

Die bvvp Buchtipps für PsychotherapeutInnen von PPP Magazin Autor Peter Stimpfle

Tipp 1

Hanne Seemann: Schmerzen – Notrufe aus dem Körper: Hyposystemische Schmerztherapie.

Die Autorin beschreibt die Besonderheiten einer hypnosystemischen Schmerztherapie. Psychosomatischer Schmerz wird in einer sich ständig optimierenden Gesellschaft störend empfunden. Gerade Kinder sind solchen Zwängen zunehmend unterworfen: von früh auf Förderung zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Schmerz kann jedoch auch als Notsignal des Körpers verstanden werden. So betrachtet geht es weniger darum, den Schmerz zu ergründen, als die gewohnte Lebensweise so zu ändern, dass der Körper nicht mehr mit Notsignalen reagieren muss. Dies dürfte wenig attraktiv erscheinen, denn Gewohnheiten ändern ist nicht einfach. Nicht selten gehen wir mit Maschinen achtsamer um als mit uns selbst. Der Körper erweist sich als unbestechliche Instanz, die ein unmittelbares Feedback gibt, wenn wir aus der Balance geraten. Selbstverständlich ist bei Schmerzproblematiken zuerst eine sehr sorgfältige organmedizinische Abklärung angebracht. Erst dann kann man sich damit beschäftigen, worauf der psychosomatische Schmerz hinweist. Oft ist es eine Sehnsucht, anders zu leben: Der Körper spiegelt den Preis übertriebenen perfektionistischen Funktionierens. Wichtige andere Bedürfnisse wurden dafür geopfert. Der Körper wehrt sich gegen ständigen hohen Leistungsdruck zur Selbsterhaltung. Grundbedürfnisse (Anerkennung, Selbstwert, Kompetenz, Zugehörigkeit, Autonomie, Sicherheit) werden über Leistung (die nie genug ist) außenabhängig befriedigt. Die Natur kennt kein ständiges Mehr: Im Herbst fallen die Blätter, damit im Frühling neue blühen können. Es geht um achtsames Bemühen, um gesunde Balance zwischen Sein & Schaffen, Anspannung & Ruhe, Geben & Nehmen, Tun & Geschehen lassen. Dies stellt sich nicht durch Einsichten ein, sondern bedarf Training aktiver Selbstverantwortlichkeit. Es gilt, die Signale des Körpers möglichst früh zu bemerken und sich im Treiben lassen zu üben und dem Leben zu vertrauen.

Im Umgang mit Patienten bedeutet dies, Schmerz nicht als Eindruck von „etwas falsch gemacht“ zu verstehen, sondern als schwere Beeinträchtigung wertschätzend ernst zu nehmen im Bemühen um mehr Balance.



Klett-Cotta. 2018, 277 Seiten, broschiert
ISBN: 978-3-608-89225-3

Tipp 2

Andreas Steiner: Die Kunst der Familienaufstellung. Ein Praxislehrbuch der Empirischen Psychotherapie

Andreas Steiner nähert sich dem Thema Familienaufstellungen anhand von empirischen Befunden. Leider haben Familienaufstellungen eine traurige Berühmtheit im Sinne von Schnellschusstherapie erlangt, obwohl das Verfahren an sich sehr hilfreich sein kann, vor allem, wenn es als eine Methodik in einen psychotherapeutischen Prozess eingebettet ist. Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dieser Methode tut not, insbesondere da die Systemische Therapie die sozialrechtliche Anerkennung bekommen hat. Oft hoffen von Leid betroffene Menschen auf schnelle Hilfe, und leider wurde dieses Verfahren häufig dafür verwendet. Dabei besteht die Gefahr, dass an Symptomen herumkuriert wird, aufrechterhaltende Muster jedoch weiter bestehen. Diese zu ändern erfordert eine Veränderung des Lebensstils und der dahinterstehenden Einstellungen. Dies erfordert Zeit, Eigenaktivität, Umgewöhnung und Übung. Steiner plädiert für ein in einen therapeutischen Prozess integriertes Vorgehen, das Auswirkungen achtsam berücksichtigt. Er beschreibt die Entstehungsgeschichte des Familienstellens, wobei es vor allem um das Verändern verinnerlichter Konzepte (Lebensskript) geht, was ohne Zeit, Achtung und Empathie nicht möglich ist. Steiner zeigt Lösungen, die Aussöhnung, Demut und Dankbarkeit erfordern, auf und stellt den Nutzen narrativer Interventionen dar. Weiterhin findet man Anleitungen zur Skript-Diagnostik und kreative Interviews zur Lebensgeschichte.

Die seriöse Form der Aufstellung und ihre Rahmenbedingungen werden konkret erläutert, (Setting, Raum, Teilnehmerzahl, Ablauf) Fallbeispiele zu konkreten Krankheitsbildern wie Ängste, Depression, Süchte, Zwänge, Schizophrenie, Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen, ADHS, Autismus, Psychosomatik bis hin zu Inzest, Gewalt und Mord und praktische Anleitungen, wie Workshops konzeptionell aufgebaut werden können, geben einen tiefen Einblick in die Aufstellungsarbeit.

Besonders beachtenswert sind die Kapitel über Fallstricke und Irrwege und darüber, wie Aufstellungsarbeit seriös erlernt werden kann. Problematische Fallstricke können etwa Erschaffen „falscher“ Wirklichkeiten, episches Ausweiten der Aufstellung, Fehler einer durchgängigen Linie, Nebelhaftigkeit, Apodiktisches Dirigieren, dysfunktionale Bündnisse, egozentrisches Ausblenden sowie Mogelpackungen sein. Das seriöse Erlernen dieser Methodik erfordert mit Sicherheit Wissen, Beobachtung, Einüben und Erfahrung.



Stuttgart: Kohlhammer. 2020 - 398 Seiten, kartoniert
ISBN: 3170358219

Tipp 3

Wilhelm-Gößling / Schweizer / Dürr / Fuhr / Revenstorf Hypnotherapie bei Depressionen. Ein Manual für Psychotherapeuten.

Die Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose (M.E.G.) hat zu ihrem 40. Geburtstag eine groß angelegte empirische Studie zur Wirksamkeit der Hypnotherapie in der Therapie von Depressionen von dem Tübinger Prof. Batra in Auftrag gegeben. Im Vergleich zur hochwirksamen Kognitiven Verhaltenstherapie zeigte sich dabei eine gleich hohe Effizienz. In diesem Buch sind die der Studie zugrunde liegenden manualisierten, empirisch überprüften, hypnotherapeutischen Interventionen (30 Module) von verschiedenen in Praxis, Supervision und Ausbildung ausgewiesenen M.E.G. Referenten wiedergegeben. In den Vorworten äußern sich Gründer der deutschen M.E.G.: Burkhard Peter weist darauf hin, dass dieses Manual sowohl praxisrelevant, als auch theoretisch fundiert und wissenschaftlich evaluiert sei. Gunther Schmidt macht darauf aufmerksam, dass sich damit die Seriosität der modernen Hypnotherapie enorm erhöht habe und es durch die stringente Systematik ein logisch präzise aufbereitetes praktisches Vorgehen darstellt, das die wesentlichen Grundaspekte moderner Hypnotherapie beinhaltet. Bernhard Trenkle, der derzeitige Präsident der International Society of Hypnosis ISH, merkt an, dass es in der Studie darum ging, ein eigenständiges hypnotherapeutisches Manual zusammenzustellen und zu evaluieren, was gelungen sei, und eine wirkliche Pionierarbeit darstelle, denn bislang habe man Hypnose eher als Ergänzung zu anderen Verfahren erforscht. Kristina Fuhr setzt sich einleitend mit den der Studien zugrundeliegenden diagnostischen Leitlinien auseinander, sowie dem Stellenwert der Hypnotherapie (es wurden insgesamt 152 Patienten randomisiert zugeteilt). Dirk Revenstorf stellt wesentliche Grundlagen der Hypnotherapie dar, v. a. die Haltung des Therapeuten, hypnotherapeutische Basisstrategien, Überschneidungen zur Kognitiven VT und die explizite Nutzung von therapeutischen Geschichten und Metaphern. Claudia Wilhelm-Gößling widmet sich dem psychotherapeutischen Hintergrund der hypnotherapeutischen Depressionstherapie und benennt Therapieziele, beschreibt die hypnotherapeutischen Techniken des Manuals und nötige Anpassungen an die Ich-Struktur (OPD) des Patienten. Weiter wird gezeigt, wie depressive Symptome genutzt werden können und die Module phasenorientiert zum Einsatz kommen können. Einen Überblick über die Module gibt ein Ablaufschema, das an individuelle Besonderheiten angepasst werden kann.

Im Teil B wird der Ablauf einer hypnotherapeutischen Depressionstherapie detailliert beschrieben: Vom „Anfang der Therapie“ (Motivierung, Basisinformationen, erste Tranceerfahrungen, Sicherer Ort) zu „Entlastung, Stärkung und Ressourcenaktivierung“ (Ballonfahrt, Einflechten, Kompetenzstärkung, Loslassen, Lösungserfahrungen, Zukunftsprojektion, Lösungsvision Kinotechnik, Ziele verwirklichen) hin zu „Depressionsspezifische Techniken“ (Paradiesort, Grübeln, Wieder einschlafen, Kindheitserfahrungen, Ballonfahrt, Kompetenzerfahrung, Stellvertreter-Technik, Genug-Ort, Interaktionsmuster, vom Grübeln zum Handeln, Sinnfindung, Suizidalität, Neutralisieren lebensfeindlicher Botschaften, Kriseninterventionen bei akuter Suizidalität) bis zu „Zwischenstand“ und „Abschluss der Therapie“ (Rückfallprophylaxe, Utilisieren von Symptomen, Zeitprogression, Abschluss).

Die Kapitel sind von verschiedenen erfahrenen Ausbildern der M.E.G. geschrieben, u. a. Dirk Revenstorf, Bernhard Trenkle, Cornelia Schweizer, Kristina Fuhr, Claudia Wilhelm-Gößling, Martin Braun, Clemens Krause, Heinz-Wilhelm Gößling, Ortwin Meiss, Wolfram Dormmann.

Das Buch beinhaltet auch umfangreiche Online-Materialien (Karteikarten, Arbeitsblätter, Metaphern).

Bislang gibt es keine derart strukturierte manualisierte Zusammenfassung hypnotherapeutischer Depressionstherapie. Milton Erickson betonte bekanntlich sehr stark den individuellen Charakter einer Therapie, was einer Manualisierung entgegensteht. Die Fülle der beschriebenen Interventionen ermöglicht jedoch gerade dieses, nämlich je nach Situation des Patienten das passende Manual auszuwählen. Alles das macht dieses Buch einmalig.



Kohlhammer: Stuttgart. 2020- 210 Seiten, kartoniert
ISBN: 978-3-17-036256-7