

Autosystemhypnose

Plädoyer für einen Paradigmenwechsel in der Symptombetrachtung

Ein Beitrag von Claudia Stadler

Die Pandemie hinterlässt immer noch Spuren: Die Zahl der psychisch Erkrankten stieg nach der jüngsten Erhebung unter den DAK-Versicherten erneut schlagartig an (1). Spitzenreiter waren dabei Depressionen, Angststörungen und chronische Erschöpfung. Dass es hier nicht nur um die klassischen Post- und Long-COVID-Symptome geht, sondern auch um die Folgen der gesellschaftlichen Veränderungen, liegt nahe. Für einen ganzheitlich orientierten Heilpraktiker ein aktueller Grund mehr, sich mit den Zusammenhängen von Körper, Psyche und dem soziokulturellen Umfeld von Menschen zu befassen und Symptome als Hilferuf von Körper, Psyche und Seele zu verstehen.



Foto: Karsten - stock.adobe.com

Auf der Forschungsebene fordern vor allem die Vertreter der Psychoneuroimmunologie längst einen Paradigmenwechsel in der Medizin – weg von der Symptombehandlung, hin zu einer individuellen und systemischen Betrachtungsweise. Eine Brücke von der körperorientierten Forschungsarbeit zur psychotherapeutischen Forschung schlagen jüngste Studien über chronische Stresszustände und deren Auswirkung auf das Immunsystem. Dabei gibt es beispielsweise Forschungsansätze über die Zusammenhänge von Schlafqualität, endokrinen Stressachsen und chronischen Entzündungsprozessen oder über die möglichen Zusammenhänge von psychischen Einflussfaktoren und Neurodermitis (2). Möglicherweise stellen diese interdisziplinären Projekte wichtige Puzzelstücke für ein gesamtheitliches Erkennen von Zusammenhängen und Wechselwirkungen zwischen

Körper, Psyche und dem soziokulturellen Umfeld eines Menschen dar. Und verhelfen vielleicht auch der Psychologie und Psychiatrie künftig zu mehr Sichtbarkeit in der Forschungsarbeit. Denn bis heute gebe es für keine einzige psychische Störung biologische Diagnoseverfahren, stellt der Psychologe und Psychoanalytiker Volker Tschuschke fest (3). Psychiatrische Diagnosen stützen sich vorrangig auf klinische Beobachtung, Gespräche mit Patienten und Angehörigen und das Ausfüllen von Fragebögen. Es gebe bisher >>

Für Eilige

Ein Krankheitssymptom zeigt ein dynamisches Ungleichgewicht in einem selbstorganisatorischen System aus Körper, Psyche und Umwelt(-beziehungen). Medizinische Hypnose setzt gezielt am kommunikativen Dialog zwischen den unbewussten und bewussten Ebenen eines Menschen an. Im Therapiesetting der Autosystemhypnose wird ein vom Patienten bestimmter Rahmen für die Heilung angesetzt.

keine Gentests, klinisch-chemische Untersuchungen oder bildgebende Verfahren, die Normalität von Depression, Manie oder Schizophrenie unterscheiden können.

Das bio-psycho-soziale Modell in der Praxis

Von Uexküll beschreibt Krankheit als dynamisches Ungleichgewicht – auf welcher Ebene auch immer – in einem selbstorganisatorischen System aus Körper, Psyche und Umwelt(-beziehungen) (4). Nach diesem Grundverständnis richten sich einige anerkannte Psychotherapieverfahren, sie verstehen auch körperliche Symptome als mögliche Ausdrucksweise für ein psychisches Thema und umgekehrt, und richten Lösungsstrategien auf den Systemkontext aus. Im Folgenden soll ein Schulterblick in die praktische Arbeit mit der Autosystemhypnose nach Götz Renartz (5) zeigen, wie sich systemische Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche bei Patienten mit Autoimmunerkrankungen auswirken können.

Fallbeispiel aus der Praxis von Thomas R. Schopf

Ein 45-jähriger Mann litt seit Jahren unter Colitis ulcerosa. Schulmedizinische Dauermedikation und naturheilkundliche Ansätze verschafften ihm jeweils nur eine kurzzeitige Symptomlinderung. Über Empfehlung wurde er auf die Arbeit mit der Autosystemhypnose, oder auch selbstorganisatorischen Hypnose, nach Götz Renartz aufmerksam und kam in die Praxis von Thomas Schopf (Ausbildungsleiter und Lehrtherapeut der Deutschen Gesellschaft für Autosystemhypnose e. V.), der seit mehr als 20 Jahren in Hamburg mit dieser Methode arbeitet.

Im Vorgespräch hinterfragte der Therapeut zunächst die Ziele einer Heilung aus der Sicht des Patienten. Dieser gab an, dass er möglichst ohne Medikamente leben und abends beim Fernsehen wieder Kartoffelchips ohne Reue essen wollte.

Der Therapeut begleitete zunächst den Patienten in die gemeinsame Arbeit in Trance. Im ersten Schritt erfolgte eine diagnostische Abfrage, die durch die angeborene Ideomotorik der Hände unterstützt wird. Es wird dabei hinterfragt, inwiefern das Unbewusste des Patienten der Arbeit in Trance zur Problemlösung zustimme. Die Antwort war zunächst, dass das Unbewusste eine Besserung der Darmerkrankung um 90 Prozent zulasse. Durch diese Abfrage ist unter anderem gewährleistet, dass die Bearbeitung eines Themas zu diesem Zeitpunkt ökosystemisch aus Patientensicht erlaubt ist und ein sicherer Rahmen für den Therapieprozess geschaffen werden kann.

Im weiteren Therapieverlauf aktivierte der Patient zunächst wichtige Ressourcen über die Kreativmethode der sogenannten Zauberwiesenstrategie. Dabei erschienen viele Verwandte aus dem Familiensystem des Patienten. In der Analyse von Heilungshindernissen tauchte schließlich ein Tabuthema aus der Familiengeschichte des Patienten auf. Der Patient wusste nichts über seinen leiblichen Opa mütterlicherseits, da der Großvater in den Kriegswirren die Familie verlassen hatte. Dieses traumatisierende Ereignis war über Generationen von den Familienmitgliedern in Schweigen gehüllt worden.

Der Patient setzte sich im weiteren Arbeitsprozess unter anderem mit dem Thema der gefühlten und übernommenen Familienschuld, aber auch der unterdrückten Wut auseinander. Er konnte dabei auch die autoaggressiven Muster bearbeiten, die er im Laufe der Zeit entwickelt hatte, um diese unbewusste Wut in Schach zu halten. So konnte der Mann schließlich das einst unbewusste Problem buchstäblich endlich verdauen und sich positive Zielbilder für seine eigene Zukunft schaffen, berichtet Schopf. Nach sechs Sitzungen, die jeweils im Abstand von etwa zwei bis drei Wochen durchgeführt wurden, war der Patient symptomfrei, konnte die Medikamente absetzen und sogar seine Knabberereien auf der Couch wieder genießen. Der Fall liegt etwa fünf Jahre zurück – der Patient lebt seither beschwerdefrei.

Jeder Mensch ist Teil seiner Umgebung und Zeit – sowie umgekehrt

Anhand dieses Falles lassen sich die Wechselwirkungen von übergeordneten Systemen auf ein Individuum erkennen. Dabei ist der Bereich der kollektiven und generationenübergreifenden Traumaforschung ein relativ junger, aber sehr facettenreicher (6). Besonders Familiensysteme kommen bei chronischen Erkrankungen, insbesondere bei Autoimmunerkrankungen, häufig in der Hypnotherapiepraxis zum Vorschein, weiß Thomas Schopf aus Erfahrung. „Es sind generationenalte, gewachsene Systeme mit Gesetzen, Erwartungen und Verpflichtungen. Und wir alle werden nicht nur in unsere Familien, sondern auch in ihre uralten Geschichten, Konflikte und Verletzungen hineingeboren“, schreibt die Familientherapeutin Sandra Konrad, die sich insbesondere mit dem Erbe von Holocaust-Überlebenden auseinandergesetzt hat (7). Epigenetische Spuren, aber auch bestimmte Verhaltensweisen, Glaubenssätze, eigene Bewertungen oder Regeln in den Familien- und Gesellschaftssystemen, in denen wir leben oder aus denen wir stammen, beeinflussen unsere eigene Entwicklung. Ebenso gestalten wir dieses Erbe selbst weiter aus und geben es an unser Umfeld und insbesondere die nächste Generation weiter. Und das geschieht häufig

Von Uexküll beschreibt Krankheit als dynamisches Ungleichgewicht in einem selbstorganisatorischen System.

Im Vorgespräch hinterfragt der Therapeut die Heilungsziele des Patienten.

Epigenetische Spuren, Verhaltensweisen, Glaubenssätze beeinflussen u. a. unsere Entwicklung.

völlig unbewusst und lässt damit manchmal auch suboptimale Lösungen über Generationen im System wirksam bleiben – und eben Symptome erzeugen.

Wie unser Unbewusstes das Bewusste steuert

„Das Unbewusste ist ein wesentliches Werkzeug für unsere bewussten Handlungen. Was uns Angst macht, ist, dass wir nicht wissen, wie es die Informationen ausarbeitet. Wir werden uns darüber erst dann bewusst, wenn es seine Arbeit bereits beendet hat.“ (8) Daher bietet das Unbewusste einen weit größeren Ressourcenraum für jeden Menschen als der bewusste Verstand. Aber es ist auch eine Kraft, die das denkende Ich bestimmt und eben auch begrenzen kann. Hypnose setzt genau dort an: am kommunikativen Dialog zwischen den unbewussten und bewussten Ebenen eines Menschen. Trotz langjähriger Forschungsarbeiten über die Methode scheinen die Möglichkeiten der Arbeit kreativ und grenzenlos in ihren Lösungen – insbesondere im Therapiesetting der Autosystemhypnose, die einen selbstorganisatorisch, vom Patienten bestimmten, Rahmen für die Heilung ansetzt.

Heilsein als Verhandlungsgegenstand zwischen Bewusstem und Unbewussten

Heilsein wird dabei aus der Warte des Patienten definiert, in der ureigensten Kommunikation zwischen seinem Unbewussten und Bewussten. Das reine Abstellen eines Symptoms durch den Therapeuten ist nicht Gegenstand der Therapie, sondern

die gemeinsame Suche nach der Ursache und den bisherigen, unbewussten Strategien, die für den Patienten ein Problem darstellen. Die Lösung erfolgt erfahrungsgemäß meist in mehreren Schritten und auf mehreren Ebenen. Zum einen durch das Analysieren der ursächlichen Grunddynamiken, die meist länger zurück liegen, möglicherweise auch außerhalb der bewussten Erinnerung des Patienten, wie das Fallbeispiel zeigte. Zum anderen geht es immer in der Auflösung auch um das Verarbeiten von emotional unbewusst gespeicherten Relikten wie Trauer, Wut, Scham, Ekel, Ohnmacht, veränderter Freude usw. Sie sind über das limbische System verknüpft mit den subjektiven Erinnerungen im Unbewussten und steuern damit das individuelle Denken und Tun bis in die Gegenwart. Dabei sind sie möglicherweise Therapie- und Erfolgshindernis und können die Entwicklung des Patienten hemmen.

Metaphern und Bilder als zentrale Symbolik für die eigene Deutung

Metaphorische und symbolische Zuordnungen der Klienten sind in der Lösung wesentlich, um unbewusste Erfahrungen, Emotionen und die eigene, bewertende Verknüpfung im Systemkontext auszudrücken. Aber auch gestufte Analysen für psychische Widerstände gegen Heilungstendenzen oder Selbst-Sabotageprogramme sind Bestandteile der Arbeitstechniken. Dadurch können auch ambivalente Situationen bearbeitet werden. Der Prozess dauert so lange, bis sich eine neue stabile Systemhomöostase, also eine bessere und für den Patienten in der Realität umsetzbare Lösung, gefunden hat. Manchmal vollzieht sich dieser Prozess auch auf symbolischer Ebene. Oft ebne sich erst der >>

Das Unbewusste bietet weit größeren Ressourcenraum für jeden Menschen als der bewusste Verstand.

Der Prozess dauert so lange, bis sich eine bessere in der Realität umsetzbare Lösung gefunden hat.

ALLERGOSTOP®

Bei allen Allergien und Autoimmunerkrankungen

- Ohne vorherige Allergietestung
- Eigenherstellung von ALLERGOSTOP® zur Gegensensibilisierung
- Bei exogenen & endogenen Allergien und Autoimmunerkrankungen
- Autologe Zubereitung nach Dr. med. K. E. Theurer
- Fordern Sie Infomaterial unter info@vitOrgan.de an



Werden Sie
zertifizierter
Allergostop®-
Therapeut!

Weck
die Kraft
der Zellen

 **vitOrgan**
Arzneimittelgruppe

www.vitOrgan.de

Weg in Richtung Heilung auch erst, wenn sich Patienten von einem möglichen Krankheitsgewinn und selbstschädigenden Mustern lösen, so Schopf.

Nachhaltige Lösung ohne Symptomverschiebung

Es geht bei den angestrebten Lösungen vorrangig darum, dass vergangene Erfahrungen bestmöglich integriert werden können, sodass künftig bessere Copingstrategien für die Selbstregulation möglich werden. Wegweisend für den Erfolg des Patienten sind dabei immer die vorhandenen Ressourcen, die dieser zum Therapiezeitpunkt mitbringt, ebenso wie die Systeme, in denen ein Mensch lebt und die er selbst auch mitgestaltet. Es wird nachhaltig nur erreicht, was auch im Möglichkeitsraum des Patienten liegt. Das macht die Methode ebenso praxisnah wie sicher für den Patienten. Auf welche Systeme sich der Arbeitsprozess in Trance auswirkt – ob auf Zellebene, endokrinologisch, immunologisch, somatisch oder eben auch in den Beziehungsebenen des Patienten zu sich selbst oder seiner Mitwelt – bestimmt damit selbstorganisatorisch der Patient, nicht der Therapeut.

Es braucht immer einen vertrauensvollen Rahmen, damit die Patienten sich mutig auf ihre inneren Dynamiken einlassen können. Daher ist es ein Qualitätsmerkmal für einen guten Therapeuten, wenn zunächst die Grenzen und Möglichkeiten der Methode im Anamnesegespräch erörtert werden. Regelmäßige Supervision und Selbsterfahrung, Fort- und Ausbildung nach einem umfangreichen Curriculum sowie eine Zertifizierung bei einer anerkannten Gesellschaft heben eine medizinisch orientierte Hypnotherapie ab von Techniken, die manchmal auch in den Showhypnosen aus den Medien bekannt sind oder schnell Erfolg versprechen, aber dann möglicherweise Symptomverschiebungen nach sich ziehen.

Die Integration vergangener Erfahrungen soll zu besseren Copingstrategien für die Selbstregulation führen.

Ein guter Therapeut erörtert Grenzen und Möglichkeiten der Methode.



Claudia Stadler

Sie ist Heilpraktikerin (begrenzt auf Psychotherapie), Systemischer Coach (zertifiziert vom deutschen Verband für Training und Coaching), Diplom-Kulturwirtin (univ.) und ausgebildete Hörfunkjournalistin. Sie kombiniert in ihrer eigenen Praxis in München die Ansätze aus der Autosystemhypnose nach Götz Renartz, mit der EMDR, pränatalen Therapie und Bachblütenkunde und bloggt in einschlägigen Portalen. Ihre Leidenschaft für eine interdisziplinäre Zusammenarbeit bei komplexen Fragestellungen gründet auf der eigenen Lebens- und Berufserfahrung als Führungskraft in unterschiedlichen Branchen der Privatwirtschaft sowie als langjährige Schmerzpatientin. info@heilpraxis-stadler.de

Ausblick

Diese Effekte der selbstorganisatorischen Hypnose-therapie weiterhin wissenschaftlich zu erheben, bleibt ein fachübergreifender Auftrag für die Zukunft. Bisher wurden im Rahmen des Curriculums der Ausbildung und der Qualitätssicherung für angehende Therapeuten bei der deutschen Gesellschaft für Autosystemhypnose mehr als 800 Fälle dokumentiert (9). Derzeit läuft eine Studie zur Untersuchung der Wirksamkeit der Methode bei Angststörungen und Depressionen in Zusammenarbeit mit der Ludwig-Maximilian-Universität München. ■



Literatur

1. DAK-Psychreport - dak.de, n.rpv.media/5zu
2. Christian Schubert, Magdalena Singer (Hrsg.): Das Unsichtbare hinter dem Sichtbaren; Gesundheit und Krankheit neu denken, 1. Auflage 2020, BoD-Books on Demand, Norderstedt; Beiträge von Tanja Lange ab S.173 ff und Eva Peters ab S. 79 ff.
3. Ebda., Beitrag von Volker Tschuschke, S. 134 und 135
4. Verena Kast: Die Dynamik der Symbole, Grundlagen der Jung'schen Psychotherapie, 3. Auflage 2020, Verlagsgruppe Patmos im Schwabenverlag, S.164 ff.
5. Autosystemhypnose nach Götz Renartz und Zauberwiesenstrategie sind eingetragene Marken beim deutschen Patent- und Markenamt. Weiterführende Literatur zu Therapieansätzen im Vortrag von Götz Renartz: Autosystemhypnose in Aktion, Kongress und Jahrestagung 2013, Deutsche Gesellschaft für Autosystemhypnose, n.rpv.media/5zt
6. The legacy of trauma - apa.org, n.rpv.media/5zv (Stand 10.01.2023)
7. Sandra Konrad: Das bleibt in der Familie. Von Liebe, Loyalität und uralten Lasten, 10 Auflage 2021, Piper-Verlag, S. 183 f.
8. Das Unbewusste als Werkzeug für unsere bewussten Handlungen - Gedankenwelt.de, n.rpv.media/5zr (Stand 10.01.2023)
9. Ergebnisse von Hypnotherapie - Deutsche Gesellschaft für Autosystemhypnose, n.rpv.media/5zq