

# ***Milton- Erickson- Institut Heidelberg***

**Dr.med.Dipl.rer.pol.Gunther Schmidt**

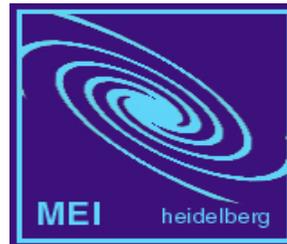
[www.meiheidei.de](http://www.meiheidei.de)    mail: [office@meiheidei.de](mailto:office@meiheidei.de)

## **sysTelios- Klinik**

**für psychosomatische Gesundheitsentfaltung**

**69483 Wald-Michelbach/Siedelsbrunn**

[www.systemios.de](http://www.systemios.de)



**Das Orchester der Sinne nutzen für  
erfolgreiche Kompetenzentwicklungen-**

**hypnosystemische Strategien für die kraftvolle  
Nutzung von Problemen für ganzheitliche Lösungen**

# Aus hypnosystemischer und neuro-systemischer Sicht

(die Ergebnisse der modernen  
Hirnforschung beachtend),

„gibt es“ im Erleben kein  
Problem an sich.

Wird ein „Problem“ erlebt,  
drückt dies die gerade im Moment gestalteten

Wahrnehmungsprozesse und  
Konstruktionen von „Realität“

aus, die der

Beobachter tätigt,  
der das „Problem“ erlebt

(bewusst und unbewusst, willkürlich und  
unwillkürlich).

**„Probleme“, ebenso „Lösungen“**

*sind Ausdruck selbst gemachter  
Musterbildungen (Vernetzungen von  
Erlebnis- Elementen,*

die in selbstrückbezüglichen  
Wechselwirkungen  
alle aufeinander einwirken-

und so das jeweilige Muster immer wieder  
stabilisieren  
oder gar aufschaukeln.

**Menschliches Erleben lässt sich also  
beschreiben als Prozess der**

## ***Bildung von Netzwerken***

***(von „Erlebnis-Elementen“, welche die  
Aufmerksamkeit ausrichten)***

auf den diversen Sinneskanälen

(visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch,  
gustatorisch).

# Typische Elemente von Erlebnis-Netzwerken

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, [www.meihei.de](http://www.meihei.de)

Auf unbewusster Ebene werden bei jeder **Erlebnis-Episode**, die emotional „geladen“ wird, viele **Elemente** möglichen **Erlebens** in hochkomplexer Weise zusammengefügt/**vernetzt**.

Dies geschieht insbesondere in den Bereichen des Gehirns, die entwicklungsgeschichtlich älter sind als die Großhirnrinde mit ihrem bewussten, „rationalen“ Denken und der Sprache.

(→ **Episoden-Gedächtnis, autobiographisches Gedächtnis**).

Wenn solche Netzwerke einmal gebildet und in unserem unbewussten

**„Erlebnis-Archiv/ Erlebnis-Repertoire“**

gespeichert sind, werden sie oft sehr schnell **wieder aktiviert,**

**wenn man** unbewusst in einer aktuellen Situation

**Ähnlichkeiten mit früher gebildeten Netzwerken erlebt.**

Neuro-systemisch und neurobiologisch gesehen hat jeder Mensch viele „Ich´s“ (Ego States) = Ausdruck von neuro-physio-psychologischen Netzwerken des Erlebens.

Diese werden unwillkürlich und unbewusst je nach Situation (Kontext) quasi automatisch aktiviert, jeweils verbunden mit unterschiedlichem Erleben.

(Es geschieht ganz unwillkürlich, ohne/ gegen meinen Willen...)

## → Hebb'sches Gesetz:

→ Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, und wenn sie vernetzt sind, feuern sie wieder miteinander

→ „cells that fire together wire together“.

# Typische Elemente solcher Netzwerke sind z.B.:

Ausgewählter Fokus (selektive Wahrnehmung)

Art/ Inhalt der Beschreibung/ Benennung von erlebten Phänomenen

Erlebte Nähe/Distanz zu den Phänomenen, deren erlebte Größe, Lokalisation im „inneren Erlebnis-Raum“ (Assoziation/ Dissoziation)

Alters-, Größen-, Raum-Erleben des „Beobachters“ der Phänomene/ Intensität des damit Assoziiert-Seins

Erleben einer Meta-Position mit Wahlmöglichkeiten

Erklärungen, die man sich über Phänomene macht (z.B. gut/böse, gesund/krank, absichtlich/unabsichtlich, genetisch, aktiv/passiv, kompetent/inkompetent usw.)

Bewertung von Phänomenen (toll/blöd, gewünscht/ungewünscht usw.)

Schlussfolgerungen aus diesen vorherigen Schritten

Vergleich mit Anderen/ Erwartungen an sich/ an Andere

Wahrnehmung/ Bewertung eigener Empfindungen

## Weiter „Typische Elemente...“:

Emotionen, Empfindungen und Bewertung von und Umgang mit Emotionen, Empfindungen, Gedanken (eher vorwärts/bewältigend orientiert/ eher zurückweichend/vermeidend/resignierend orientiert)

Körperkoordination, Mimik, Gestik, Bewegungsmuster, Atmung

Sinneskanäle u. Submodalitäten (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch)

Physiologie (z.B. Blutdruck, Muskeltonus, Hormon-Dynamik etc.)

Innere Dialoge, Dynamik von „Seiten“, Beziehung zu sich selbst

Innere „Filme“ (eher fokussierend auf Gegenwarts-, Vergangenheits- Zukunfts-, eher auf belastende oder auf Erfolgs-Muster)

Art/ Inhalt der Lösungsversuche

Ort, Zeitpunkt, Häufigkeit, Dauer , Intensität der erlebten Phänomene

Wird etwas als eher willentlich/eher unwillkürlich erlebt

Metaphorik

# Weiter „Typische Elemente...“:

Antworten auf Andere (Bewertung/ Bedeutungsgebe/ Verhalten

Antworten Anderer (Bewertung/ Verhalten Bedeutung

Bedürfnis/ Motivierendes Streben

Bewertung/ Häufigkeit gewünschter Episoden

Umgang mit „Fehlern“/ Haltung des neugierigen Lernens/ Defizit-fokussierend/  
bestrafend

Extrapunitiv- intrapunitiv/ Attributions-Stil (intern/extern variabel/stabil)

Art und Häufigkeit von Feedback

Bilder/ Bewertungen von Beziehungen/ Erwartungen an sie

Art und Inhalt der Kommunikation

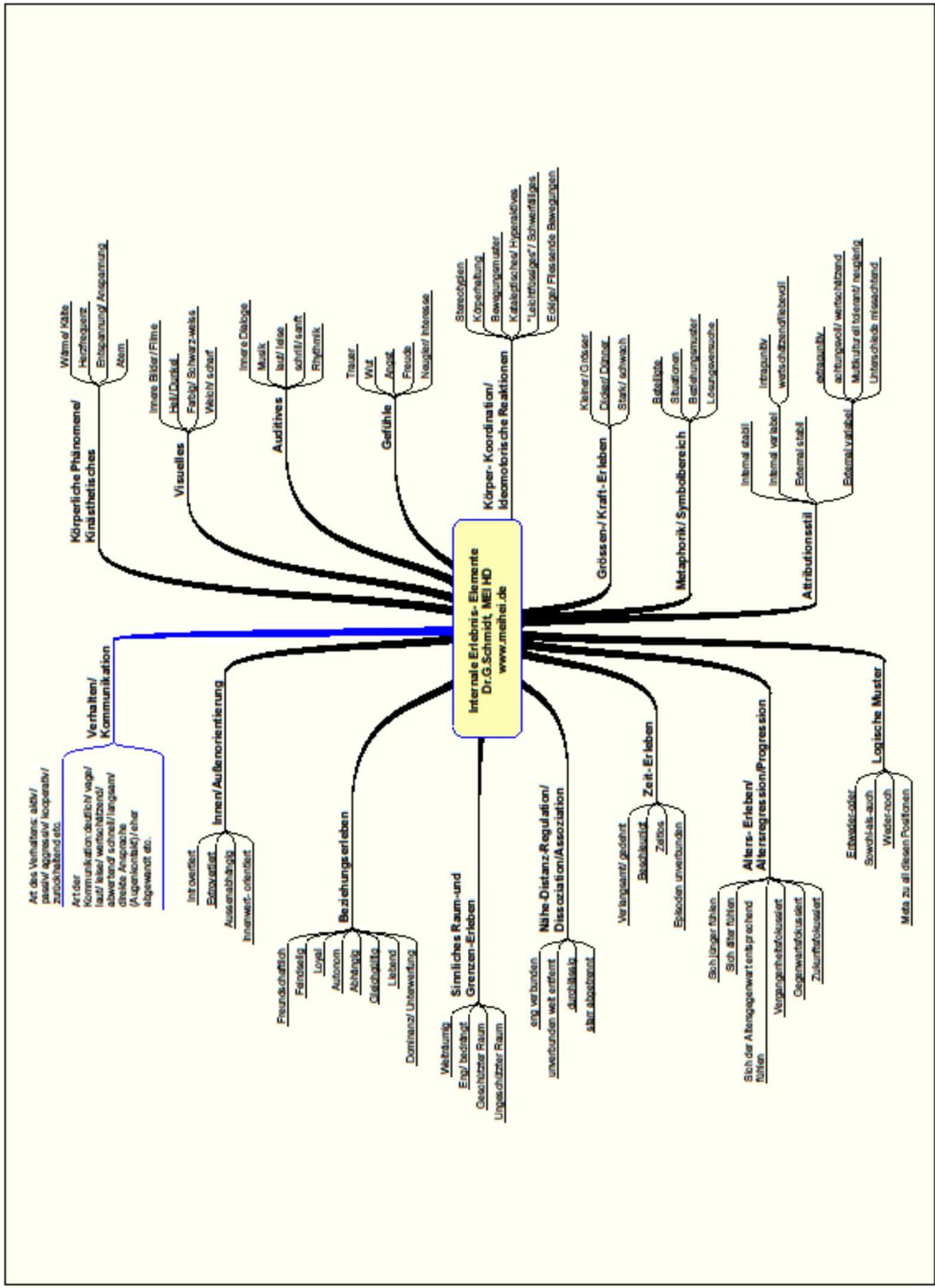
Zeiterleben (langsam/gedehnt, schnell/“vorbei rauschend“)

Verhalten

Extrovertierte Haltung/ introvertierte Haltung

Eher Vertrauens-orientiert/ eher Misstrauens-orientiert

Lösungsversuche



**Internale Erlebnis-Elemente**  
 Dr.G.Schmidt, MEI HD  
 www.meihei.de

**Körperliche Phänomene/  
Kindästhetisches**

- Wärme/Kälte
- Herzfrequenz
- Entspannung/Anspannung
- Atem
- Innere Bilder/Filme
- Hall/Dunkel
- Farbe/ Schwarz-Weiss
- Weiblich/scharf
- Innere Dialoge
- Musik
- laut/leise
- schriftlich/schrift
- Rhythmik
- Trauer
- Wut
- Angst
- Freude
- Neugier/Interesse

**Körper-Koordination/  
Ideomotorische Reaktionen**

- Stencycylen
- Körperhaltung
- Bewegungsmuster
- Katalytisches/Hyperaktives
- "Leichtfüßiger"/Schwerfüßiges
- Eckig/Fliessende Bewegungen

**Größen-/Kraft-Erleben**

- Kleiner/Großer
- Dickes/Dünnes
- Stark/schwach

**Metaphorik/Symbolbereich**

- Bildlichkeit
- Situationen
- Beziehungsmuster
- Lösungensuche

**Attributionsstil**

- Intral stabil
- Intral variabel
- Extral stabil
- Extral variabel
- extrapunktiv
- achtungsvoll/wertschätzend
- Multikultur/Isolation/Neugierig
- Unterschieds missehnd

**Verhalten/  
Kommunikation**

- Art des Verhaltens: aktiv/passiv/aggressiv/floppantiv/zurückhaltend etc.
- Art der Kommunikation: deutlich/vegal/laut/leise/wertschätzend/abwertend/schmeichelnd/langsam/direkte Ansprache (Augenkontakt)/eher abgewandt etc.

**Innen/Außenorientierung**

- Introvertiert
- Extrovertiert
- Ausenabhängig
- Innenwert-orientiert

**Beziehungen erleben**

- Freundschaftlich
- Feindselig
- Loyal
- Autonom
- Abhängig
- Gleichzeitige
- Liebend
- Dominanz/Unterwerfung

**Sinnliches Raum- und  
Grenzen-Erleben**

- Weitläufig
- Eng/bedrängt
- Geschützter Raum
- Ungeschützter Raum

**Nähe-Distanz-Regulation/  
Dissoziation/Assoziation**

- eng verbunden
- unverbunden
- weit entfernt
- distanziert
- abstrahiert

**Zeit-Erleben**

- Verlangsamt/gezögert
- Beschleunigt
- Zeitlos
- Episoden unverbunden

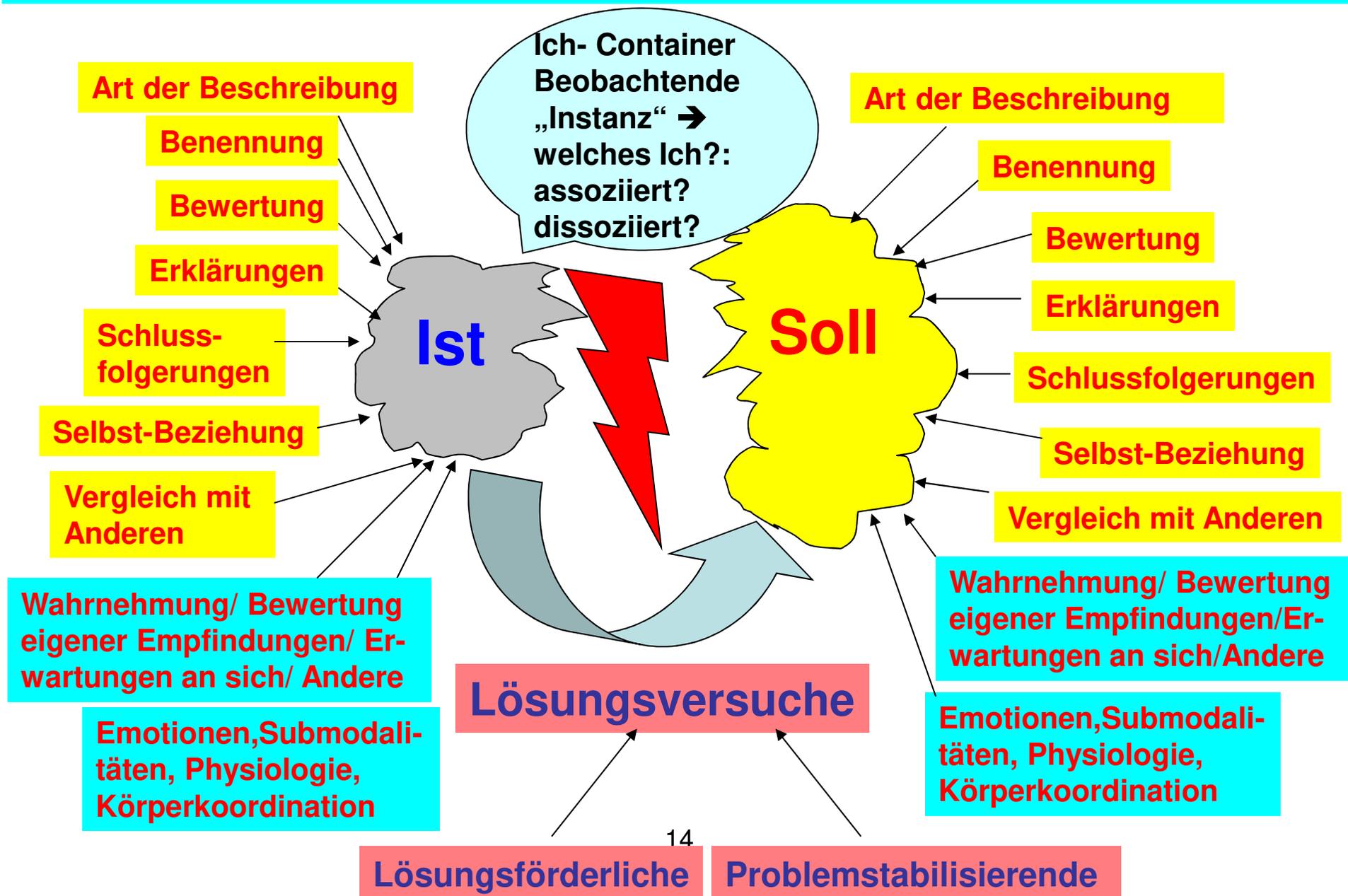
**Alters-Erleben/  
Altersregression/Progression**

- Sich jünger fühlen
- Sich älter fühlen
- Sich der Abgegenwart entsprechend fühlen
- Vergangenheitsfokusiert
- Gegenwartsfokusiert
- Zukunftsfokusiert

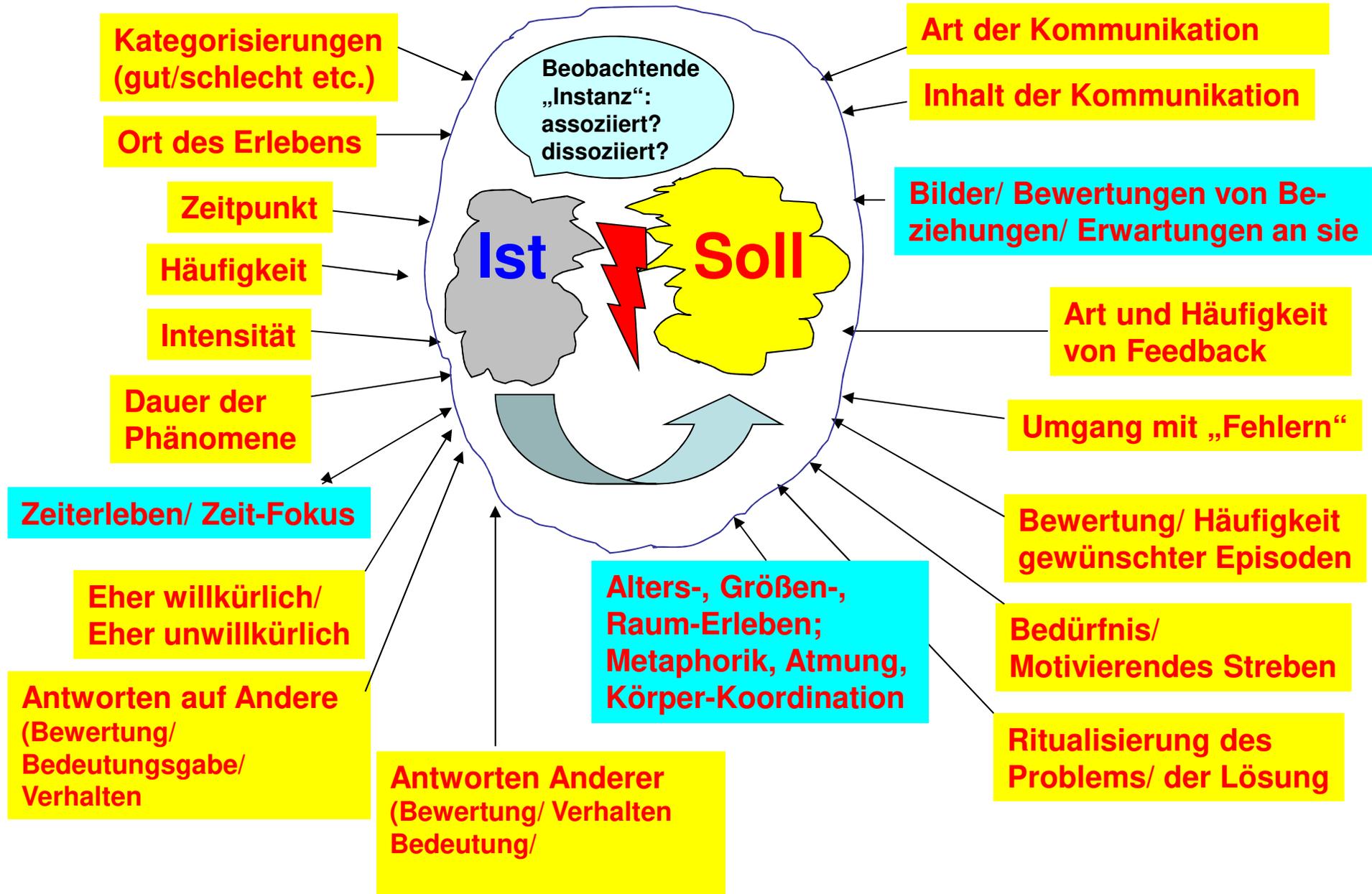
**Logische Muster**

- Erdwackeloder
- Sowohl-als-auch
- Wieder-und
- Mita zu all diesen Positionen

# Konstruktion eines „Problems“ (Auswahl von Erlebnis-Elementen) z.B.:



# Weitere Muster- Elemente



Diese Netzwerk-Prozesse lassen sich auch beschreiben als Prozess der

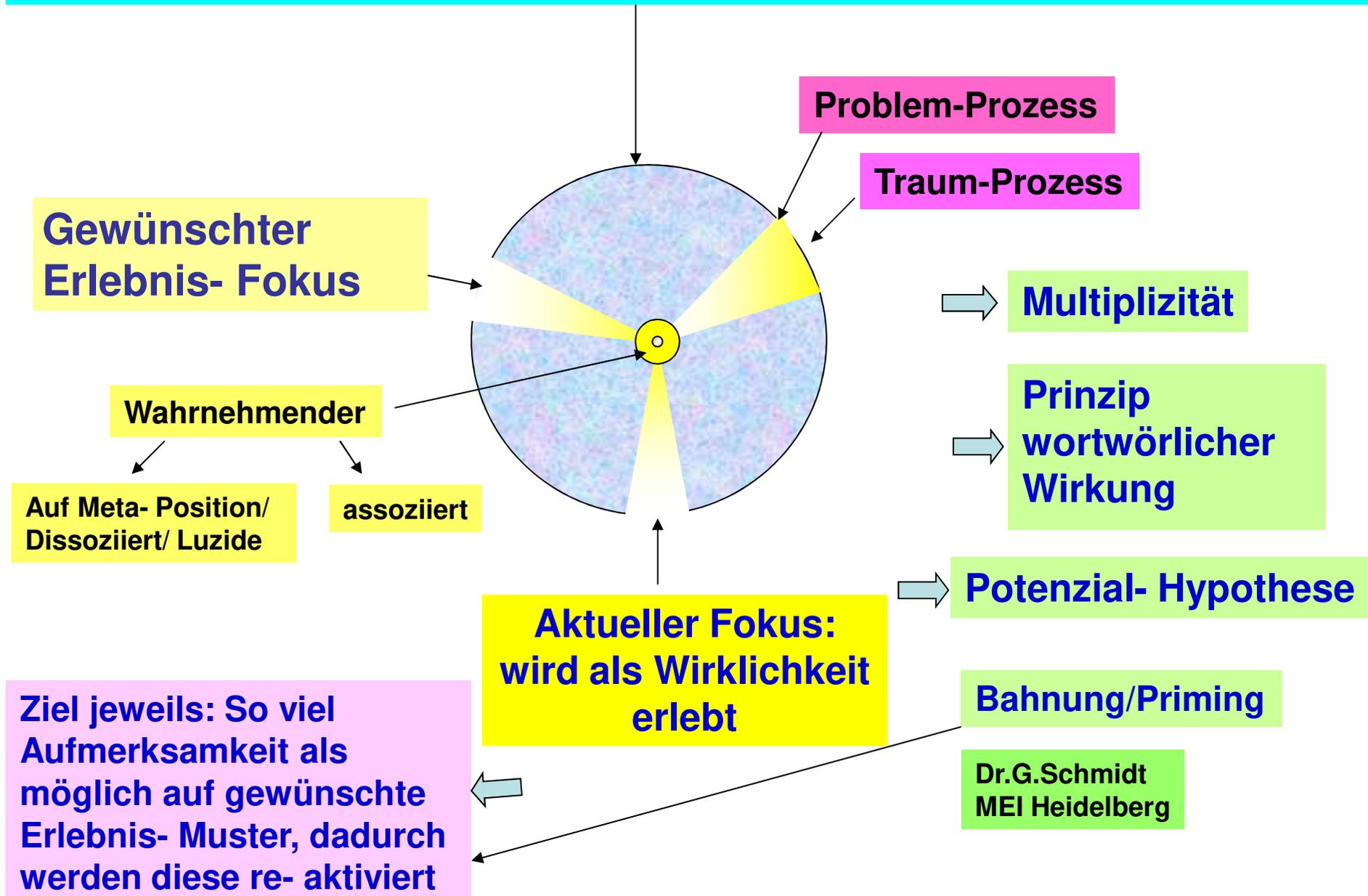
*Bahnung/ Fokussierung*

*von*

*Aufmerksamkeit*

auf den diversen Sinneskanälen  
(visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch,  
gustatorisch).

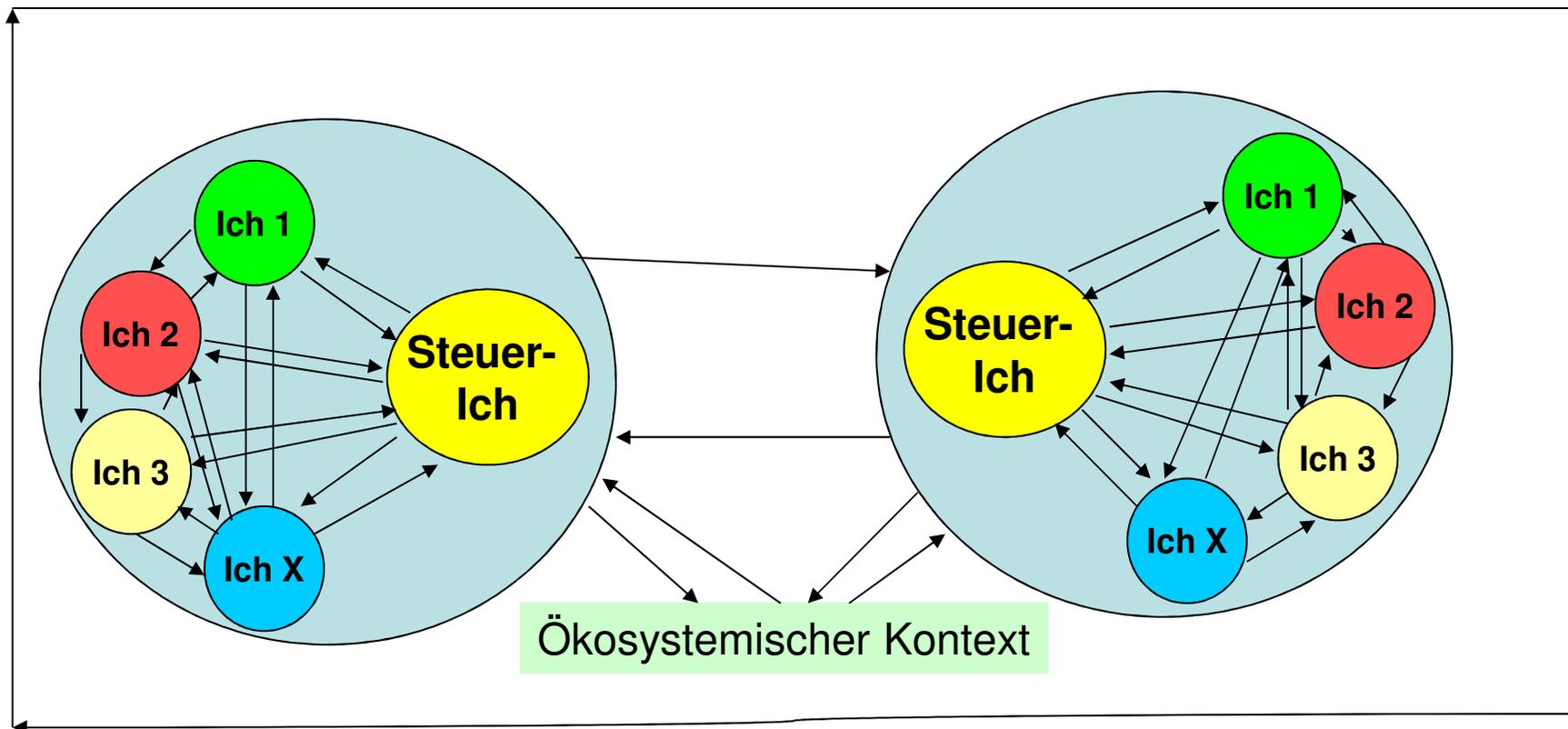
# Gesamtes Erlebnis-Potenzial: „Möglichkeitsraum“



**Je nachdem, was durch Fokussierung gerade am meisten assoziiert wird, erleben wir uns (und Andere und die Welt) entsprechend anders.**

*Wir sind also quasi*

*multiple Persönlichkeiten.*



**Wenn wir „multiple Persönlichkeiten“ sind, begegnen wir auch Anderen nicht immer mit dem gleichen „Ich“, sondern je nach Situation, nach Thema und Bedürfnissen mit unterschiedlichen „Ich´s“.**

**Welche der vielen „Ich´s“/ welche „inneren Parlamente“ des einen Individuums interagieren gerade mit welchen Ich´s“/ welchen „inneren Parlamenten“ des anderen Individuums in welchen Kontexten, in Bezug auf welche Themen?**

Was wir dann erleben (bewusst und vor allem auch unwillkürlich/unbewusst), **ist Ergebnis und Ausdruck solcher neuro-physiologischer Netzwerke**, die aktiviert werden und die unser Erleben steuern/ machen.

Dabei kann das so gemachte **Erleben wieder auf diese Netzwerke zurückwirken**, oft stabilisierend bzw. sogar verstärkend.

Keines der Elemente der Netzwerke ist „Ursache“ für die anderen Elemente, alle stehen in zirkulärer Wechselwirkung → **lineare Kausalität greift nicht**,

**Zirkularität ist entscheidend !**

Will man solche

**Netzwerke verändern,**

müssen dafür

**Unterschiede in die bisherigen**

**Vernetzungen**

eingeführt werden.

Dabei genügen auch **Unterschiede**

**in wenigen Elementen der**

**Netzwerke.**

- Symptome/Probleme kommen nicht allein durch belastende „Außen-Reize“ zustande, sondern durch heftige innerliche widersprüchliche Strebungen, die relativ gleichzeitig „feuern“ und innere aufzehrende Kämpfe/ Blockaden bewirken.
- Bewusst ist jemand dabei mal identifiziert mit der einen „Seite“ (dem „Teil-Ich“), welches sich an bestimmten Zielen orientiert, z.B. „allem gerecht werden zu wollen“, während eine andere „Seite“ (ein anderes „Teil-Ich“), dann wieder mit dem Gegenteil („macht doch alles keinen Sinn...“)

Dann dominiert oft ein „ausgeliefertes Opfer-Ich“, welches aber in intensivem inneren Kampf mit oft gnadenlosen „Antreiber-Ich's“ steht.

Erst diese inneren Kämpfe, bei denen das innere Wissen darüber, was stimmig und sinnvoll für jemand ist, übertönt wird, führen zu der Erschöpfung.

Aber:

Im unbewussten Erfahrungs-Repertoire haben die Betroffenen sehr viele hilfreiche Kompetenz-Muster gespeichert, zu denen in diesem Moment nur der wirksame Zugang blockiert ist.

Ziel muss es sein, den wirksamen Zugang zu diesen längst vorhandenen Kompetenzen wieder zu reaktivieren.

Menschen verfügen in ihrem **unbewussten Erfahrungs-Repertoire über ein großes Potenzial für Resilienz** (elastische Widerstandsfähigkeit) und **Meisterungs-Fähigkeiten** dafür, auch schwierigste Kontexte erfolgreich zu gestalten.

Dies zeigen auch überzeugend die Ergebnisse der **Salutogenese-Forschung.**

# Autopoiese-Implicationen

Nicht die „Außenfaktoren“ selbst „machen“ den Stress in uns, sondern unsere jeweiligen „Antwortmöglichkeiten“ von innen heraus auf diese Faktoren bestimmen, wie viel Stress wir erleben.

Und ob wir z.B. aus den gleichen Faktoren, die wir bisher nur als sehr belastende „Stressfaktoren“ erlebt haben, sogar „Erinnerungshilfen“ und Chancen für gesunde, hilfreiche Erlebnisgestaltung machen können.

Das bedeutet auch, dass es letztlich nicht ausreichend stimmt, wenn wir z.B. sagen „diese Situation macht mir Stress..“

Die Situationen allein etc. „machen“ nicht den Stress, sie sind aber oft kraftvolle Einladungen dazu, dass wir mit Stressreaktionen antworten.

Diese „Antworten“ auf solche  
Situationen kommen dadurch  
zustande,

dass wir insbesondere auf  
unwillkürlicher Ebene bestimmte  
„Stress-Erlebnisnetzwerke“  
aktivieren.

Und ob wir dabei  
„Stress-Erlebnisnetzwerke“ oder  
andere Netzwerke aktivieren,  
hängt stark damit zusammen,  
in welchen Kontexten wir uns  
gerade bewegen und wie wir diese  
verarbeiten.

Unter solch komplexen Anforderungsbedingungen (wie hier beschrieben) werden oft Muster reaktiviert, die gelernt wurden in früheren Zeiten, in denen man sich überfordert, ausgeliefert und gleichzeitig sehr abhängig von Außen- Variablen erlebt hat.

Man „verwechselt“ sich quasi unbewusst mit jemand, der man einmal war, in Zeiten mit weniger Steuerungs- und Autonomie-Möglichkeiten. Und im nächsten Moment wertet man sich dafür ab.

Eine zentrale Aufgabe wird dadurch jeweils,

eine optimal

*koordinierende Steuerungsfunktion*

in uns aufzubauen/ zu aktivieren,

welche die diversen „Teilpersönlichkeiten/  
Potenziale“

zu einer optimalen Synergie/ „Orchestrierung“  
führen kann.

Gespeicherte, „sprungbereite“ unwillkürliche Reaktionen können wir nicht grundsätzlich vermeiden. Ziel sollte also nie sein, dass etwas für immer „weg“ ist.

Eine

## *koordinierende Steuerungsfunktion*

sollte dazu dienen, dass man nicht „automatisiert“ reagieren muss, sondern die „Einladungen“ der unwillkürlichen Impulse nach stimmiger, Ziel- und Kontext-angemessener Wahl beantworten kann.

„Reaction and appropriate answer!“

Dann gibt es **keinen** „Wiederholungs***zwang***“,  
aber sehr wohl starke

„Wiederholungs-***Einladungen***“.

Diese kann man annehmen oder ablehnen und  
lernen, wie das wirksam geht.

**Die Vergangenheit bestimmt nicht  
die Wirkung (in) der Gegenwart!**

**Die Gestaltung der Gegenwart  
bestimmt**

**die Wirkung von „Vergangenheiten“  
und Zukünften“-**

und für diese Gestaltung ist das Kompetenz-  
Potenzial schon im unbewussten Erlebnis-  
Repertoire da, auch bei „schlimmen“  
Vergangenheiten!!

Unter sehr komplexen  
Situationsbedingungen (innerlich und  
äußerlich) kann der Zugang dazu in krank  
machender Weise blockiert sein.

Mit unserem  
**hypnosystemischen Know-how**  
können wir Menschen unterstützen, dass  
sie schnell und nachhaltig wirksam ihre  
Erfolgs-Kompetenzen Gesundheitsförderlich  
wieder aktivieren können.

## Relevante Ebenen für Resilienz- (im ungünstigen Fall für Symptom-)Entwicklung:

- Individuelle **innere Dynamik** (Kooperation zwischen Kognition und Intuition (KognIntuitions-Kompetenz))
- **Dynamik** in **der** und um die jeweiligen **Rollen** im System
- **Netzwerke** der Individuen
- **Paar-, Familien-, Gruppen-, Team- und Organisations-Dynamik**
- Auf allen diesen Ebenen geht es fast immer um die kontinuierlich Herausforderung, **Zwickmühlen** -in der inneren Dynamik, in den eigenen Rollen, in der Organisation- **gesund und konstruktiv zu managen.**

Erleben/Wahrnehmung/Verhalten wird,  
wie nach allen Erfahrungen diverser Therapie-und  
Beratungsmodelle auch die moderne Hirnforschung  
ja unmissverständlich zeigt,

nicht nur gesteuert durch Prozesse der  
Großhirnrinde mit der bewussten Vernunft und  
Sprache,

sondern ganz entscheidend durch Prozesse aus  
dem Stamm-und Zwischenhirn.

Diese sind immer schneller und stärker als die Prozesse der Großhirnrinde, weshalb z.B. der renommierte Hirnforscher Gerhard Roth sagt:

**„Der Vorstand im Gehirn sitzt sicher nicht in der Großhirnrinde, sondern im Zwischenhirn, die Großhirnrinde ist höchstens ein guter Berater“.**

Und ich füge gerne hinzu:

**Die Großhirnrinde ist auch oft ein guter „Pressesprecher“, der Aktionen/Reaktionen aus dem Stamm- und Zwischenhirn als rational sinnvolle Maßnahmen darzustellen versucht.**

Das **bewusste willentliche „Ich“**

und die **unwillkürlichen** (zu einem erheblichen Teil  
auch unbewussten Prozesse von **Stamm-und  
Zwischenhirn**

müssen jeweils zu einer **optimalen Synergie** gebracht  
werden.

Erlebt jemand Probleme/Symptome usw.,  
kann dies immer als Zeichen dafür gewertet werden,  
dass diese beiden Ebenen des Erlebens gerade nicht in  
Synergie zusammenarbeiten,  
sondern eher gegeneinander gerichtet wirken.

**Da Prozesse von Stamm-und Zwischenhirn aber  
immer schneller und stärker sind als die der  
Großhirnrinde,**

werden sie sich dann durchsetzen  
gegen Willentlich-Bewusstes

und das bewusste willentliche „Ich“ erlebt sich dann als  
ohnmächtiges, ausgeliefertes Opfer dieser Prozesse.

Deshalb:

Für eine optimale, Gesundheit und Kompetenz-Erleben fördernde Synergie dieser Teilbereiche sollte zentrales Ziel immer sein:

Optimal wirksame Kooperation zwischen willentlichem „Ich“ und unwillkürlichen Prozessen (die autonom und immer schneller und stärker wirken als alles Willentliche).

Dafür müssen kognitive Prozesse

durch Imagination/ ritualisierte Ideomotorik/ und viele weitere Interventionen auf allen Sinneskanälen (z.B. durch Klangbilder/ Rhythmik/ Mimik/ Gestik etc.)

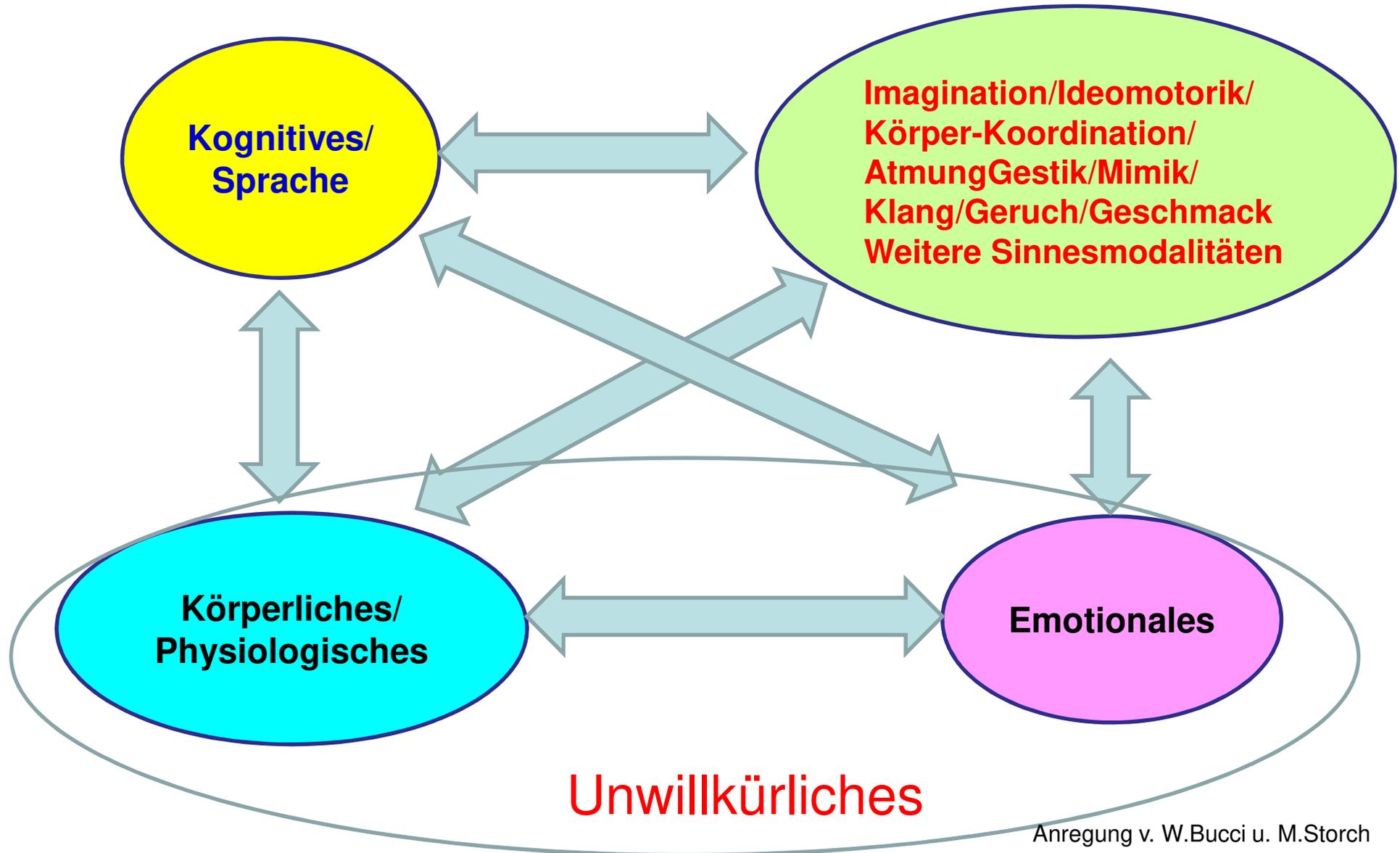
in die Bereiche übersetzt werden, die keine Sprache haben, die aber Körperliches und Emotionales unwillkürlich umsetzen (entwicklungsgeschichtlich ältere Hirnbereiche),

und Körperliches und Emotionales wiederum müssen auf die gleiche Art in Kognitives übersetzt werden.

Um dies zu erreichen, sollte Beratung/Therapie, aber auch die gesamte Gestaltung von Alltags-Prozessen so angelegt werden, dass man alle Sinne, also den ganzen Körper mit allen seinen Ausdrucks- und Erfahrungs-Möglichkeiten nutzt, also quasi

**Das Orchester der Sinne  
nutzen für erfolgreiche  
Kompetenzentwicklungen**

# Multi-Sensorische Fokussierungen als Brücke zwischen Kognition und Intuition



Erleben kann ja immer wieder verändert werden dadurch, dass man Unterschiede einführt in die gerade dominierenden Erlebnis-Netzwerke. Und als die Unterschiede, die am schnellsten und wirksamsten einführbar sind, erweisen sich solche, die auch willentlich körperlich gestaltet werden können.

Sie haben den großen Vorteil, dass man die Körper-Aspekte, welche mit hilfreichem Erleben vernetzt sind (Hebb'sches Gesetz) auch dann willentlich aufrufen kann, wenn es einem noch schlecht geht und dies dann dennoch dazu führt, dass die angestrebten hilfreichen Erlebnis-Muster aktiviert werden und so das Erleben in gewünschter Weise transformiert werden kann.

Als ähnlich wirksam erweisen sich metaphorische und symbolische Interventionen, auch sie erreichen unmittelbar die Prozesse im Zwischen- und Stammhirn.

So kann unmittelbar Eigenkompetenz und Selbstwirksamkeit erlebt werden.

**„Wie man geht, so geht es einem, und wie es einem geht, so geht man...“**

## **Einige Anwendungs-Beispiele:**

- **Atmung, Mimik, Gestik, Bewegungs-Symbolik**
  - **Problem-Lösungs-“Gymnastik“ u.v.a.**
- ideomotorische Interventionen**
- **Körper (somatische Marker) als „Supervisoren“**
  - **Raumgestaltung über „palm paradigm-Hilfen“**
  - **Vom „Stummfilm“ zum „Tonfilm“ bis zum Summen**
  - **Metaphorisches Reframing**
  - **Farben, Symbole usw.**
  - **Das „Wofür“ als „Leuchtturm“ ....**

**www.systemios.de**

**www.meihe.de**