

HYPNOTAGE WIEN 2024 GRENZEN ÜBERWINDEN

Wir lüften Kontaktgeheimnisse und schauen
hinter den Vorhang!

ABLAUF 10 H -12.30 H

Vorstellung, Ressourcenaktivierung / Körperarbeit

Physiologie der Stimme kurz – „der Vorhang“

Wir lüften (Kontakt-)Geheimnisse – die Berührung auf glottaler (Stimm-) Ebene

Die para- und nonverbalen Aspekte in der Kommunikation

Atemübung – 3teiligkeit: Einatmung, Ausatmung, Pause

Einzelarbeit: Sprechen eines Verses

Kreisen, kleines Lied, Begegnung aus dem eigenen Kreis

ZIELE FÜR HEUTE

*Freude an der Entdeckung des Möglichen

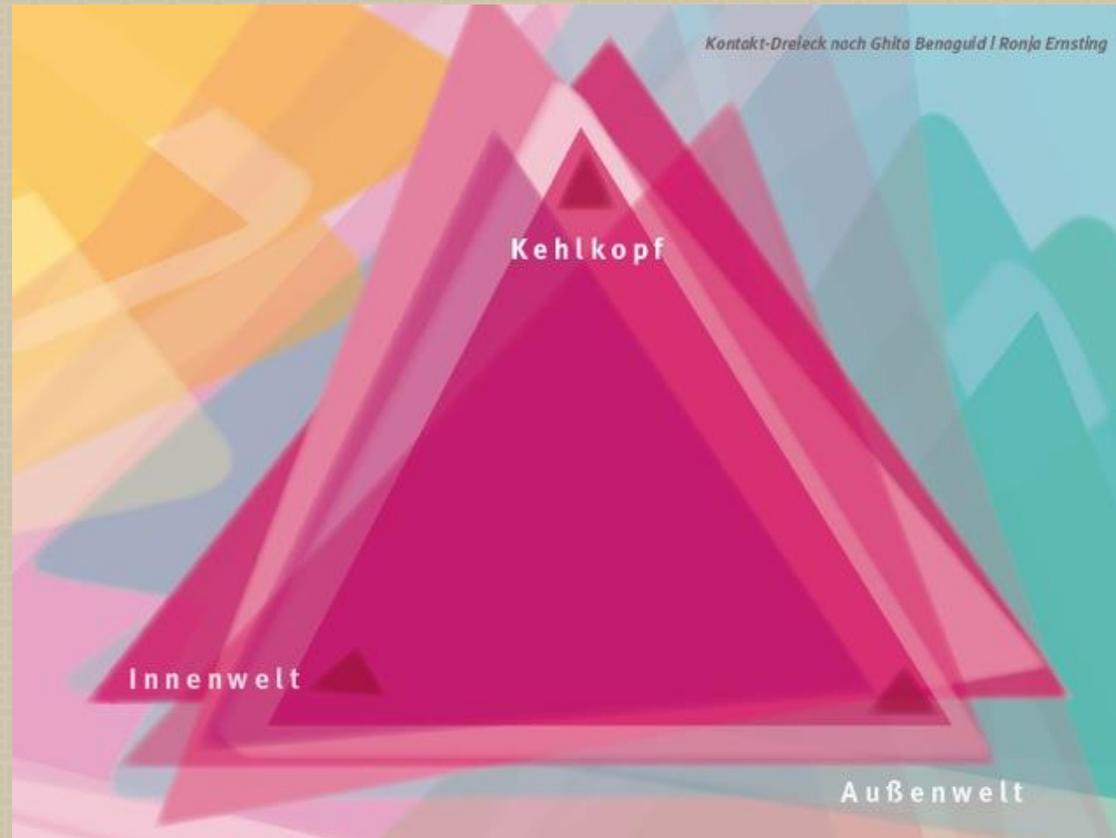
*Freude an Kommunikation auf 3 Ebenen

*Lebendigkeit und Ausdrucksvielfalt im eigenen Kommunizieren/ Resilienzkraft (Pause)
im Sprechen und der eigenen Stimme/ Atmung entdecken

*Wahrnehmungsvielfalt beim Gegenüber in Bezug auf nonverbale und paraverbale
Aspekte

DAS KONTAKTDREIECK – DER VORHANG GEHT AUF

IN BENAGUID & SCHRAMM, HYPNOTHERAPIE, JUNFERMANN 2016



FORSCHUNG ZU WIRKFAKTOREN IN DER PSYCHOTHERAPIE

In der Psychotherapieforschung wurde die Bedeutung der Beziehung in umfangreichen Studien empirisch nachgewiesen.

So zeigten Tests, dass allein die **Aufrechterhaltung und Regulierung der Interaktion** durch TherapeutInnen oder auch Laien bei PatientInnen positive Effekte zeigten, selbst wenn dabei keine therapeutischen Techniken zur Anwendung kamen.

Auch die ForscherInnengruppe um Grawe et al. (1994) hebt die **Bedeutung der Beziehung als eines von drei zentralen Wirkprinzipien in unterschiedlichen Therapieschulen hervor (neben der aktiven Hilfe zur Problembewältigung und der sie ergänzenden Klärungsarbeit).**

Zunehmend beschäftigt sich die Psychotherapieforschung auch mit der Frage, wie die **Qualität der therapeutischen Beziehung mit dem therapeutischen Erfolg in Zusammenhang steht** und wie die therapeutische Beziehung überhaupt empirisch erfasst werden kann.

WAS IST KOMMUNIKATION?

- lateinisch communicatio = Mitteilung
- wird im Alltagsgebrauch als „Austausch oder Übertragung von Informationen“ betrachtet
- möglich über verbal, nonverbal, paraverbal im Sprechen (oder Schreiben)
- -> Bekanntmachung oder Mitteilung von **Wissen, Erkenntnis oder Erfahrung**

- Eine Handlung in einer Beziehung!

RAPPORT — GESTALTET SICH DURCH PACING UND LEADING/ INVITING

Der Begriff wurde Anfang des 17.Jhd. aus dem frz. *Rapport* entlehnt. Das zugrunde liegende Verb ist: *rapporter* „zurückbringen, erzählen, berichten“.

Rapport bedeutet die verbale, nonverbale und paraverbale Übereinstimmung zwischen KlientIn (KI) und TherapeutIn (Th) im Sinne von Vertrauen, Verständnis und Aufmerksamkeit.

Für die therapeutische Situation heißt dies, in Kontakt zu sein, daß das Gegenüber sich in seiner gesamten Persönlichkeit angesprochen und akzeptiert fühlt und der/die Therapeut*in in der Lage ist, auf die individuellen Besonderheiten des Gegenübers zu reagieren (Benaguid & Schramm, 2016).

MEHREBENENKOMMUNIKATION

Hypnose ist eine komplexe Mehrebenenkommunikation.

Sie beinhaltet verbale, nonverbale und paraverbale Strategien der Rapportgestaltung (Benaguid & Schramm, 2016).

DAS **WAS**: VERBALER ASPEKT DER KOMMUNIKATION

Die gesprochene (oder die geschriebene) Sprache.

DAS **WIE** UND WODURCH UND MIT WELCHER HALTUNG-WEITERE ASPEKTE DER KOMMUNIKATION AUS DER LINGUISTIK/PHONETIK

Nonverbal (auch nonvokal genannt):

Mimik, Augenbewegung/- Kontakt
Gestik, sichtbare Atembewegung
Äußere Haltung/ Aufrichtung
Lage des Körpers im Raum/ Nähe + Distanz
Fuss- und Beinstellung/ Armhaltung
Ersetzt Sprache durch Lachen, Weinen,
Geruch
Vegetative Symptome (Erröten, Schweiß,
u.a.)

Paraverbal (auch extraverbal genannt):

Stimmklang, Stimmumfang
Atmung, Atemgeräusche
Sprechrhythmus; Sprechpausen; Tempo;
Akzente; Betonung, Tonhöhe -> Prosodie
Resonanz, Grundfrequenz
Pausengestalt
Artikulation/ Lautgestalt/ Verständlichkeit
Lautstärke

TEXT – AUTOR UNBEKANNT

*Dunkel war's, der Mond schien helle,
schneebedeckt die grüne Flur,
als ein Wagen blitzesschnelle,
langsam um die Ecke fuhr.*

*Drinnen saßen stehend Leute,
schweigend ins Gespräch vertieft,
als ein totgeschoss'ner Hase
auf der Sandbank Schlittschuh lief.*

*Und ein blondgelockter Jüngling
mit kohlrabenschwarzem Haar
saß auf einer grünen Kiste,
die rot angestrichen war.*

*Neben ihm 'ne alte Schrulle,
zählte kaum erst sechzehn Jahr,
in der Hand 'ne Butterstulle,
die mit Schmalz bestrichen war.*

ÜBUNG 3-TEILIGE ATMUNG

1. Hand/ Arme strecken und öffnen in der **Einatmung**
2. In der **Ausatmung** Bewegung zurückführen ...ffff....oder sprechen
3. **Lösen** und Impuls erspüren für erneute Streckung

DAS EMBODIMENT DER SPRACHE

-> Die nonverbalen und paraverbalen Aspekte der Kommunikation



jeweiliger Fokus aus den Einzelsprechsituationen mit dem Text

„Dunkel wars.“

THERAPEUTISCHE (WIRKSAME) KOMMUNIKATION

Hansjörg Ebell (Artikel in Hypnose ZHH, 2017)

„Therapeutische Kommunikation bedeutet, sich bei jedem Austausch auf dessen Nutzen für vereinbarte Ziele zu konzentrieren. [...]

Intersubjektive* Resonanz und therapeutische Kommunikation

ermöglichen es, eine aufmerksame und schwingungsfähige Wachstumsatmosphäre zur Verfügung zu stellen. In der Arzt-Patientenbeziehung ist dies wesentlicher Anteil professioneller Kompetenz. Hypnotherapeutische Kommunikation ist dafür als Kernelement geeignet.“

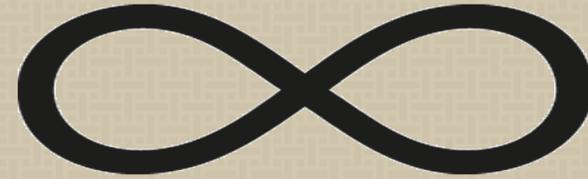
*Intersubjektiv = komplexer Sachverhalt für mehrere Betrachter erkennbar

MAIENWIND

WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=4T2ZN5BPSSU

Maienwind am Abend sacht lässt die Blätter wehen,
lieblich duftend in der Nacht,
Fliederbäume stehen,
Apfelblüten dicht an dicht,
schimmern weiß im Mondenlicht, weiß im Mondenlicht.

RESONANZ IN DER THERAPIE



„In der therapeutischen Situation ist der Therapeut achtsam auf seine Resonanz, er pendelt in seiner Aufmerksamkeit hin und her zwischen Wahrnehmen des Klienten und dem Wahrnehmen seiner Resonanz zu diesem Klienten. [...] Die Resonanz ist somit die Hauptquelle therapeutischen Verhaltens“. (Rosa, 2016)

Jede Arzt-Patient-Interaktion beinhaltet auch in den sozialen Rollen immer die zwischenmenschliche Ebene, d.h. intersubjektive Resonanz. Diese kann sich auf die therapeutische Zusammenarbeit günstig aber auch ungünstig auswirken (ebd.).

AUS SICHT DER NEUROBIOLOGIE

Die Hirnforschung entdeckte mittels bildgebender Verfahren **die biologische Grundlage für die Fähigkeit, dass Menschen zueinander in Kontakt treten und einander verstehen.**

Diese hirnorganischen Grundlagen werden besonders in der frühen Kindheit in der Interaktion zwischen Säugling bzw. Kleinkind und Bezugsperson ausgebildet.

Es wurde festgestellt, dass **bei der Beobachtung einer Handlung die gleichen Nervenzellen aktiv sind wie beim eigenen Handeln.**

Das gleiche Phänomen trifft auf Gefühle zu: die Spiegelneurone ermöglichen, dass Menschen die Gefühle der InteraktionspartnerIn verstehen. Dies ist im Kontakt mit anderen Menschen die Grundlage von Ahnung und Intuition (Bauer, 2008).

NONVERBALE INTERAKTIONSSIGNALE

Nach Watzlawick et al. beachtet auch der Sozialpsychologe Argyle die **nonverbalen Interaktionssignale**.

Er analysierte das menschliche Sozialverhalten, das er sowohl durch biologische Wurzeln als auch durch kulturelle Normen bestimmt sieht (Argyle, 1975), in seinen grundlegenden Ausdruckselementen wie

Körperkontakt, räumliche Nähe, Orientierung, Gesten, Gesichtsausdruck, Augenbewegungen und verbalen und nichtverbalen Aspekten des Sprechens.

LITERATUR UND LINKS:

Argyle, 1975, Bodily communication, International University press

Bauer, 2008, Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus kooperieren, Heyne

Benaguid & Schramm, 2016, Hypnotherapie, Junfermann

Ebell, 2017, Hypno-Therapeutische Kommunikation: Kernelement einer auf Resonanz basierten Medizin, Artikel in Hypnose ZHH

Grawe et al., 1994, Psychotherapie im Wandel Von der Konfession zur Profession, Hogrefe

Rosa, 2016, Resonanz, Suhrkamp

Tipp: Stanley Keleman, Körperlicher Dialog in der therapeutischen Beziehung, Antiquariat

www.meg-bielefeld.de und https://deref-gmx.net/mail/client/bbF1iWStjaw/dereferrer/?redirectUrl=https%3A%2F%2Fwww.meg-bielefeld.de%2Fdm-wp-content%2Fuploads%2FC_Stimme-2024-2025.pdf

www.ronjaernsting.de