

Hypnosystemische Interventionen bei Burnout und Energielosigkeit

Zürich, 19.06.2022

Kursinhalt:

Hohe Leistungsbereitschaft, Aufopferung für den Job und das Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung führen in den heutigen Berufsumgebungen immer häufiger in den Burnout. Aber warum ist das so? Was kann der Einzelne verändern, was könnte das berufliche Umfeld verändern und wie können wir dem Betroffenen helfen seine Energie wieder zu finden? Nach einer theoretischen Einführung soll es praktisch werden. Je nach Gruppengrösse und Räumlichkeiten werden zwei bis drei hypnosystemische Techniken vorgestellt und geübt.

Autor:

Dr.med. Christian Schwegler
Schweizer Institut für Medizinische Hypnose (SIMH)
Batteriestrasse 23 – PWS C610
CH 4101 Bruderholz
Schweiz
christian@praxisschwegler.ch
www.simh.ch

Entspannung Hand – Arm – Körper

Aller Anfang ist schwer und so ist es für den Patienten zunächst noch schwer in Hypnose zu kommen und in diesem Zustand auch noch mit dem Therapeuten zu interagieren. Daher kann es eine gute Idee sein, zu Beginn der Therapie etwas Zeit zu investieren, mit dem Patienten Hypnose zu trainieren und ihm dabei auch noch etwas Gutes zu tun.

Ziele:

1. Entspannung

Der Patient lernt sich auf verschiedene Körperteile zu konzentrieren und diese aktiv durch seine eigenen Gedanken zu entspannen.

2. Schmerzlinderung

Über die Hintertür „Entspannung“ ist es für den Therapeuten möglich, sich an einen Schmerzpunkt des Patienten heran zu arbeiten und durch den Verlust der Anspannung auch eine Schmerzreduktion erreichen.

3. Training der Hypnose-Skills

Innerhalb dieser Sitzung kann sich der Patient ganz auf sich konzentrieren und auf das, was er fühlt. Gerade die Gefühlsebene, der Blick nach innen, erleichtert es ungemein eine tiefere Bewusstseinssebene zu erreichen. Der Patient muss hier nur sehr wenig kognitive Arbeit in Hypnose leisten und auch nur sehr wenig kommunizieren.

Ablauf:

Der Patient darf sich ganz locker hinsetzen oder hinlegen und es folgt eine einfache Hypnoseinduktion mit Fokussierung nach innen.

Anschließend werden dem Patienten verschiedene Angebote gemacht woraufhin er einfach einmal neugierig sein darf, wie sich die Entspannung in seiner Hand als erstes bemerkbar macht. *„Und manche Menschen spüren zunächst eine Schwere in ihrer Hand und andere fühlen so eine Leichtigkeit und manchmal kann das auch eine schwere Leichtigkeit oder eine leichte Schwere sein“.* *„Viele Menschen spüren wie die Hand langsam wärmer wird... so eine angenehme Wärme... und oftmals, wenn die Hand immer entspannter wird, ist da so ein Gefühl... so ein Kribbeln... was spüren sie jetzt in ihrer Hand?“*

Bis zu diesem Zeitpunkt tappt der Therapeut bezüglich der Empfindungen des Patienten im Dunkeln, bietet ihm aber verschiedene Alternativen an, so dass der Patient sich entscheiden kann und nicht in seiner Trance gestört wird. Jetzt beginnt der Patient seinen Zustand zu beschreiben.

Das vom Patienten beschriebene Gefühl der Entspannung wird vom Therapeuten unterstützt (Pacing). Wenn es stark genug ist, wird dem Klienten die Möglichkeit gegeben, dass es sich ausbreiten kann: *„Und sie dürfen es sich erlauben, einmal neugierig zu sein, wie es wohl sein wird, wenn dieses Gefühl der Entspannung, mit jedem Atemzug, Stück für Stück auf den Unterarm über geht“.* Achtung: Sehr oft ist Entspannung in der Hand anders (z.B. leicht) als im Arm (z.B. schwer). Hier arbeitet man am besten zunächst nur mit dem Begriff Entspannung und fragt dann den Patienten, was er im Arm fühlt, um dann dieses Gefühl zu unterstützen.

Nach dem Unterarm geht es in den Oberarm, die Schulter, den Nacken, die Brust (hier fühlen die Patienten sehr oft, dass sie leichter atmen können (frei)), den Bauch und den Rücken.

Zum Abschluss wird dem Patienten dann erlaubt, dieses wunderbare Gefühl der Entspannung mitzunehmen, wenn er langsam wieder wacher wird und mit seiner Aufmerksamkeit in das Therapeutenzimmer zurückkommt.

Diese Übung eignet sich sehr gut zum Aufzeichnen.

5-Säulen Burnout Hypnose

Probleme am Arbeitsplatz mit Burnout-Symptomatik sind einer der Hauptgründe, warum Menschen Unterstützung bei einem Psychotherapeuten suchen. Dabei ist Burnout streng genommen gar keine Krankheit, was sich auch in unserem ICD-10 Klassifikationssystem ausdrückt, in dem sich Burnout nur als Z-Diagnose ohne Krankheitswert verschlüsseln lässt.

Burnout ist zwar keine Krankheit, aber es ist ein Zustand, der häufig zu Krankheiten wie Depressionen, Angsterkrankungen oder Suchterkrankungen führt. Über die Hintergründe und die Entstehung von Burnout möchte ich hier nicht viel schreiben, sondern auf mein Buch „Was ich gerne über Psychotherapie gewusst hätte, als mein erster Patient vor mir saß“ verweisen. Einen wichtigen Anteil des Burnouts, welcher mich zur Entwicklung dieser Trance geführt hat, möchte ich hier aber kurz beschreiben. Ein häufiger Grund für die Entwicklung einer Burnout-Symptomatik ist die eindimensionale, voll auf die Arbeit fokussierte Lebensweise der Burnout-Patienten. Glück und Unglück, Zufriedenheit und Verzweiflung sind direkt mit dem Erleben der beruflichen Situation verknüpft. Alles darum herum, wie Familie, Freunde, Hobbies, Genuss oder Lebenssinn wird vernachlässigt.

Hier setzt die 5-Säulen Burnout Hypnose an, die den Patienten daran erinnert, dass das Leben mehrdimensional ist und sich Lebensglück auf verschiedene Arten erreichen lässt.

Die Idee zur 5-Säulen Burnout Hypnose kam mir, als ich eine 3D-Hypnose (s.S.xx) bei einem Patienten mit einer Burnoutsymptomatik durchführte und alle Ressourcen, die der Patient nannte mit seiner Arbeit zu tun hatten. Um diese Eindimensionalität aufzulösen, entschied ich mich, Vorgaben für die einzelnen Ressourcen zu machen und diese mit bestimmten Emotionsangeboten zu verknüpfen. Dieses Leading funktioniert sehr gut und dank der Vorgaben lässt sich diese Technik auch problemlos in Gruppentherapien einsetzen.

Ziele:

1. Der Patient soll durch das intensive Erleben von Ressourcensituationen in eine positive Heilerwartung gebracht werden.
2. Durch die Nutzung von Ressourcen aus unterschiedlichen Lebensbereichen, soll der pathologische eindimensionale Fokus auf die Arbeit verlassen werden. Der Patient erinnert sich auf eine sehr intensive Art und Weise daran, dass es auch noch ein Leben außerhalb seiner Arbeit gibt, aus dem er viel Kraft schöpfen kann.

Ablauf:

Nach einer kurzen Tranceinduktion, z.B. über einen Bodyscan, wird der Patient gebeten sich an einen schönen Moment zu erinnern, den er früher einmal bei der Arbeit gespürt hat. Dieser Moment wird dann gepaced und der Patient wird gebeten, diese Situation und das damit verknüpfte Gefühl in seinem imaginären „Hypno-Raum“ an seine rechte Seite zu stellen. Anschließend wird der Patient gebeten, sich an eine schöne Situation mit seiner Familie zu erinnern. Diese wird dann links neben ihm angeordnet. Als dritte Säule wird der Patient gebeten sich an einen schönen Augenblick zu erinnern, den er mit Freunden hatte. Vielleicht eine Situation, die ihm Kraft gegeben und den Rücken gestärkt hat. Dieser Moment wird dann hinter dem Patienten platziert. Die vierte Säule ist der Genuss und so wird der Patient gebeten sich an einen Moment zu erinnern, den er richtig genießen konnte. Vielleicht war das ein Moment in einem Urlaub, oder bei einem Hobby, ein schönes Essen oder ein besonderes Glas Wein... . Dieser Moment wird dann auch wieder gepaced und vor dem Patienten platziert. Als fünftes wird der Patient gebeten sich an einen Moment zu erinnern, als er das Gefühl hatte, dass sein Leben einen Sinn hat und es sich richtig anfühlte zu leben. Dieser Moment wird dann über dem Patienten platziert. Abgerundet wird das Bild dann noch durch das Ziel, was der Patient für die Therapie hat. Dies sind oftmals Dinge wie Stabilität, Kraft oder Sicherheit. Der Patient wird dann gebeten in eine Situation zu gehen, als er dies früher intensiv gespürt hatte. Auch dieses

Gefühl wird gepaced und dann, wie ein Fundament oder eine stabile Basis, unter dem Patienten platziert.

Im nächsten Schritt wird der Patient dann gebeten Jeden einzelnen Moment, jeweils einzeln an den Orten wo sie platziert sind, zu spüren und einmal neugierig zu sein, wie sich das anfühlt und was sich dabei schon in ihm verändert. Hier kann der Therapeut gut all die Pacinganteile nutzen, die im ersten Teil der Technik erarbeitet wurden. Für die Verbesserung der Trancetiefe braucht der Patient hier nicht mehr neu befragt zu werden, wodurch er in seiner Tranceentwicklung ungestört bleibt. Nachdem der Patient auf diese Weise die Wirkung der einzelnen Ressourcensituationen auf sich gespürt hat, wird er im nächsten Schritt eingeladen all diese Momente um sich herum gleichzeitig zu spüren und neugierig zu sein, was diese Gefühle in ihm verändern.

Die nächste Verstärkung dieser Ressourcen geschieht durch eine Internalisation. Diese ganzen Gedanken und Erinnerungen, die der Patient jetzt gerade um sich herum spüren kann, stammen ja aus seinem Gedächtnis, aus seinen Erfahrungen und aus seinen Erinnerungen. Sie waren also ursprünglich ganz tief in ihm drin und nicht nur um ihn herum. Diese Dopplung die positiven Gefühle, sowohl um sich herum als auch ganz tief in seinem Inneren zu spüren, sorgt noch einmal für eine deutliche Verstärkung der Ressourcen und sollte vom Therapeuten intensiv verbal begleitet werden.

Im letzten Schritt wird dem Patienten dann gesagt, dass all diese positiven Gefühle, die er jetzt gerade spürt, nur ein ganz kleiner Anteil von dem sind, was er alles an Kraft/Stärke/Stabilität/Liebe/Freude etc... in sich trägt. „Und ist noch so viel mehr in Ihnen wie ein unermesslicher Goldschatz...wie ein strahlendes Licht...“

Die zwei Stühle

Die Idee zu der Technik kam mir nach einem Seminar in Systemischer Therapie. Das heisst jetzt nicht, dass ich diese Technik erfunden hätte, denn diese Idee hatten sicher schon Dutzende vor mir, aber ich habe sie mir irgendwie hergeleitet, als ich eine Patientin mit ihrem Alkohol konfrontieren wollte und mir dann die Frage stellte, was würde der Alkohol wohl zu der Frau zu sagen haben, wenn er sprechen könnte. Dazu aber mehr im Fallbeispiel nach dem Ablauf (s.u.).

Diese Technik dient in erster Linie dazu, dass der Patient in die Rolle von Menschen oder Dingen schlüpft, mit denen die Beziehung gestört ist. Durch dieses Rollenspiel entwickelt der Patient eine Empathie für sein Gegenüber und zum anderen wird die problematische Situation des Patienten aus einer ganz anderen Perspektive betrachtet, was eine Menge Veränderungspotential bietet.

Ziel:

Durch einen Perspektivenwechsel hinein in einen Problemfaktor, sollen sich für den Patienten neue Wahrnehmungen und Veränderungsmöglichkeiten ergeben.

Ablauf:

Es werden zwei Stühle so zu einander gestellt, dass ein gutes Gespräch zwischen zwei Menschen, die auf diesen Stühlen sitzen würden, möglich wäre. Der Patient setzt sich auf einen Stuhl, der andere Stuhl bleibt frei. Anschliessend wird der Patient in eine leichte Trance gebracht, indem auf eine Situation fokussiert wird, in welcher der Patient ein negatives Erlebnis mit einer Problemperson, oder einem Problemfaktor hatte. Dies könnte zum Beispiel der Chef sein oder die Kollegin, von der sich der Patient gemobbt fühlt. Auch Drogen, wie beispielsweise Alkohol oder Cannabis, eignen sich gut für diese Technik.

Sobald der Patient diese Situation vor Augen hat und die Emotionen und Körpersensationen gut spürbar sind, wird er gebeten, sich vorzustellen, dass sein Problem auf dem anderen Stuhl sitzt. Jetzt soll er ihm ganz offen und ehrlich zu sagen, was er von ihm denkt und wie es ihm mit ihm geht. All die Dinge, die unbedingt einmal ausgesprochen werden sollten, können jetzt auch ausgesprochen werden. Nachdem der Patient sich auf diese Weise so richtig Luft gemacht hat, wird er aus der Trance zurückgeholt und gebeten, sich jetzt auf den anderen Stuhl zu setzen. Sobald er dort sitzt, darf er sich einmal erlauben, sich ganz in die andere Person oder in das Problem hineinzusetzen. Mit allen Informationen, die er hat, oder die hilfreich sein könnten. Er soll einmal spüren, wie sich die Beziehung Patient-Problem von der anderen Seite her anfühlt und was für Emotionen der Patient in seinem Gegenüber auslöst. Hierfür ist natürlich zum einen eine gewisse Empathie des Patienten notwendig und zum anderen hilft es auch, wenn der Patient ein wenig kreativ und phantasievoll ist.

Im nächsten Schritt wird der Patient nämlich gebeten, sich in der Rolle des Problems, nachdem er sich mit diesem identifiziert und dessen "Emotionen" wahrgenommen hat, vorzustellen, dass ihm all die Dinge, die der Patient vorher in der Patientenrolle gesagt hat, vorgehalten werden. Er soll sich all dies anhören und einmal spüren, wie es ihm dabei geht, was sich da in ihm verändert und wo er sich vielleicht komplett missverstanden fühlt, oder vielleicht sogar richtiggehend wütend wird. Sobald er all dies wahrgenommen hat, darf er dem imaginären Patienten auf dem jetzt leeren Stuhl antworten und sich auf seine Art und Weise Luft machen. Anschliessend wird der Patient wieder aus der Trance zurückgeholt und darf sich nach einer kurzen Reorientierung wieder auf den ersten Stuhl setzen. Hier darf er die Antworten seines Problems Revue passieren lassen und dann wiederum dazu Stellung nehmen.

Theoretisch kann man diese Rollenwechsel eine ganze Therapiestunde über durchführen, aber meistens hat der Patient nach drei oder vier Wechseln so viele neue Informationen für sich aufgenommen, dass es ausreicht, um einen guten Veränderungsimpuls zu erzeugen. Man kann

dann mit dem Patienten zum Ende der Stunde gemeinsam zusammenfassen, was sich denn durch das neue Wissen, welches er jetzt gewonnen hat, verändern könnte und wie sich das dann auf ihn und sein Problem auswirken wird.

Fallbeispiel:

Eine 55-jährige Alkoholikerin kam zum 18ten Mal zum Entzug in die Psychiatrische Klinik. Auf der Akutstation sagt sie, dass sie gerne wieder versuchen möchte, längerfristig vom Alkohol weg zu kommen, was sie allerdings seit 15 Jahren schon nicht mehr geschafft habe. Neben ihrer Suchtproblematik litt die Patientin unter einer Borderlinestörung und einem ADHS im Erwachsenenalter. Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Suchttherapie waren also nicht gerade günstig. In der ersten Stunde, zum Kennenlernen, wurde mir bewusst, dass die Patientin ausgesprochen kreativ und gedanklich sehr "flexibel" war, also bat ich sie, sich einmal vorzustellen, dass auf dem Stuhl neben ihr der Alkohol sitzt und sie ihm einfach einmal sagen könnte, was sie ihm schon immer mal sagen wollte. Was folgte, war eine mundartliche Schweizer Schimpftirade, wie ich sie noch nie gehört hatte. Nach ein paar Minuten hatte sich die Patientin richtig Luft gemacht und sass ganz zufrieden auf ihrem Stuhl. Dann bat ich sie, den Stuhl zu wechseln und in die Rolle des Alkohols zu schlüpfen. Was jetzt folgte, war wirklich theaterreif. Mit einer ganz ruhigen und klaren hochdeutschen Stimme erklärte der Alkohol, dass er so eine Tirade ganz sicher nicht verdient hätte. Schliesslich sei er immer da gewesen, wenn sie ihn gebraucht hätte. Damals, als ihr Mann abgehauen war, war er für sie da. Als ihre Mutter sie rausgeschmissen hatte, war er für sie da. Als sie ihren Job verloren hatte und keiner mehr etwas mit ihr zu tun haben wollte, war er für sie da. Als alle sie nur noch als Versagerin gesehen hatten, da war er da, um sie zu trösten, um ihr wenigstens ein paar Stunden zu schenken, wo sie sich nicht zu schämen brauchte. Der Alkohol war dabei sachlich, aber auch empathisch einfühlsam. Er schien kein Monster zu sein, sondern eher so etwas wie ein Freund. Im nächsten Wechsel enttarnte die Patientin dieses oberflächlich freundliche Monster allerdings und schrie ihn an, dass sie sich nicht mehr so leicht von ihm einwickeln lassen würde. So ging es noch zwei Mal hin und her, bis der Alkohol sagte, dass sie es ja gerne mal ohne ihn versuchen könnte, dabei aber ohnehin, wie jedes Mal, scheitern würde. Diese Herausforderung nahm die Patientin an. Sie war danach noch für vier Wochen auf der Station und nahm anschliessend an einer Beschäftigungstherapie auf dem Gelände der Klinik teil, so dass ich sie immer mal wieder traf und mich mit ihr unterhielt. Sie war etwas über ein halbes Jahr trocken, bevor sie leider wieder rückfällig wurde. Sie war allerdings seit ihrer Jugend noch nie so lange ohne Alkohol ausgekommen und ich weiss, dass sie für die Dauer dieses halben Jahres sehr stolz auf ihren Sieg über den Alkohol war.