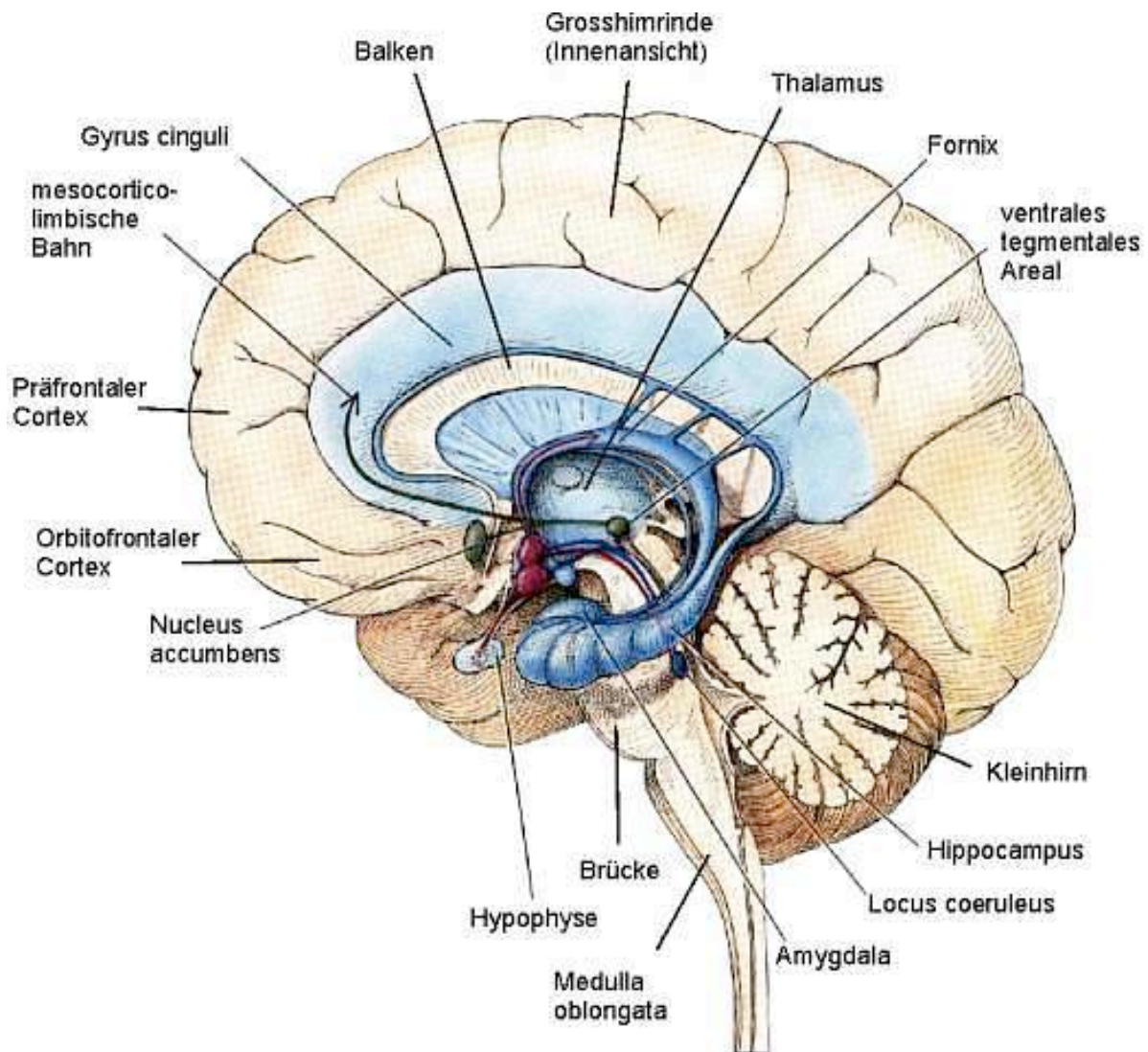


Bild Quelle: (Aus [Roth, 2001](#), nach Spektrum/Scientific American, 1994, verändert)

Das limbische System durchzieht praktisch das gesamte Gehirn und ist in die unterste Funktionsebene, die mittlere, und die oberste Funktionsebene unterteilt. Die Amygdala (Mandelkern) besteht aus drei Teilen, der corticomediale Amygdala, dem Zentralkern und der basolateralen Amygdala. Von besonderem Interesse ist hier die basolaterale Amygdala im Zusammenspiel mit dem mesolimbischen System.

„Die basolaterale Amygdala ist der Ort der emotionalen Konditionierungen: sie erhält Erregungen aus dem visuellen, somatosensorischen und auditorischen System und

gleichzeitig Eingänge von denjenigen Systemen, die 'gut' und 'schlecht' melden, d.h. vom mesolimbischen System, vom Hypothalamus und von den Systemen, die mit Schmerzwahrnehmung zu tun haben. [...] In der basolateralen Amygdala werden die sensorischen mit den affektiv-emotionalen Zuständen verknüpft und erhalten hierdurch eine emotionale Bewertung.“ (Roth, 2003, S.148)

Erfahrungen brennen sich in unser Gehirn ein, und zwar „...umso mehr, je stärker die Erfahrungen, die wir gemacht haben, mit positiven oder negativen Gefühlen verbunden waren. [...] Diese emotionale Konditionierung findet in stärkerer oder schwächerer Weise ständig statt und 'färbt' unsere Lebenswelt ein. Sie steuert auch unser Verhalten. Dadurch, dass wir positive oder negative Dinge mit bestimmten Objekten, Personen oder Geschehnissen verbinden, bevorzugen wir Dinge oder versuchen sie zu vermeiden. [...] Unklar ist, ob die Amygdala sowohl gute als auch schlechte Erfahrungen vermittelt, oder ob sie – wie manche meinen – überwiegend die negativen verarbeitet und das mesolimbische System für das Positive in unserem Leben zuständig ist. An starken positiven Empfindungen ist aber in jedem Fall das mesolimbische System beteiligt.“ (Roth, 2003, S.148ff)

Auf was die Amygdala in jedem Fall sehr stark reagiert sind Gesichter, und vor allem der Ausdruck, der gerade in einem Gesicht ist. „Zu den Reizen, auf die die Amygdala von Natur aus besonders stark reagiert, gehören ängstliche, wütende und ärgerliche Gesichter (Breiter et al.1996: Morri et al., 1996 S. 93)

„Wir können auf Grund dieser Befunde sicher sein, dass in der Psychotherapie die Amygdala des Patienten auf jedes kleinste Zeichen von Ärger in der Mimik des Therapeuten reagiert, auch wenn dieser Gesichtsausdruck nur sehr kurz war und vom Patienten nicht bewusst registriert wurde.“ (Grawe, 2004, S.93)

Ärger im Gesicht des Beraters oder der Beraterin kann somit bei der Klientin oder dem Klienten dazu führen, dass er/sie nicht bereit ist sich auf eine Beratung einzulassen, und damit auch die Bereitschaft nicht gegeben ist etwas Neues zu lernen.

„Stress und Angst sind daher in allen Bereichen, wo Lernvorgänge eine Rolle spielen kontraproduktiv. Dies betrifft nicht nur den Arbeitsplatz oder die Schule. Auch in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen, in Konflikten und Krisen sind Auswege nur dann zu finden, wenn keine Atmosphäre der Angst herrscht. Nur dann sind die

Beteiligten in der Lage, neue Aspekte in ihren Erfahrungshorizont aufzunehmen, also dazuzulernen.“ (Baur, 2005, S. 35)

Beim Beispiel des ärgerlichen Therapeuten ist aber nicht nur die Amygdala für eine Abwehrreaktion der KlientInnen verantwortlich, sondern auch die Spiegelneuronen. Damit KlientInnen überhaupt bereit sind, in einer Beratung etwas Neues zu lernen oder sich schon nur auf eine Beratung einzulassen und sie nicht als Bedrohung zu empfinden, muss ihnen der Berater sympathisch sein. „Die Fähigkeit, Empathie und Mitgefühl so auszudrücken, dass sie von anderen als angemessen empfunden wird, scheint eines der Geheimnisse einer sympathischen Ausstrahlung zu sein. In sich selbst Spiegelungen anderer Menschen zuzulassen, sich durch ihre Ansichten und Empfindungen berühren zu lassen, scheint mit Sympathie belohnt zu werden. [...] Eine Sympathie erzeugende Übereinstimmung zwischen einer gegebenen Situation und der in dieser Situation gezeigten Körpersprache, lässt sich nicht bewusst planen oder willentlich herstellen. Der Sympathieeffekt überträgt sich nur, wenn die Person spontan und authentisch ist, das heisst, wenn ihr Ausdruck im Einklang mit ihrer tatsächlichen inneren Stimmung steht. Der zweite, vielleicht noch interessantere Aspekt liegt darin, dass der Effekt der positiven Ausstrahlung zusammenbricht, wenn die Anteil nehmende Person im Mitgefühl vollständig aufgeht. Wenn jede Distanz verloren geht, geht auch die Fähigkeit verloren, hilfreich zu sein.“ (Baur, 2005, S.48ff)

Vereinfacht gesagt könnte das also für die Beratungsstunde zwischen Gunther Schmidt und der Klientin bedeuten: Gunther Schmidt war in seinen Äusserungen, seiner Körpersprache, und seiner Mimik ein empathischer, mitfühlender und wertschätzender Berater mit der notwendigen Distanz, was sich unter anderem in den Interventionen des Pacing äusserte. Die Spiegelneuronen der Klientin empfanden seine Körpersprache und seine Aussagen als authentisch, der Berater war ihr sympathisch, ihre Amygdala war ruhig, fühlte sich nicht bedroht und die Klientin war bereit, sich auf ein Neu- oder Dazulernen einzulassen.

Was aber geschah aus neurowissenschaftlicher Sicht genau bei diesem Neu- oder Dazulernen? Wie unter **4.4.4** schon beschrieben, demonstrierte Gunther Schmidt die Bewegung des Schulterrollens, einen neuen Bewegungsablauf, der bei der Klientin zu Entspannung des Nacken- und Schulterbereiches führen sollte, immer wieder.

Er untermalte dies auch akustisch mit Lautsprache (hach, mhm), die Wohlfühlen ausdrückte. Der Berater verknüpfte also die Lösungsstrategie mit einer körperlichen Handlung und mit Lauten. Obwohl die Klientin die Übung visuell wahrnehmbar nur wenig mitmachte, erklärte sie im anschließenden Interview, diese Intervention habe bei ihr zu einer Entspannung und einem besseren Wohlbefinden geführt. Dieses Verhalten lässt sich durch Spiegelneurone erklären. Spiegelneurone haben einen direkten Einfluss auf Handlungsneurone. Im Gegensatz zu den Bewegungsneurone, die eine Bewegung „nur“ ausführen, *planen* die Handlungsneurone diese Bewegung und geben den Bewegungsneurone das Kommando zum Ausführen. Und auf diesen Plan zum Ausführen einer Tat haben Spiegelneurone einen grossen Einfluss. Baur erklärt dies folgendermassen: „Bei anderen wahrgenommene Handlungen rufen unweigerlich die Spiegelneurone des Beobachters auf den Plan. Sie aktivieren in seinem Gehirn ein eigenes motorisches Schema, und zwar genau dasselbe, welches zuständig wäre, wenn er die beobachtete Handlung selbst ausgeführt hätte.“ (Baur, 2005, S. 26)

Der Mensch muss die Handlung aber nicht unbedingt beobachten, denn: „Beim Menschen genügt es zu *hören*, wie von einer Handlung gesprochen wird, um Spiegelneurone in Resonanz treten zu lassen. [...] Menschen, welche die Handlungen anderer beobachten, aktivieren Netzwerke ihrer eigenen Handlungsneurone. Bei ihnen tritt die Resonanz genau in jenen Zellnetzen auf, die auch dann feuern würden, wenn die jeweilige Versuchsperson die entsprechende Handlung selbst ausführte.“ (Baur, 2005, S. 24)

Auf die Beratungsstunde übertragen heisst das: schon wenn der Berater von einem Wohlbefinden im Nackenbereich spricht, und dies durch Schulterrollen vormacht, löst dies bei der Klientin Wohlbefinden aus. Dasselbe geschieht auch dann, wenn der Berater die Klientin bittet, sich das Schulterrollen nur *vorzustellen*. „Handlungssteuernde Nervenzellen werden nicht nur aktiv, wenn die entsprechende Handlung bei einem anderen beobachtet wird. Sie funken auch dann, wenn man der Testperson sagt, sie möge sich die betreffende Handlung *vorstellen*. Am stärksten feuern sie allerdings, wenn eine Person gebeten wird eine beobachtete Handlung simultan zu imitieren.“ (Baur, 2005. S. 25)

Und es bleibt nicht beim Feuern und Funken der Nervenzellen. „Jedes Mal, wenn eine Handlung geplant oder realisiert wird, treten im Gehirn Nervenzellennetze in Aktion, die registrieren, wie sich ihre Umsetzung in die Tat *körperlich anfühlen* würde.“ (Baur, 2005, S. 40)

Erstaunlicherweise funktioniert die Vorstellung von diesen Empfindungen ohne jegliche Anstrengung und völlig automatisch: „Genau wie bei Handlungsneurone der prämotorischen Hirnrinde ist auch die Aktivierung der Nervenzellen für die Vorstellung von Empfindungen ein implizites, das heisst automatisch ablaufendes, spontanes Geschehen, das keine bewussten Überlegungen erfordert.“ (Baur, 2005, S. 45)

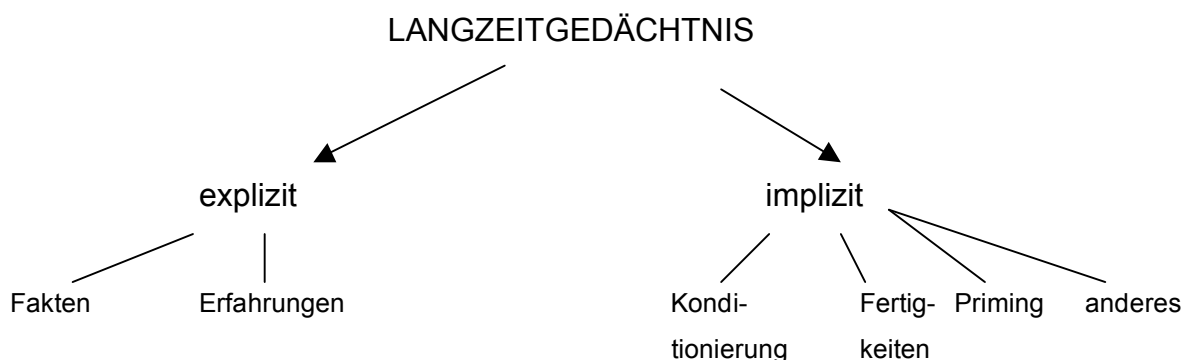
Wie nachhaltig ist aber eine beobachtete Handlung, die Spiegelneurone zum Feuern gebracht hat? Hat eine solche Beobachtung einen Einfluss auf das weitere Verhalten? „... nicht jede Aktivität einer Handlungsnervenzelle führt zur Realisierung einer Tat. Das Handlungsneuron kann feuern, ohne die Handlung auszuführen, es also beim Handlungsgedanken, bei der Vorstellung einer Aktion bewenden lassen. [...] Etwas Weiteres kommt allerdings noch hinzu: Handelt es sich bei einer beobachteten Aktion um ein Geschehen, das dem Beobachter bisher noch nie begegnet ist, [...] dann wird sie als weiteres – potentielles – Handlungsprogramm in den Bestand der handlungssteuernden Nervenzellen aufgenommen. Ihrer Art nach völlig ungewohnte, neu ins Leben getretene, dem betroffenen Menschen bisher nicht bekannte Handlungssequenzen werden sogar besonders intensiv abgespeichert: Eine Handlung, die wir zum ersten Mal wahrnehmen oder miterleben, sei es etwas Liebevolleres oder etwas Fürchterliches, hinterlässt in uns besonders intensive Vorstellungen von ihr.“ (Baur, 2005, S. 37)

Für die Klientin war die Verknüpfung des bis anhin als mühsam erlebten Handlungsmusters (Drucksituation gleich Nackenverspannung) mit einer angenehmen Körperempfindung (Schulterrollen gleich Entspannung) etwas neues, das ihr bis anhin noch nie begegnet war. Diese Neuverknüpfung fand in einer wertschätzenden Atmosphäre statt. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Neuverknüpfung intensiv abgespeichert wurde.

Das intensive Abspeichern der Handlung allein genügt aber für eine nachhaltige Verhaltensänderung nicht. Das neue Verhalten muss immer wieder wiederholt werden, damit das alte Verhalten verlernt wird. Dies gilt für alles Neuzulernende: nur durch Wiederholung und somit durch klassische Konditionierung findet es auch Eingang in das Langzeitgedächtnis. „Die Initialzündung gab ein 1968 erschienener Artikel von Eric Kandel und Alden Spencer. Sie wiesen darauf hin, dass der Zusammenhang zwischen Lernen (das mit Verhalten zu tun hat) und Plastizität (die mit Neuronen und Synapsen zu tun hat) noch völlig ungeklärt sei, und schlugen eine Strategie vor, mit der Schritt für Schritt zu erkunden sei, wie das Lernen auf der Ebene der Nervenzellen und ihrer synaptischen Verbindungen genau abläuft.“ (Le Doux, 2006, S. 162)

Die Ergebnisse der Forschungen waren, vereinfacht ausgedrückt, dass über die klassische Konditionierung gelernt wird. Im sogenannten „cellular-connection approach“, dem Zellverschaltungs-Ansatz, sahen sie „...die Konditionierung als ein Werkzeug, mit dem sie den Zusammenhang zwischen neuronaler Plastizität und Verhalten analysieren konnten.“ (Le Doux, 2006, S. 164)

Lernen durch Konditionierung findet Eingang in die implizite Kategorie des Langzeitgedächtnisses. Die folgende Grafik veranschaulicht dies:



„Man unterteilt das Langzeitgedächtnis oft in zwei grosse Kategorien, eine explizite und eine implizite, die ihrerseits weiter aufgegliedert sind. Nach Squire 1987 und Squire und Kandel 1999.“ (Le Doux, 2006, S.141)

Grawe schreibt zum Neu- und Umlernen in der impliziten Kategorie: „ Der Patient kann zwar auch im impliziten Funktionsmodus neue Erfahrungen machen, aber sie verlangen sehr viele Wiederholungen, um einen Veränderungseffekt zu erzielen, und die neuen Erfahrungen bleiben auf die konkrete Situation bezogen. [...] Der explizite Funktionsmodus ist also kaum zu umgehen, wenn es um Neulernen geht. [...] Nach Auffassung von Roth (2001) besteht Neulernen darin, dass die Verknüpfungsmuster zwischen Neuronen verändert werden.[...] Mit zunehmender Bahnung konsolidieren sich die neu herausgebildeten neuronalen Gruppen dann, so dass sie zunehmend weniger Kapazität des Arbeitsgedächtnisses brauchen und sich schliesslich automatisieren.“ (Grawe, 2004, S. 125)

Ein heute allgemein anerkanntes neurowissenschaftliches Modell für Lernen ist das Modell der 'Hebbschen Plastizität'. „Hebbsche Plastizität (1949) entsteht, wenn zwei oder mehr Nervenzellen gleichzeitig feuern. Als Standardregel kann man sich einprägen: „cells that fire together, wire together.“ Die Übersetzung könnte lauten: Zellen, die gleichzeitig feuern, verdrahten sich. Hebb entwickelte das Konzept der plastischen Synapsen, die ihre Übertragungsbereitschaft umso mehr verstärken, je öfter sie benutzt werden. Eine Synapse ist der Punkt, an dem zwei Nervenzellen durch chemische Botenstoffe, die Transmitter, in Verbindung treten und Signale austauschen können. Durch jede gemeinsame Erregung wird die synaptische Verbindung verstärkt, und damit wird die Informationsübertragung verbessert. [...] Wenn die synaptische Verbindung zwischen Nervenzellen durch häufige Benutzung verstärkt wurde, spricht man in den Neurowissenschaften von „Bahnung.“ (Storch, 2002, S. 284)

Deshalb meint Storch in ihrem Artikel: „Lernen im neurowissenschaftlichen Sinn bedeutet 'häufige gemeinsame Benutzung von Nervenzellen'.“ (Storch, 2002, S. 284)

Umgekehrt gilt: soll ein störendes Verhalten verlernt werden, soll das störende neuronale Netz nicht benutzt werden. Wenn ein neuronales Netz nicht benutzt wird, bildet es sich zurück. Eigentlich eine Zwickmühle. Sobald man an ein störendes Verhalten denkt, hat man es schon wieder gebahnt. Gunther Schmidt gebraucht da eine raffinierte Methode. Indem er das störende Verhalten der Klientin in der Beratung als „Entwicklungshelfer“ utiliziert, muss die Klientin das störende Verhalten nicht vermeiden, sondern sie kann es in einen anderen Zusammenhang stellen und somit neu bahnen. Die Aufforderung und damit Lernaufgabe, nicht an „Jakob Treiber“ zu

denken, wäre absurd, weil sie gerade zur Folge hätte, dass die Klientin sofort an „Jakob Treiber“ denkt. Wenn die Klientin aber heute in einer Drucksituation ist, und „Jakob Treiber“ kommt ihr in den Sinn, kann sie das als Signal nehmen mit den Schultern zu rollen und sich zu entspannen, und somit neue neuronale Netzwerke zu bilden.

Um zielführende neuronale Netzwerke bilden zu können, spielen zwei wichtige motivationale Systeme eine zentrale Rolle; das Annäherungssystem (Behavioral Activation System (BAS)) und das Vermeidungssystem (Behavioral Inhibition System (BIS)). „Wenn man das Vermeidungssystem auf die eine oder andere Weise aktiviert, richtet sich die ganze psychische Aktivität vermeidend aus und negative Bewertungen werden gefördert/erleichtert. Dasselbe gilt mit umgekehrten Vorzeichen für das Annäherungssystem. Je stärker das Annäherungssystem aktiviert wird, desto leichter laufen andere auf Annäherung und positive Bewertung ausgerichtete Prozesse ab.“ (Grawe, 2004, S. 267)

Anders gesagt: wenn der Aufmerksamkeitsfokus der Klientin in der Beratung auf das Annäherungssystem ausgerichtet ist und die Klientin eine positive Zielformulierung für die Beratung formulieren kann, wirkt sich das für die Klientin motivierend und für die Beratung förderlich aus. „Zielorientiertes Verhalten ist motivierendes Verhalten.“ (Grawe, 2004, S.115)

Um das motivationale Annäherungssystem auch nach der Beratungsstunde zur Verfügung zu haben, spielt das Priming eine wichtige Rolle. „Obwohl ein Mensch sich ein Ziel gesetzt hat, das von einem positiven somatischen Marker begleitet ist, in hohem Maße wünschbar und auch von ihm selbst realisierbar, kommt es immer wieder vor, dass der Alltag die guten Vorsätze gewissermaßen 'verschluckt'“. (Storch, 2007, S.73) Dies hat damit zu tun, dass wie oben schon beschrieben, unser Langzeitgedächtnis über die explizite und die implizite Kategorie lernt, und vor allem in diesen zwei Kategorien Informationen abspeichert. Um neue Handlungsmuster automatisch und ohne Nachzudenken abrufbar zu machen, müssen sie in die implizite Kategorie übertragen werden. In Stress- und Drucksituationen hat der Mensch häufig keine Zeit über eine Handlung lange nachzudenken, Fakten und Erfahrungen zu überprüfen (explizit), sondern er muss schnell und sofort handeln (implizit).

„Man geht davon aus, dass implizites Wissen über zwei Wege erlernt werden kann (Seeger, 1994). Der erste Weg ist die Bildung von Automatismen. Er verläuft über häufige Wiederholung, Üben und Trainieren. [...] Der zweite Weg verläuft über eine bestimmte Form von unbewusstem Lernen, das sogenannte Priming.“ (Storch, 2007, S. 74)

Roth sieht auch im Priming selbst eine klassische Konditionierung: „Priming und die meisten Vorgänge, die auf klassischer Konditionierung beruhen, laufen meist völlig unbewusst ab.“ (Roth, 2003, S. 156)

Auf das Lernen von neuen Verhaltensweisen, beispielsweise das sofortige Schulterrollen als Reaktion auf die Nackenschmerzen, wendet Roth den Begriff vom Erwerb von Gewohnheiten an. „Ein Mittelding zwischen dem Erlernen von Fähigkeiten und der klassischen Konditionierung bildet der Erwerb von Gewohnheiten (habits), was eine Art instrumenteller Konditionierung (d.h. positives oder negatives Verstärkungslernen) darstellt. Die meisten Gewohnheiten gehen auf das vielfache Wiederholen anfänglich bewusst durchgeführter Handlungen zurück, die eine positive Konsequenz hatten oder eine negative Konsequenz zu vermeiden halfen und dann zur Routine werden.“ (Roth, 2003, S. 157)

5. METHODISCHES VORGEHEN

Die Einzelfallanalyse ist in der qualitativen Forschung ein Untersuchungsplan. Die Materialsammlung, Aufbereitung und Auswertung sind Untersuchungsverfahren.

In dieser Einzelfallanalyse (Untersuchungsplan) ging es darum, mittels qualitativer Methoden Einschätzungen, Beobachtungen und Erlebnisse während einer hypnosystemischen Beratungsstunde aus der Perspektive des Beraters, der Klientin und der Verfasserin miteinander zu vergleichen, um Erkenntnisse darüber zu gewinnen, welche Interventionen in dieser Beratungsstunde für die Klientin hilfreich waren.

Grundlagen der Einzelfallanalyse war die mittels Video aufgezeichnete Beratungsstunde selbst, ein von der Verfasserin geschriebenes Beobachtungsprotokoll zur Beratungsstunde, ein gleich nach der Beratungsstunde durchgeführtes, teilnarratives Interview mit der Klientin und ein teilnarratives Interview mit dem Berater, durchgeführt drei Monate nach der Beratungsstunde – beide ebenfalls mittels Video aufgezeichnet. Sämtliche Videoaufzeichnungen wurden transkribiert, die Interviews wurden inhaltsanalytisch deduktiv aufbereitet, mittels Kategorien miteinander verglichen, und die daraus gewonnenen Daten wiederum mit der Theorie verglichen (Untersuchungsverfahren).

5.1 Rahmen der Einzelfallanalyse und Teilnehmende

Die Beratungsstunde und das Interview mit der Klientin wurden im Dezember 07 im Wilob in Lenzburg durchgeführt. Das Wilob ist ein anerkanntes Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte Beratung und Therapie, in welchem der Berater Gunther Schmidt Aus- und Weiterbildungen in hypnosystemischer Beratung und Therapie anbietet.

Die Klientin war von 2006-2007 in einer längeren Weiterbildung bei Gunther Schmidt. Daraus lässt sich schliessen, dass die Klientin und der Berater sich schon vor der Beratungsstunde kannten, und die Vorgehensweise der Beratung für die Klientin nicht ganz unbekannt war. Die Klientin kannte Gunther Schmidt als Seminarleiter und Dozenten, beraten wurde sie von ihm zuvor aber noch nie. Als Klientin kam sie zu

Gunther Schmidt auf Anfrage der Verfasserin, die mittels Mail TeilnehmerInnen für die Beratungsstunde gesucht hatte, die im Rahmen dieser Masterarbeit gerne eine berufliche Fragestellung mit Gunther Schmidt bearbeiten möchten.

Die Beratungsstunde, sie dauerte 48 Minuten, wurde mittels Videokamera, die auf der gegenüberliegenden Seite des Raumes auf einem Stativ stand, aufgezeichnet. Berater und Klientin waren beide mit der Videoaufzeichnung einverstanden. Während der Beratungsstunde führte die Verfasserin ein Beobachtungsprotokoll. Nach der Beratungsstunde und einer viertelstündigen Pause wurde mit der Klientin - der Berater war nicht mehr im Raum anwesend - ein teilnarratives Interview zu ihren Eindrücken, Erlebnissen und Beobachtungen im Rahmen der Beratungsstunde geführt, dieses wurde ebenfalls auf Video aufgezeichnet. Im März 08 wurde dann mit dem Berater Gunther Schmidt ebenfalls ein teilnarratives Interview zu der Beratungsstunde geführt. Gunther Schmidt konnte sich die Videoaufzeichnung der Beratungsstunde vorher ansehen.

5.2 Einzelfallanalyse

„Die Forderung nach Einzelfallanalysen steht innerhalb der qualitativen Ansätze an zentraler Stelle.“ (Mayring, 2002, S. 41)

Bei der Einzelfallanalyse sind nach Mayring fünf Punkte zu beachten:

1. Die Fallanalyse muss mit einer Fragestellung formuliert werden. In dieser Arbeit lautet diese: „Welche Interventionen einer hypnosystemischen Beratungsstunde mit Gunther Schmidt erlebte die Klientin als hilfreich?“
2. Es muss eine Falldefinition erfolgen. „Denkbar sind Extremfälle, Idealtypen, häufige Fälle, aber auch besonders seltene Fälle.“ (Mayring, 2002, S. 43) In dieser Arbeit wird von einem idealtypischen Fall ausgegangen. Dies konnte aber nicht im Vorherein festgelegt werden, da die Beratungsstunde zuerst durchgeführt werden musste und davor nicht klar war, was dabei herauskommen würde. Nach der Beratungsstunde, den Interviews und dem Vergleich mit der

Theorie kann von einem idealtypischen Verlauf der Beratung, des Erlebens der Klientin und der Durchführung der Beratung durch den Berater gesprochen werden.

3. Als dritten Punkt der Einzelfallanalyse nennt Mayring die Bestimmung der spezifischen Methoden und die Materialsammlung. In diesem Fall wurde das Material mittels Videoaufzeichnungen, Interviews und Beobachtungsprotokoll gesammelt. Das Material wurde anschliessend mit der Methode der qualitativ strukturierenden Inhaltsanalyse ausgewertet.
4. Das Material wird aufbereitet, entweder mittels Fallzusammenfassung, oder mittels Fallstrukturierung. In dieser Arbeit wurde der Fall strukturiert und somit versucht, „...das Material zu gliedern, in Abhängigkeit von Fragestellung und Theorie das Fallmaterial in einzelne Kategorien zu ordnen.“ (Mayring, 2002, S. 43)
5. Der einzelne Fall soll in einen grösseren Zusammenhang gebracht und mit anderen Fällen verglichen werden. Diesen Punkt kann diese Arbeit leider nicht erfüllen, da es der Verfasserin trotz Recherche nicht gelungen ist, einen weiteren Fall mit derselben Fragestellung nach als hilfreich erlebten Interventionen einer hypnosystemischen Beratungsstunde zu finden. Die Arbeit kann den Fall aber mittels eines Vergleichs mit der Theorie der Neurowissenschaft in einen grösseren Zusammenhang bringen, und somit die Gültigkeit der Ergebnisse abschätzen.

5.3 Erhebungsinstrumente

Videoaufzeichnungen, Beobachtungsprotokoll und narrative halbstandardisierte Interviews

Die Beratungsstunde im Wilob in Lenzburg dauerte 48 Minuten. Die Klientin und der Berater saßen sich in blauen Stoffsesseln, wo sie die Arme auf den Lehnen abstützen konnten, ein wenig schräg gegenüber. Die Sessel waren so weit auseinander, dass beide gerade noch die Beine strecken konnten, ohne sich zu berühren. Auf der gegenüberliegenden Seite des Raumes war eine Videokamera auf einem Stativ aufgestellt, mit der die Beratungsstunde aufgezeichnet wurde. Die Videoaufzeichnung dient „zur Dokumentation der Interaktion in Interviews oder Gesprächen.“ (Flick, 2007, S. 315)

Die Verfasserin sass auf einem Stuhl, der etwa in drei Meter Abstand zur rechten Seite des Beraters stand. Während der Beratungsstunde erstellte die Verfasserin ein Beobachtungsprotokoll, worin „...vorab die wichtigsten Beobachtungsdimensionen theoriegeleitet festgelegt und in einem Beobachtungsleitfaden zusammengestellt“ (Mayring, 2002, S. 82) wurden.

Nach der Beratungsstunde stellte die Verfasserin das Beobachtungsprotokoll fertig. Nach einer viertelstündigen Pause fand im selben Raum ein 43 minütiges narratives, halbstandardisiertes Interview mit der Klientin zu ihren Eindrücken, Erlebnissen und Gedanken während der Beratungsstunde statt. Der erste Teil des Interviewleitfadens wurde narrativ konstruiert. Die Klientin wurde zum freien Erzählen animiert. Mit der Klientin konnte so im ersten Teil des Interviews eine Vertrauensbasis hergestellt werden. Der zweite Teil des Interviews „...wurde nach thematischen Bereichen konstruiert.“ (Flick, 2007, S. 203)

Darin konnte näher auf die in der Beratungsstunde angewendeten Interventionen eingegangen werden, um den Fokus auf die als hilfreich erlebten zu werfen. Die Ergänzung des halbstandardisierten Interviews durch die „Struktur-lege-Technik“, worin in einem zweiten Termin die Zustimmung der Befragten zu den Inhalten ihrer Aussagen eingeholt wird, wurde dadurch gelöst, dass die Klientin die Videoaufzeichnung zugeschickt bekam und telefonisch ihre Zustimmung zu ihren Aussagen gab.

Drei Monate nach der Beratungsstunde wurde mit dem Berater Gunther Schmidt ebenfalls im Wilob in Lenzburg ein narratives, halbstandardisiertes Interview durchgeführt. Da Gunther Schmidt über ein grosses Fachwissen in der hypnosystemischen Beratung verfügt, welche er auch selbst entwickelt und geprägt hat, kann man bei dem Interview mit ihm von einem mit narrativen Teilen durchzogenen Experteninterview sprechen. Es konnten so im narrativen Teil beispielsweise Fragen zu seiner Biographie oder seinem Menschenbild gestellt werden, auf die er frei antwortete und erzählte. Das Interview dauerte 45 Minuten.

Sowohl die Videoaufzeichnungen der Beratungsstunde und der zwei Interviews, wie auch die Interviewleitfäden und das Beobachtungsprotokoll können bei der Verfasserin eingesehen werden.

5.4 Aufbereitungsverfahren

Transkription

Sowohl das Interview mit der Klientin, wie auch das Interview mit dem Berater Gunther Schmidt wurden wörtlich transkribiert.

Die transkribierten Interviews können bei der Verfasserin eingesehen werden.

5.5 Auswertungsverfahren

Qualitative, strukturierende Inhaltsanalyse

„Die Inhaltsanalyse ist eine der klassischen Vorgehensweisen zur Analyse von Textmaterial.“ (Flick, 2007, S. 409)

Ein typisches Kennzeichen der Inhaltsanalyse ist die Verwendung von Kategorien. Diese werden beim induktiven Vorgehen aus dem Text selbst gebildet/abgeleitet, im Gegensatz zum deduktiven Vorgehen, wo die Kategorien aus der Theorie gebildet werden. Das wesentliche Ziel der Inhaltsanalyse ist die Reduktion des Materials.

„Die strukturierende Inhaltsanalyse sucht Typen oder formale Strukturen im Material. Dabei werden formale, inhaltliche, typisierende oder skalierende Strukturierungen vorgenommen.“ (Flick, 2007, S. 415)

5.6 Vorgehensweise bei der Auswertung der erhobenen Daten

In dieser Arbeit wurde das deduktive Verfahren angewendet.

Als erstes wurden aus dem Interview mit der Klientin sämtliche Aussagen, die nichts mit „hilfreich“ zu tun hatten, gestrichen.

Danach wurden anhand des Restmaterials aus diesem Interview Kategorien aus der Theorie der hypnosystemischen Beratung gebildet. Die Fragestellung der Arbeit: welche *Interventionen* erlebte die Klientin in der Beratungsstunde hilfreich, stand dabei im Zentrum. Die Kategorien ergaben sich somit aus der Fragestellung und beziehen sich auf die Interventionen. Dann wurde das Restmaterial tabellarisch dargestellt und somit strukturiert und den Kategorien zugeordnet. Die Tabelle befindet sich unter **Kapitel 7**. Im nächsten Schritt wurde das Interview mit dem Berater den Kategorien zugeordnet. Dabei interessierte als erstes das, wovon er dachte, dass es für die Klientin hilfreich war. Danach wurde eine weitere Spalte in die Tabelle eingeführt, bezogen auf die Frage, wovon er annahm, dass die Klientin dachte, es sei für sie hilfreich gewesen. Weiter wurden die Beobachtungen aus dem Protokoll den Kategorien zugeordnet. Danach erfolgte ein zusätzlicher Schritt der Datenreduktion, indem bedeutungsgleiche Aussagen in sämtlichen Spalten gestrichen wurden.

Als letzter Schritt wurde das Material schliesslich mit der Theorie der Neurowissenschaft verglichen und interpretiert.

6. DIE BERATUNGSSTUNDE

In diesem Kapitel wird die Beratungsstunde in einer Zusammenfassung beschrieben. Dies soll zum besseren Verständnis der im nachfolgenden Kapitel aufgeführten Auswertung der Daten dienen. Zusammengefasst wurde unter folgenden Gesichtspunkten: Die Beratungsstunde soll inhaltlich, aber nicht wortwörtlich wiedergegeben werden.

Als erstes fragt der Berater Gunther Schmidt die Klientin nach ihrem Anliegen, nach ihrer Motivation, die Beratung für sich in Anspruch zu nehmen. Er möchte wissen, was das Thema der Beratung sein soll und was bei der Beratung herauskommen soll. Die Klientin meint, sie habe ein Anliegen, das sie schon längere Zeit mit sich herumtrage und das sie gerne mit einer Fachperson anschauen möchte. Sie sei seit vier Jahren in ihrem Beruf tätig und habe das Gefühl, sie genüge nicht. Sie habe den Eindruck, sie mache zwar ihre Arbeit so gut sie könne, es käme bei ihr aber immer wieder das Gefühl herauf, sie hätte etwas noch besser machen können, es hätte noch mehr sein können. Sie wünschte sich, dass sie einen Umgang damit fände.

Gunther Schmidt interveniert mit der Frage nach einer positiven Zielformulierung: Wie wäre denn der gewünschte Umgang damit, was würde sie machen, was würde sie denken, an was würde sie merken, dass der gewünschte Umgang eingetreten sei. Die Klientin erklärt, dass der gewünschte Umgang dann eingetreten wäre, wenn sie auch einmal „fünf gerade sein lassen“ könnte. Wenn sie ihre Berichte schreiben könnte und abgeben würde und dabei denken, so sei es jetzt gut. Momentan sei es so, dass sie etwas mache, darüber brüte, vor lauter brüten in Zeitnot gerate und am Schluss trotzdem finde, dass das Ganze noch besser hätte gemacht werden sollen. Gunther Schmidt fasst zusammen, spiegelt, fragt nach, um die genaue Zielformulierung zu klären. Erfolgreich wäre die Beratung für die Klientin dann, wenn sie in ihrem Alltag sagen könnte, die Anstrengungen hätten gereicht und es wäre dann auch „Frieden“.

Gunther Schmidt fragt die Klientin, wie sie sich denn ihr Verhalten erkläre. Sie meint, sie habe hohe Ansprüche und es sei ihr eben auch wichtig, gute Arbeit zu leisten. Gunther Schmidt führt das Seitenmodell ein, um der Klientin die verschiedenen Ansprüche, die sie an sich selbst stellt, zu spiegeln, und fragt sie nach ihren bisherigen

Lösungsversuchen. Das ganze sei situationsabhängig, meint die Klientin, wenn es gut laufe, könne sie Arbeiten auch abgeben und „es sei genug“. Besonders in Drucksituationen komme aber das Gefühl auf, es habe „nicht gereicht“. Gunther Schmidt fasst wiederum die Aussagen zusammen, spiegelt und fragt nach. Es stellt sich heraus, dass das Gefühl von „nicht genügen“ kontextabhängig ist.

Gunther Schmidt fragt nun, wie sie denn in den Situationen, wo es „gut laufe“, mit dem Gefühl von „nicht genügen“, welches ja immer noch vorhanden sei, umgehe. Die Klientin meint, es sei dann einfach nicht mehr so laut und so präsent, es brauche nicht soviel Platz und sei an einem kleineren Ort. Gunther Schmidt möchte nun wissen, was denn anstelle davon mehr Platz einnehme. Die Klientin meint, das Selbstvertrauen sei dann stärker. Gunther Schmidt erwidert, das klinge ja so, wie wenn das „nicht genug“, „nicht genug“ seine Vertragsbedingungen hätte, das käme nur hervor, wenn sie sich den Zugang zu ihrem Selbstvertrauen gerade nicht erlaube. Das könnte man ja jetzt auch gebrauchen - „utilisieren“ - dafür, dass sie das „nicht genug“ daran erinnern soll, dass sie zu wenig auf Anerkennenswertes bei sich selbst geschaut habe, sie sich gerade zuwenig Selbstvertrauen gegönnt hätte. Er fragt nach, ob das für sie so stimme. Das fände sie sehr treffend, wie sie das jetzt aber im Alltag umsetzen könne, könne sie sich nicht vorstellen.

Gunther Schmidt schlägt vor, dass sie jetzt daran arbeiten könnten, wie sie ihre Aufmerksamkeit im Alltag auf das Anerkennenswertes an ihr selber und auf ihr Selbstvertrauen richten könnte. Er spiegelt ihre Aussagen, mal sei sie mehr in Kontakt mit der Seite, die die Aufmerksamkeit auf das Anerkennenswertes richte, mal mehr mit der kritischen Seite. Er fragt, wo sie denn in ihrem Wohlbefinden sei auf einer Skala von eins bis zehn, wenn die kritische Seite im Hintergrund sei, sie meint auf einer sieben. Und wenn dann noch das Anerkennenswertes dazukomme? Dann sei es eine acht. Er bittet die Klientin, die kritische Seite als Gestalt zu beschreiben. Er fragt, ob die Gestalt eher männlich oder weiblich sei. Männlich, meint die Klientin. Alt oder jung, gross oder klein? Die Klientin erwidert, mittelgross, schlank businesssmässig angezogen.

Im weiteren Verlauf der Etablierung der Seite stellt sich heraus, dass die Gestalt einen Platz auf der rechten Schulter der Klientin im Nackenbereich hat, und dort auch zu

Verspannungen führt. Die Klientin gibt der Gestalt den Namen „Jakob Treiber“. Danach wird die hilfreiche Seite etabliert, welche Anerkennenswertes benennt und die guten Leistungen der Klientin wertschätzt. Diese Seite wird von mehreren älteren, weisen, gelassenen und gestandenen Frauen repräsentiert, die links und rechts hinter ihr stehen. Gunther Schmidt möchte nun wissen, welche Wirkung es habe, wenn ihr die Frauen den Rücken stärken und „Jakob Treiber“ auf seinen Platz weiter weg im Raum verwiesen würde. Es fühle sich ganz anders an, es sei ein Gefühl von Stärke und Kraft und gäbe ihr Energie. Als nächstes fragt Gunther Schmidt - wiederum über eine Skala - wo sie sich in ihrem gewünschten Erleben befinde, wenn „Jakob Treiber“ auf seinen Platz verwiesen sei und sie die zwei Frauen hinter sich habe. Auf einer fünf. Was noch dazukommen müsste? Mehr Sicherheit oder Überzeugung, sie habe die Befürchtung, dass der „Jakob Treiber“ immer wieder dazwischenkomme und nicht weggehe, meint die Klientin.

Gunther Schmidt teilt ihr mit, dass er ihre Bedenken und ihre Skepsis angemessen findet, und erklärt ihr, dass das anscheinend ein altgewohntes Muster sei, und dieses so wegzubekommen, dass es gar nie mehr anspringe, gehe sowieso nicht. Und zum anderen sei es ja auch ein Wertesystem von ihr, das bezeuge, dass sie ihre Arbeit gut machen möchte und somit selbst auch eine gute Seite habe. Man könne sagen, dass der „Jakob Treiber“ ihr Entwicklungsbeauftragter sei. Und das sei ja grundsätzlich überhaupt nicht schlecht. Der Wert, gutes leisten zu wollen, sei an und für sich kein Problem, nur wenn er sie terrorisiere werde es schwierig, also gehe es eigentlich darum, einen optimalen Umgang mit „Jakob Treiber“ zu finden, und ihn sogar nutzen zu können. Er fragt, ob das für sie ein interessantes Ziel sein könnte? Sie meint, das wäre optimal. Gunther Schmidt erwidert, dass sie somit ein neues Ziel hätten: nicht mehr das Ziel, dass „Jakob Treiber“ nicht mehr kommen dürfe, sondern den optimalen Umgang mit „Jakob Treiber“ zu finden, und ihn konstruktiv zu nutzen.

Wie denn das jetzt aussehen könnte? Der „Jakob“ sei noch da, sie hätte eine Aufgabe erledigt, vielleicht käme sogar jemand und sage ihr, das wäre eine gute Arbeit gewesen, der „Jakob“ stehe aber wieder hinter ihr und sage, ach komm, ist doch gar nichts, der sagt das nur so, das ist wohl eine karitative Aussage, dass das jetzt gut gemacht wäre - wie könnte dann ihre optimale Antwort auf diesen Antrag vom „Jakob“ sein? Gunther Schmidt macht ihr durch Handbewegungen und Worte vor, wie man

„Jakob" auf seinen Platz verweisen und die Frauen holen könnte, und fragt sie, wie sie sich das Ganze vorstellen könnte. Das klinge sehr gut für sie, sei aber sehr auch schwierig, da der „Jakob" so unmittelbar in Erscheinung trete.

Gunther Schmidt zeigt wiederum Verständnis dafür, dass das schwierig erscheint, es sei eine automatisierte Handlung und habe quasi Wettbewerbsvorteil, bevor sie richtig denken könne, sei der „Jakob" schon da. Er betont, dass die erfolgreiche Strategie sei, ihn eben *nicht* zu vermeiden. Dabei könnte helfen, das ganze willentlich und übertrieben zu machen. Er macht es mit Körperbewegungen vor und erklärt, dass sie über eine Körperbewegung versuchen könnte, den „Jakob" umzulenken. Da sie ihn nicht vermeiden könne, würde er ihr empfehlen, den Auslösereiz für eine hilfreiche Umgestaltung zu nutzen. Er macht es wiederum mit Körperbewegungen, Worten und Lauten vor: Der Auslösereiz kommt, aber - ach das erinnert mich daran tatatata.

Er fragt sie, ob sie das mal ausprobieren möchte, ob sie daran interessiert sein? Sie bejaht. Gunther Schmidt nimmt nochmals die Situation auf, wo „Jakob" anspringt und fragt sie, welche Bewegung sie machen würde? Die Klientin zieht die Schultern zusammen, bückt sich im Sessel nach vorne und macht sich kleiner. Gunter Schmidt demonstriert wiederum körperlich und wörtlich: Wenn das jetzt auslösen würde - ach, das erinnert mich an meine beiden weisen Frauen (geht von einer gebückten Haltung im Sessel zu einer offenen Körperhaltung), wie würde dann ihre Haltung sein? Die Klientin macht die Bewegungen leicht mit und meint, es sei leichter, lockerer, auch in den Schultern. Gunther Schmidt meint, ihre körperlichen Symptome seien zwar nur ein Element in dem Erlebnismuster, dieses könne sie aber am ehesten willentlich und sehr wirksam beeinflussen. Er macht die Bewegung mehrmals vor, und kommentiert dies jedes mal: Will ich eher dem „Jakob" folgen, oder meinen weisen Frauen? Er fragt nach, ob das für sie nützlich sein könnte, und nach ihrer Bestätigung lädt er sie ein, die Körperbewegungen mal auszuprobieren.

Die beiden spielen eine konkrete Alltagssituation durch. Es kommt Druck auf die Klientin, „Jakob" springt an, sie gehen beide in die gebückte Haltung (die Klientin macht die Bewegung nur ganz wenig mit), ah - das erinnert mich an meine Frauen, sagt Gunther Schmidt, beide gehen in die gelöste Körperhaltung und verweisen mit einer abweisenden Handbewegung „Jakob" auf seinen Platz. Gunther Schmidt meint, so

könne ein neues Muster entstehen und die Klientin erwidert, dass das für sie auch eine gute Bewegung sei, wenn sie die Schultern lösen könne. Sie könne sich jetzt auch vorstellen, ruhiger auf den Druck zu reagieren. Sie könne so auch Abstand von dem Druck nehmen.

Gunther Schmidt fragt sie, ob sie sich vorstellen könnte, das Ganze nur in kleinen Körperbewegungen in ihrem Alltag auszuprobieren? Das könne sie. Er fragt sie, wo sie denn jetzt auf der Skala mit ihrem Anliegen stehe? So etwa auf einer sechseinhalb. Was jetzt das nächste sei, was noch kommen müsste, damit sie auf eine acht kommen könnte? Er wolle jetzt aber nicht etwa den „Jakob Treiber“ spielen. Die Klientin lacht und meint, sie habe ja vorher gesagt, eine acht sei ein guter Wert, sie merke aber, dass sie Zeit brauche, sie müsse es ausprobieren, und sie merke, sie sei ein langsamer Mensch, und deshalb reiche das erstmal.

Das fände er jetzt aber ganz toll, was jetzt laufe, meint Gunther Schmidt, letztlich sei es ja entscheidend, dass sie ihrem Stil und ihren Werten treu bleibe, wenn sie diese ernst nehme und achtungsvoll behandle, dann würde ihr das - so wie die Frauen - auch mehr den Rücken stärken. Auch wenn der Schmidt jetzt noch zusätzliche Fragen hätte, würde sie ihrem Tempo treu bleiben, wie wäre denn das für sie? Sie meint, das fände sie gut, auf der anderen Seite käme jetzt aber auch die Neugierde, wenn er da noch von zusätzlichen Fragen spreche. Er erwidert, dass sei jetzt aber sehr adäquat, weil das ganze bleibe halt vielschichtig, eine Seite in ihr wolle ihrem Stil und Tempo treu bleiben, und die andere sei einfach lernbegierig und neugierig. Man könne ja jetzt so damit umgehen, dass sie daraus keinen Anspruch für sich mache. Also sich sagen: neugierig bin ich schon, hören wir es uns an, aber machen muss ich gar nichts, ich gehe in meinem Stil und Tempo vor. Sie meint, so gesehen wäre das noch ganz komfortabel. Diese Haltung könnte sie sich doch generell mehr erlauben.

Er hätte im Moment auch nicht mehr, das er ihr anbieten wolle, das Optimale wäre jetzt, sich in vielen Alltagssituationen daran zu erinnern und es in kleinen Schritten zu üben und auszuprobieren. Eine Zusatzfrage hätte er bei der Übertragbarkeit in den Alltag schon noch, welche Erwartungshaltung an sich selbst wäre da hilfreich? Eher die, dass sie jetzt immer machen müsse, was sie besprochen hätten, oder welche? Immer könne sie es wahrscheinlich nicht durchhalten, meint die Klientin. Also eher welche? Sie

erwidert, dass sie es versuchen werde, es in ihren Alltag einzubauen, und dass da auch ein gelegentliches Einbauen reichen würde.

Gunther Schmidt meint, immer wenn es nicht so laufe, wie besprochen, wenn sie also ins „Jakob Treiber“-Muster falle, solle sie sich doch so eine Ehrenrunden erlauben und sogar gönnen. Die Haltung : ich werd's nicht immer schaffen und wenn ich wieder beim „Jakob“ lande bin ich völlig in Ordnung - wie würde sich das auf sie auswirken? Sie glaubt, das würde ihr ermöglichen, zurückzulehnen und nicht schon wieder etwas auf den Schultern zu haben, das sagt: jetzt hast du es wieder nicht geschafft, und du hättest doch sollen und wolltest doch. Sie könnte dem echt gelassener gegenüberstehen. Gunther Schmidt meint, dann würde er das aber doch sehr empfehlen, es entspräche nämlich sowieso dem Muster, das gut sei für sie, in kleinen Schritten, langsam, auf ihre Art.

Am besten wäre es, wenn er sie einladen würde, dass sie eine Art Beobachtungsexperiment machen würde, er sage extra „Experiment“, weil dann müsse sie es nicht immer machen, einfach mal schauen, ah, da gelingt es ihr (macht die vorher geübten Körperbewegungen vor), der „Jakob“ kommt, und das erinnert mich an die Frauen. Er meint, er sehe da gute Chancen für sie. Sie meint, ah ja. Gunther Schmidt erwidert, ja da sei wohl eben der „Jakob“ wieder, der sage, der Gunther sagt das nur so. Die Klientin lacht. Wenn der „Jakob“ jetzt sage, der Gunther sage das nur so, dann sage er, vielen Dank „Jakob“, das erinnert mich (geht in die gelöste Körperhaltung) an die Frauen. Was würden jetzt die Frauen dazu sagen? Die Klientin meint immer noch lachend, die würden nicken. Gunther Schmidt meint, oh gott oh gott, jetzt sei er der gleichen Auffassung wie Frauen, zum Schluss gelte er noch als Frauenverstehender, das sei ja brutal. Die beiden lachen schallend.

Gunther Schmidt fasst nochmals zusammen: Es werde immer wieder passieren, deshalb wär's gut, wenn sie von Anfang an davon ausginge, dass es gar kein Problem sei, dass der „Jakob“ komme, das sei nur eine Einladung sich zu erinnern und auszuprobieren, sich mehr mit den Frauen zu verknüpfen. Wo sie jetzt sei? Gut, meint sie. Dann sollten sie es doch so belassen. Die Klientin bedankt sich, Gunther Schmidt dankt ihr und meint, jetzt sei Experimentierzeit.

7. ERGEBNISSE DER UNTERSUCHUNGEN

Tabellarische Darstellung der Ergebnisse auf Basis der Interviews und des Beobachtungsprotokolls

Kategorie Intervention	Klientin	Schmidt sagt war hilfreich	Schmidt denkt, Klientin denkt es war hilfreich	Beobachtung
Pacing	Wertschätzung (bezogen auf Utilisation und Sprache). Anerkennung (bezogen auf Utilisation).	Wertschätzung. Würdigung. Liebende Anteilnahme.	Wertschätzung.	Er versucht durch Fragen zu verstehen und Anteil zu nehmen. Sie scheint sich verstanden zu fühlen.
	Ich und mein Problem werden erstgenommen. Kommunikation von Mensch zu Mensch.	Achtungsvolle Beziehung. Den Berater kongruent erleben. Er anerkennt sie als gleichrangig. Dienstleistungsangebot mit eigener Wahl. Begegnung auf gleicher Augenhöhe.		Sie kommunizieren auf gleicher Augenhöhe.
	Nachfragen (lieg ich richtig oder falsch).	Achtungsvolle Neugier.		Er fragt viel nach, sie entscheidet, wo es weitergeht.
	Einlassen auf mein Tempo.	Anerkennen und Wertschätzung des Tempos.	Wertschätzen der Langsamkeit.	Sie gibt Tempo vor, er respektiert es.

Kategorie Intervention	Klientin	Schmidt sagt war hilfreich	Schmidt denkt, Klientin denkt es war hilfreich	Beobachtung
Anerkennen bisheriger Lösungs-Versuche	Ich muss nicht dagegen ankämpfen. Ich muss es nicht in den Griff bekommen. Das ist normal, dass das so abläuft. Ich habe Strategien		Wertschätzung der Kompetenzen.	Sie hat bereits Strategien und Kompetenzen und er spiegelt ihr das.
	Meine bisherigen Lösungsversuche sind anerkennenswert.	Bisherige Lösungsversuche herausarbeiten und anerkennen.	Wertschätzung des Antreibers.	
Utilisation	„Jakob Treiber“ spornt mich auch an, Sachen gut zu machen und dazuzulernen.	Antreiber als Entwicklungshelfer.	Abstand zum Problem.	Sie hat immer wieder Mühe damit, dass „Jakob Treiber“ nicht weggeht. Er ist empathisch dafür, und verbindet es mit einer positiven Zielformulierung.
	Jakob Treiber“ aus Distanz anschauen, beurteilen und anderen Umgang damit finden. Ich konnte meine alten Strategien weglegen.	Problemmuster als Lösungsmuster nutzen. Ziel setzen, wie sie damit umgehen soll, wenn altes Muster anspringt.		„Jakob Treiber“ bringt viel gutes, den kann man für noch besseres gebrauchen.

Kategorie Intervention	Klientin	Schmidt sagt war hilfreich	Schmidt denkt, Klientin denkt es war hilfreich	Beobachtung
Seitenmodell	Ich bin nicht in der Opferrolle.	Seitenmodell.	Sie kann Seiten steuern.	Sie kann „Jakob Treiber“ steuern, nicht er sie.
	Die Seite hat auch einen Sinn und Zweck. Antreiber überfällt mich nicht mehr		Wertschätzung der Seiten.	
Unterschieds-Bildung in Mustern	Einen neuen Umgang finden. Das Schulterrollen wird mir im Alltag in den Sinn kommen. Es ist etwas kleines, anwendbares.	Problem hat einen Kontextbezug.		
	Die Bewegung mit Schulterrollen gibt neue Körperhaltung.	Durch Bewegung willentlich Muster und Erleben steuern.		Sie macht das Schulterrollen nur wenig mit.

Kategorie Intervention	Klientin	Schmidt sagt war hilfreich	Schmidt denkt, Klientin denkt es war hilfreich	Beobachtung
Aufmerksamkeitsfokussierung	Aufmerksamkeit auf positive Zielformulierung (Selbstgestaltung). Aufmerksamkeit auf das Anerkennenswerte Positive (emotional, körperlich leichter, es tut auf, ein besseres Gefühl). Neue Sichtweise, einen neuen Stellenwert.	Aufmerksamkeit auf positive Zielformulierung (Selbstgestaltung). Zielbeschreibung als Aufmerksamkeitsfokussierung. Zielbefragung ist Zielerleben.		Sie wendet die Lösung bereits in der Beratungsstunde an (6 erreichen auf der Skala ist genug).
	Vom Rückfall zur Ehrenrunde.	Vom Rückfall zur Ehrenrunde.	Vom Rückfall zur Ehrenrunde.	Sie darf experimentieren und darf auch ins alte Muster zurückfallen.

8. INTERPRETATION UND DISKUSSION

Die leitende Fragestellung dieser Arbeit ist: welche Interventionen in der hypnosystemischen Beratungsstunde mit Gunther Schmidt erlebte die Klientin als hilfreich? In der qualitativ strukturierenden Inhaltsanalyse wurden deshalb als erstes aus dem Interview mit der Klientin diejenigen Aussagen herausgearbeitet, worin sie explizit zum Thema „hilfreich“ Stellung bezieht. Anschliessend wurden in der hypnosystemischen Beratungsliteratur jene Interventionen gesucht, unter welchen die Aussagen der Klientin eingruppiert werden können. Diese Interventionen gelten als Kategorien, welchen in **Kapitel 7** die passenden Aussagen der Klientin, die des Beraters und des Beobachtungsprotokolls zugeordnet und tabellarisch dargestellt wurden. In diesem Kapitel folgt nun die Interpretation der Tabelle und der Vergleich zu Parallelen aus Erkenntnissen der Neurowissenschaften. Anschliessend werden aus der Interpretation Schlussfolgerungen gezogen. Am Ende des Kapitels folgt eine kritische Auseinandersetzung mit den Ergebnissen und den gewählten Forschungsmethoden.

8.1 Interpretation der Ergebnisse im Hinblick auf die Fragestellung und Vergleich mit Erkenntnissen der Neurowissenschaft

Was an der Tabelle und an den Aussagen der Klientin und des Beraters als erstes auffällt, ist die lineare Aufzählung der „hilfreich erlebten Interventionen“. Obwohl in beiden Interviews nicht nach dem chronologischen Verlauf der Beratung gefragt wurde, passten beide ihre Aussagen dem Ablauf der Beratung an. Daraus kann abgeleitet werden, dass es eine Rolle spielt, welche Interventionen in der hypnosystemischen Beratung in welchem Moment angewendet werden, um eine Beratung hilfreich zu gestalten und um sie hilfreich zu erleben.

Eine Ausnahme darin stellt das Pacing dar. Pacing wurde zwar wohl in der ersten Phase der Beratung am häufigsten angewendet, zog sich aber durch die ganze Beratung hindurch. Zur Rekapitulation: unter Pacing versteht man die Etablierung einer kooperativen „Ja-Haltung“ durch den Berater/die Beraterin. Die KlientInnen werden in ihrer subjektiven Weltsicht und Erlebnisweise wertschätzend und akzeptierend abholt, dadurch sind sie überhaupt erst bereit, sich auf eine Beratung einzulassen.

Am Anfang der Beratung stand also Pacing an zentraler Stelle, die Klientin stützt dies durch Aussagen wie: „Ich und mein Problem werden ernstgenommen.“ Oder dadurch, dass sie erwähnt, dass der Berater sich auf ihr Tempo eingelassen hat. Pacing lässt sich auch in der Sprache identifizieren. Die Klientin nennt es: „Eine Kommunikation von Mensch zu Mensch.“ Der Berater bestätigt diese Aussage und auch die Beobachterin/Verfasserin hat es so wahrgenommen.

Pacing kam aber nicht nur zu Beginn der Beratungsstunde zum Einsatz, der Berater „pacete“ die Klientin immer dann, wenn eine Situation entstand, wo es der Klientin schwer fiel, sich auf etwas Neues einzulassen. Er äusserte immer wieder Verständnis dafür, dass sie den „Jakob Treiber“ gerne weghaben möchte, verband dieses Pacing aber mit einer positiven Zielformulierung. „Was wäre, wenn „Jakob Treiber“ im Hintergrund wäre? Was wäre dann im Vordergrund? Die Klientin erlebte dies als hilfreich, sie fühlte sich wertgeschätzt und anerkannt. Der Berater nennt es Wertschätzung, Würdigung, und sogar liebende Anteilnahme für KlientInnen, ohne dabei die eigene Position aufzugeben und auf eigene Bedürfnisse und Bedingungen zu verzichten, die die beratende Person selber für eine Kooperation braucht.

Ein letzter wichtiger Aspekt in der Tabelle zum Thema Pacing scheint die blau markierte Zeile zu sein: Klientin, Berater und Beobachterin stellten einmütig ein „Einlassen des Beraters auf das Tempo der Klientin“ als hilfreich fest. Daraus kann geschlossen werden, dass Pacing in einer Beratung die Selbststeuerung und Verantwortung der Klientin fördert.

Damit Pacing als hilfreich erlebt wird, scheint es besonders wichtig zu sein, dass der Berater/die Beraterin spontan und authentisch erlebt und wahrgenommen wird, dass ihre/seine Aussagen im Einklang mit ihrer/seiner tatsächlichen inneren Stimmung stehen. Wie unter **4.5** nachzulesen ist, erklärt die Neurowissenschaft dies über die Spiegelneuronen und die Amygdala. Die Amygdala ist unter anderem für das Lesen von Gesichtern zuständig. Sie erkennt die geringsten Abweichungen zwischen verbal geäußerten Aussagen und Mimik. Die Spiegelneuronen wiederum reagieren auf Aussagen, Gestik und Mimik. Für das als hilfreich erlebte Pacing in der Beratungsstunde würde das heissen: Das Neu- oder Dazulernen wurde für die Klientin in der Beratungsstunde dadurch erleichtert, dass Gunther Schmidt in seinen

Äusserungen, seiner Körpersprache und seiner Mimik in ihrer Wahrnehmung - mit Augenmerk auf die Spiegelneuronen und die Amygdala - ein empathischer, mitfühlender und wertschätzender Berater mit der notwendigen Distanz war.

Die Anerkennung bisheriger Lösungsversuche der Klientin war im weiteren Verlauf der Beratung ein zentraler Aspekt. Die grün markierte Zeile in der Tabelle zeigt, dass dies sowohl von der Klientin, als auch vom Berater und der Beobachterin als hilfreich eingestuft wurde. Damit im späteren Verlauf der Beratung eine Utilisation stattfinden konnte, mussten bisherige Lösungsversuche der Klientin zuerst herausgearbeitet und von ihr selbst anerkannt und wertgeschätzt werden.

Die Neurowissenschaft erklärt dies mit den zwei motivationalen Netzwerken: dem Annäherungssystem und dem Vermeidungssystem. Wenn die Aufmerksamkeit auf das Vermeidungssystem gerichtet ist, also solange „Jakob Treiber“ negativ bewertet wird, richtet sich die ganze psychische Aktivität vermeidend aus und negative Bewertungen werden erleichtert. Wenn die Aufmerksamkeit aber auf das Annäherungssystem aktiviert wird, das heisst, „Jakob Treiber“ wird positiv und hilfreich bewertet, richtet sich die psychische Aufmerksamkeit annähernd aus und positiv ausgerichtete Prozesse werden erleichtert.

Dadurch, dass die Klientin „Jakob Treiber“ positiv bewerten konnte, wurde er in den Interventionen der Utilisation zu ihrem Entwicklungsbeauftragten. Die Klientin schildert, dass „Jakob Treiber sie ansporne, Sachen gut zu machen und dazulernen zu wollen“. Sie konnte so „Jakob Treiber“ aus der Distanz anschauen und beurteilen und einen anderen Umgang mit ihm finden. Der Berater nennt diese Utilisation „Problemmuster als Lösungsmuster nutzen“. Ein interessanter Aspekt liegt hierbei in der rosa markierten Zeile der Beobachtung. Es wurde beobachtet, dass die Klientin lange Mühe damit hatte anzuerkennen, dass „Jakob Treiber“ nicht weggehen würde. Der Berater „pacete“ als Reaktion darauf die Klientin immer wieder in Verbindung mit einer positiven Zielformulierung, bis sie in ihrem eigenen Tempo bereit war, „Jakob Treiber“ wirklich zu utilisieren. Danach konnte sie ihre alten Strategien weglegen.

Das Seitenmodell, respektive das Herausarbeiten der Seite von „Jakob Treiber“, half der Klientin, sich nicht mehr in der Opferrolle zu fühlen. Der Berater bezeichnet es als

„sie kann die Seiten steuern“, die Beobachterin konnte erkennen, dass die Klientin „Jakob Treiber“ steuerte und nicht er sie. Wie unter **4.4.3** beschrieben, dient das Seitenmodell als Dissoziationstechnik, damit nicht die ganze Person mit einem Problem identifiziert wird, sondern eine Seite der Person sich vorübergehend mit einem Problem identifiziert. Diese Art der Dissoziation verhalf der Klientin dazu, sich von „Jakob Treiber“ nicht mehr überfallen zu fühlen.

Im weiteren Verlauf der Beratung wurde „Jakob Treiber“ als Entwicklungsbeauftragter genutzt. Wenn eine Drucksituation auf die Klientin zukäme, sie Nackenverspannungen fühlen würde, sollte sie das zukünftig daran erinnern, mit den Schultern zu rollen und sich zu entspannen. Bis anhin hatte sie sich in Drucksituationen verspannt und körperlich „kleingemacht“. Dieses alte Muster (Verspannung) sollte durchbrochen und durch ein neues (Entspannung) ersetzt werden. Das neue Muster wurde willentlich durch die Körperbewegung des Schulterrollens eingeführt. Der Berater führte den Bewegungsablauf mehrmals vor, kommentierte ihn verbal und untermalte ihn mit Lauten. Interessanterweise machte die Klientin die Bewegung fast nicht sichtbar mit (Beobachtung). Trotzdem empfand sie die Intervention als hilfreich, wie auch in der Tabelle ersichtlich sogar als etwas Anwendbares, das sie im Alltag abrufen werden könnte.

Wie unter **4.5** detailliert ausgeführt, aktivieren bei anderen Personen beobachtete Handlungen unweigerlich die Spiegelneuronen des Beobachters. Diese rufen im Hirn des Beobachters/der Beobachterin genau dasselbe motorische Schema ab, wie wenn er/sie die beobachtete Handlung selbst ausführen würde. Dass die Klientin sagt, sie könne die Handlung auch in den Alltag übertragen, hat damit zu tun, dass die Handlungssequenz für die Klientin einfach, neu und ungewohnt war. Es kann davon ausgegangen werden, dass sie dadurch besonders intensiv abgespeichert und als neues Handlungsprogramm in den Bestand der handlungssteuernden Nervenzellen aufgenommen wurde.

Mit der Aufmerksamkeitsfokussierung auf das Anerkennenswerte und Positive konnte in der Beratung schliesslich ein Grundstein zum Erwerb einer neuen Gewohnheit gelegt werden. In den Neurowissenschaften wird dies „positives Verstärkungslernen“ genannt. Dadurch, dass der Berater sogenannte Rückfälle als Ehrenrunden deklarierte und die

Klientin sogar aufforderte, sich doch ab und zu eine Ehrenrunde zu gönnen, konnten auch eventuelle Rückfälle positiv besetzt werden. Die Klientin bewegte sich somit nicht im Vermeidungssystem, sondern im Annäherungssystem.

Was die Beobachterin sehr eindrücklich wahrnehmen konnte, war die Tatsache, dass die Klientin im letzten Viertel der Beratungsstunde ihre eigene Zielformulierung bereits anwenden konnte. Sie hatte als Ziel für die Beratung genannt, „einen anderen Umgang mit Drucksituationen und ihrem Antreiber zu finden“. Erreicht wäre dieses Ziel auf einer Skala von eins bis zehn, wenn sie den Wert acht erlangte. Im letzten Teil der Beratung wurde sie von Gunther Schmidt gefragt, wo sie sich auf der Skala befände. Sie nannte den Wert sechs. Der Berater fragte sie, was noch dazukommen müsste, um den gesetzten Wert acht zu erreichen. Anstatt sich Druck aufzusetzen, um den Wert acht zu erreichen und sich damit auf ihren „Jakob Treiber“ einzulassen, befand sie den Wert sechs als ausreichend und schien sich dabei gut zu fühlen.

8.2 Schlussfolgerungen

Wie aus der Inhaltsanalyse, der Interpretation der Ergebnisse und dem Vergleich mit den Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft ersichtlich wird, scheinen in dieser Einzelfallanalyse mit der Fragestellung: „Welche Interventionen in einer hypnosystemischen Beratungsstunde mit Gunther Schmidt empfand die Klientin als hilfreich“, sechs spezifische Interventionen hilfreich gewesen zu sein:

- Pacing
- Anerkennung bisheriger Lösungsversuche der Klientin
- Utilisation
- Seitenmodell
- Unterschiedsbildung in Mustern
- Aufmerksamkeitsfokussierung, Priming

Pacing wurde während der Beratungsstunde immer wieder angewendet und von der Klientin als hilfreich empfunden. Die anderen Interventionen hatten eine klar erkennbare Reihenfolge, wie oben abgebildet. Ohne dass die vorhergehende Intervention

erfolgreich abgeschlossen war, konnte die nächste nicht hilfreich eingesetzt und als hilfreich empfunden werden. Am deutlichsten zeigte sich dies zwischen der Anerkennung bisheriger Lösungsversuche in Verbindung mit Utilisation, und der Unterschiedsbildung in den Mustern. Bevor „Jakob Treiber“ von der Klientin nicht anerkannt und gewürdigt wurde, konnte er nicht als „Entwicklungsbeauftragter“ zur Bildung neuer Verhaltensmuster eingesetzt werden. Während dem dies für die Klientin schwierig war, schien das Pacing des Beraters - in Kombination mit einer positiven Zielformulierung - hilfreich gewesen zu sein, um einen Schritt weiter (zur nächsten Intervention) zu gelangen.

Obwohl diese Arbeit eine Einzelfallanalyse mit einem spezifischen Berater und einem spezifischen Modell (hypnosystemische Beratung) darstellt, können daraus Empfehlungen für die Beratungspraxis abgeleitet werden.

- Wenn KlientInnen wertschätzend in ihrer eigenen Wahrnehmung des Problemerlebens „abgeholt“ werden, fällt es ihnen leichter, sich auf eine Beratung einzulassen.
- Wie die Erkenntnisse der Neurowissenschaften eindrücklich zeigen, ist es nicht möglich ein neues Verhalten zu erlernen, solange die Aufmerksamkeit der KlientInnen auf das Vermeidungssystem, und somit *nur* auf das Problemerleben gerichtet ist. Deshalb sollte in einer Beratung die Aufmerksamkeit immer wieder auf eine positive Zielformulierung und auf das Annäherungssystem gerichtet werden.
- Um den KlientInnen positive Zielformulierungen und Erlebnisse zu erleichtern ist es hilfreich, wenn der Berater/die Beraterin selbst von diesen spricht. Somit können die Spiegel- und Handlungsneuronen der KlientInnen aktiviert werden.
- Um das positiv Erlebte und Formulierte zu neuen Gewohnheiten zu festigen, müssen neue neuronale Muster und Netzwerke gebildet werden, dazu muss das Erlernte durch positives Verstärkungslernen im Alltag wiederholt werden.

8.3 Kritische Auseinandersetzung mit den Ergebnissen und Methoden

Ziel dieser Arbeit war es, sich vertieft in die Analyse einer hypnosystemischen Beratungsstunde einzuarbeiten und jene Interventionen herauszuarbeiten, welche die Klientin als hilfreich erlebt hatte, und die Ergebnisse der Analyse mit Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft zu vergleichen.

Wie im ganzen Kapitel acht ersichtlich, liegt dieser Arbeit eine Einzelfallanalyse mit einer spezifischen Beratungsform (hypnosystemisch) und einem bestimmten Berater (Gunther Schmidt) zugrunde, somit kann die Frage nach *generell* hilfreich erlebten Interventionen in der Beratung nicht abschliessend beantwortet werden.

Zum gewählten Berater Gunther Schmidt muss angefügt werden, dass er die Methoden und Interventionen der hypnosystemischen Beratung zu einem grossen Teil selbst entwickelt hat und in der Beratungsform der Hypnotherapie und der systemischen Modelle grosse Erfahrung mitbringt. Was also nicht beantwortet werden kann, aber eine spannende Basis für eine weitere Untersuchung darstellen könnte, ist die Frage, ob die Einzelfallanalyse mit einem anderen hypnosystemischen Berater zu denselben Ergebnissen kommen würde. Ebenfalls interessant zu bearbeiten wäre es, ob dieselbe Fragestellung mit einem anderen Klienten/mit einer anderen Klientin zu den gleichen Ergebnissen kommen würde.

Auf die Frage nach hilfreichen Interventionen in genau dieser Beratungsstunde, mit genau diesem Berater, bestätigen die Ergebnisse dieser Arbeit die eingangs gestellte Vorannahme:

Die KlientInnen erleben die Beratungen mit Gunther Schmidt als hilfreich und wertschätzend.

Die Fragestellung nach hilfreich erlebten Interventionen hatte auf das Ergebnis der Einzelfallanalyse ebenfalls einen Einfluss. Was damit allerdings nicht generell beantwortet werden kann, ist, was *neben* den Interventionen als hilfreich in der Beratung erlebt wurde.

Antworten darauf würden eventuell möglich, wenn bei der Auswertung der Daten anstelle des gewählten deduktiven Vorgehens ein induktives Vorgehen mit hermeneutischem Zugang gewählt würde.

Die Klientin schätzte die Ergebnisse der Beratung - wie die Datenauswertung zeigt - als im Berufsalltag umsetzbar ein. Interessant wäre hierzu eine Folgeuntersuchung, ob sich dies auch tatsächlich bestätigte.

Somit kann zu der Vorannahme

Die Ergebnisse der Beratungen sind im Berufsalltag der KlientInnen umsetzbar. gesagt werden, dass die Einschätzung der Klientin im Interview diese Vorannahme bestätigt. Zur definitiven Bestätigung müsste aber eine Folgeuntersuchung durchgeführt werden.

Weiter kann die folgende Vorannahme durch die Ergebnisse der Untersuchung bestätigt werden:

Gunther Schmidt wendet in der hypnosystemischen Beratung ein „Konzept“ an.

Gunther Schmidt hält in seinen Beratungen eine bestimmte Reihenfolge im Ablauf der Interventionen ein. Er geht in seinen Beratungen planmässig vor und arbeitet nach festen Regeln und Grundsätzen.

An diesem Punkt sollte erwähnt werden, dass die Neurowissenschaften ein hochkomplexes und sich rasant entwickelndes Gebiet sind. Die Erkenntnisse dieser jungen Wissenschaften konnten im Rahmen dieser Arbeit nur gestreift werden. Die Vorannahme

Verhalten und Verhaltensänderungen sind neurowissenschaftlich begründbar durch Muster im Gehirn.

konnte aber im Rahmen dieser Arbeit bestätigt werden durch die Theorien der Neurowissenschaft von neuronalen Mustern und Netzwerken im Gehirn, und durch das Konzept des positiven Verstärkungslernens.

9. LITERATURVERZEICHNIS

Bandler, R., Grinder, J. (1996): Patterns. (3.Aufl.) Paderborn, Jungfermann Verlag.

Baur, J. (2005): Warum ich fühle was du fühlst. Hamburg, Hoffmann und Campe.

Christen, A. (2007): Seminarunterlagen. Veränderungsprozesse aus neurowissenschaftlicher Sicht.

Drosdowski, G. (1989): Duden, das Herkunftswörterbuch. Etymologie. (2. Neu bearb. u. erw. Aufl.) Mannheim/Wien/Zürich, Dudenverlag.

Flick, U. (2007): Qualitative Sozialforschung. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt.

Erickson, M.H., Rossi, E. (1981): Hypnotherapie. (8. Aufl.) Stuttgart, Klett-Cotta.

Gieseke, M., Rappe-Gieseke, K. (1997): Supervision als Medium kommunikativer Sozialforschung. Frankfurt am Main, Suhrkamp.

Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen, Hogrefe.

<http://home.arcor.de/eberhard.liss/hirnforschung/roth-gehirn+seele.htm#Roth2001>,
10.7.2008

Le Doux, J. (2006): Das Netz der Persönlichkeit, München, Deutscher Taschenbuch Verlag.

Mayring, P. (2002): Qualitative Sozialforschung. Weinheim, Beltz.

Mücke, K. (1998): Probleme sind Lösungen. (3. Überarb. u. erw. Aufl.) Potsdam, Ökosysteme Verlag.

Roth, G. (2003): Fühlen, Denken, Handeln. Frankfurt am Main, Suhrkamp.

Roth, G. (2003): Aus Sicht des Gehirns. Frankfurt am Main, Suhrkamp.

Schmidt, G. (2004): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Heidelberg, Carl-Auer.

Schmidt, G. (2005): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg, Carl-Auer.

Schulz von Thun, F. (2007) Miteinander Reden Band 3. (16. Aufl.) Reinbek bei Hamburg, Rowohlt.

Shazer, S. de (2006): Der Dreh. (9. Aufl.) Heidelberg, Carl-Auer.

Shazer, S. de (2006): Das Spiel mit Unterschieden. (5. Aufl.) Heidelberg, Carl-Auer.

Siefer, W., Weber, Ch. (2006): Ich. Frankfurt am Main, Campus.

Storch, M. (2002): Die Bedeutung neurowissenschaftlicher Forschung für die psychotherapeutische Praxis. Psychotherapie 7. Jahrg. Bd. 7, Heft 2, CIP-Medien, München. (S. 281-294)

Storch, M., Krause, F. (2007): Selbstmanagement-ressourcenorientiert. (4. vollst. überarb. u. erw. Aufl.) Bern, Huber.