

## Dr. Gunther Schmidt

Der hypnosystemische Ansatz verbindet zwei Theorien miteinander: die **Hypnotherapie** nach Milton Erickson, und die Erkenntnisse aus dem **systemisch-konstruktivistischen Denken (3)**.

Ziel in der Hypnotherapie ist die Beeinflussung unbewusster und unwillkürlicher Prozesse. Im Fokus der Betrachtung stehen internale, intrapsychische Prozesse (bewusste und unbewusste). Erickson hat das Unbewusste umgedeutet: von der „dunklen“, triebhaften psychoanalytischen Sicht, in der das Unbewusst ins Ich integriert und damit gezähmt werden muss, in eine Sichtweise, in der das Unbewusste ein Ort von Ressourcen ist.

Viele der Erickson'schen Interventionen aus der Hypnotherapie wurden von der systemischen Beratung (aber auch vom NLP) übernommen (z.B. Reframing, Utilisation, Altersregression, etc.).

Drei zentrale Annahmen des systemisch-konstruktivistischen Paradigmas (Denker/-innen sind z.B. Watzlawik, Simon, Selvini-Palazzoli, Maturana, Luhmann, Foerster, Seliger, etc.):

- **1. Konstruktivismus: Die Absage an die Idee der einzigen Wahrheit**  
Der Konstruktivismus geht davon aus, dass es keine objektive Wirklichkeit gibt, sondern sich jede/r „ihre/seine Wirklichkeit konstruiert“. Es ist wichtig der Frage nachzugehen, wie und wofür Menschen ihre sozialen Wirklichkeiten erschaffen und wie diese Wirklichkeitskonstruktionen in Beratung und Therapie ziieldienlich verändert werden können.
- **2. Theorie der lebenden Systeme: Die Abkehr von der Idee, die Welt sei eine Maschine**  
Wirklichkeitskonstruktionen und Interaktionsmuster werden aus systemischer Sicht als Produkte der Selbstorganisation sozialer Systeme betrachtet. Veränderungen sind demgemäß nur in der Weise möglich, wie sie aus den angelegten Eigendynamiken hervorgehen. Effekte externer Interventionen sind nicht klar steuer- und vorhersagbar, sondern werden durch die Reaktions- und Entwicklungsmöglichkeiten der einzelnen Personen und Systeme definiert.  
„Wenn man einen Stein, dessen Gewicht, Form und Größe bekannt ist, in einem bestimmten Winkel mit einer bestimmten Kraft tritt, dann kann man ziemlich genau vorhersagen, in welcher ballistischen Flugbahn der Stein fliegen und wo er landen wird. Wenn man jedoch einen Hund tritt, ist das anders.“ Gregory Bateson
- **3. Kybernetik: Die Absage an die Idee der linearen Kausalität**  
Wir neigen im Alltag zu linear-kausalem Denken (A verursacht B). Eigentlich hat aber alles wechselseitigen Einfluss aufeinander. Systemisch denken heißt also zirkulär denken. Es gibt keine eindeutigen „Ursachen“ oder „Schuldigen“. Ursachenforschung macht daher nur begrenzt Sinn. Viel wichtiger als die Frage nach dem „Warum“ ist die Frage „Wie kann ich eine Lösung generiere, die meinem Anliegen gerecht wird?“, also ein lösungsorientierter Fokus.

Gunther Schmidt führte die beiden Ansätze zusammen und begründete die hypnosystemische Beratung und Therapie.