

Hypnosystemische Therapie: Das Handbuch für die Praxis aus der Reihe „Leben Lernen“ von Stefan Hammel (2022)

Eine Rezension von Peter Stimpfle



Dieses Buch zeichnet sich durch eine Vielzahl von praktischen Fallbeispielen aus Beratung und Therapie aus, wodurch die eigenständige Interpretation und Weiterentwicklung des hypnosystemischen Therapieansatzes konkretisiert wird. Stefan Hammel orientiert sich an der von Dr. Gunther Schmidt (Milton Erickson Institut Heidelberg) seit den 1980iger Jahren konzipierten Integration von systemisch-familientherapeutischen und hypnotherapeutischen Konzepten: der hypnosystemische Ansatz.

Schmidt hat in der Tradition seines Lehrmeisters Milton H. Erickson keine Institution oder feste Tradition geschaffen, sondern kreative Entwicklungsräume bewusst offen gelassen. Der vom Verlag gewählte Untertitel "Das Handbuch für die Praxis" spiegelt zwar einen generellen Anspruch, den Stefan Hammel im Buch selber jedoch nicht weiter verfolgt. Vielmehr integriert er bei vielen Gelegenheiten die Spielarten der anderen, seien es jene von Gunther Schmidt selber oder z. B. von Roland Kachler (Trauer), Ortwin Meiss (Depression, Burnout), Manfred Prior (MiniMax Interventionen, Punkt-Punkt-Komma-Strich-fertig ist die Lösungssicht, ...), Bernhard Trenkle (therapeutische Geschichten, strategische Hypnotherapie), Anne Lang (Bonner Ressourcenmodell), Cordula Meyer-Erben.

Es wird an dieser Stelle auch sehr plastisch deutlich, welche Vielfalt an Variationen hypnosystemischer Konzepte mittlerweile entstanden ist. Zunächst umschreibt Stefan Hammel in seinem Buch das Grundverständnis hypnosystemischer Therapie: die Berücksichtigung innerer Erlebnisnetzwerke (Erleben, Gefühle, Haltungen) als verinnerlichter (und selbsthypnotisch wirkender innerer) Haltungen in Wechselwirkung mit den (äußeren) Kontexten und den Loyalitäten und Delegationen des relevanten Beziehungssystems und den daraus sich ergebenden Konflikten. Daraus resultiert ein Kreislauf von Erinnerung und Erwartung, der durch selbsthypnotische Prozesse aufrechterhalten wird (wie z. B. die Erwartung von Erfolg oder Misserfolg unter Umständen als Ausdruck innerer Loyalität zu suggerierten Interaktionen aus dem Bezugssystem).

Des Weiteren skizziert Hammel wichtige Grundprinzipien wie das Utilisationsprinzip (Nutze das Vorhandene, selbst wenn Störendes der Erreichung des gewünschten Zieles im Wege zu stehen scheint - wie z. B. die Phantasie, die ein Angstpatient nutzt, um sich Situationen negativ auszumalen, von ihm als Ressource genutzt werden kann, um angstfreier zu werden). Erleben und Verhalten werden dabei systemisch als Regelkreise (zirkulär) verstanden, die sich gegenseitig beeinflussen, woraus sich die Notwendigkeit von Musterunterbrechungen ergibt.

Peter Stimpfle, Psychologischer Psychotherapeut, Eichstätt 12/2022

Auftrags- und Zielklärung sind wichtiger Bestandteil jeder Therapie und stellen Anfang und Bezugspunkt (bei Irritationen) dar und stellen die Kooperation zum Klienten sicher. Der aufrechterhaltende Kontext muss berücksichtigt werden, denn Verhalten und Erleben werden vor diesem Hintergrund verstanden und keineswegs generalisiert (wie etwa in der klassischen Pathologiesichtweise). Zukunftsprogression kann therapeutisch genutzt werden, um das erwünschte Ziel zu imaginieren und gezielt anzusteuern. Weiterhin entwickelt der Autor mit Methoden aus dem Psychodrama und der systemischen Aufstellungsarbeit eigenständige Formen der lösungsassoziierten Telearbeit (vergleichbar der Ego-State-Therapie, jedoch elaborierter).

Hammel legt ein Schema eines möglichen Therapieablaufes vor, bestehend aus Vorgespräch, Begrüßung, Zielklärung, Anamnese, verschiedenen therapeutische Interventionsformen, sowie der Gestaltung von Folgestunden und gelungenem Therapieabschluss. Dabei fasst er im Wesentlichen, die schon an anderer Stelle von ihm entwickelten und veröffentlichten Methoden zusammen, wie die beiläufige Tranceinduktion (ohne formale Hypnoseinduktion), die (räumliche) Dissoziation (als Aufstellungsarbeit), Grüße an das Unbewusste (im Sinne von posthypnotischen Aufträgen), die Nutzung von therapeutischen Geschichten (als indirekte Kommunikationsformen) oder die Einführung von visuellen und symbolischen Methoden wie Landkarten (Insel der Liebe) oder das therapeutische Modellieren (via Aufstellungsarbeit, z. B. mit Stühlen und zielorientierter Umgestaltung) und die Integration von Ritualen.

Die Zusammenstellung dieser Methoden und die Fülle des Materials sind für den praktisch tätigen Psychotherapeuten und Berater sehr hilfreich.