

Dr.med.Dipl.rer.pol.Gunther Schmidt / Milton-Erickson-Institut Heidelberg
Im Weiher 12 69121 Heidelberg, Tel.:06221-410941,Fax 419249
www.meihei.de office@meihei.de

Einstreutechniken, genutzt als Chance für kompetente Selbststeuerung und optimale Utilisation von „problem talk“.

Den „Heidelberger Stadtbummel“, den Sie hier unten lesen können, habe ich vor Jahren entwickelt, um Teilnehmern meiner Weiterbildungen in spielerischer Weise eigene Erfahrungen mit der Kommunikations-Strategie „Einstreutechnik“ zu ermöglichen. Der kreative Er-Finder der „Einstreutechnik“ ist Milton Erickson. (Grundlagenartikel dazu: „M.H.Erickson, 1966:The Interspersal Technique for Symptom Correction and Pain Control). Er wandte sie eigentlich ständig an, in jedem Gespräch. Für ihn war es eine besonders effektive Möglichkeit, in indirekter Form Einladungen zu bestimmten Wahrnehmungs- und Fokussierungsprozessen anzubieten und so eigenständige Such- und Findeprozesse bei seinen Gesprächspartnern anzuregen.

Bei dieser Technik werden die jeweils als relevant (z.B. für hilfreiche Therapie-Interventionen) angesehen Botschaften/ Einladungen eben in irgendwelche sonstigen „Texte“ (auch in Gespräche) eingestreut, so, als ob sie einfach zu diesem Text gehören, obwohl sie bei genauerer Betrachtung mit dem „Grundtext“ gar nichts zu tun haben müssen, sondern gezielt der Fokussierungsrichtung dienen sollen, die als hilfreich angesehen wird. Diese Botschaften werden dann typischerweise „analog markiert“, d.h. z.B. durch eine leichte Änderung der Stimmlage, Körperhaltung, Lautstärke etc. vom üblichen Grundtext abgehoben (quasi so, als ob z.B. bei einem Textverarbeitungsprogramm wie „Word“ bestimmte Worte oder Satzbestandteile fett gedruckt werden).

Milton Erickson ging dabei davon aus, dass es vielfach nützlicher sei, die Angebote nicht transparent, für das Bewusste direkt wahrnehmbar zu machen, sondern sie indirekt an unwillkürliche Wahrnehmungsbereiche zu richten.

Mit dieser Konzeption nahm Milton (wie in vielen anderen Vorgehensweise ja auch) mal wieder die Entwicklung und auch die Forschungsergebnisse um Jahrzehnte vorweg. Die Priming-Forschung z.B. beschäftigt sich mit genau den gleichen Prozessen von Wahrnehmungs- und Erlebnisaktivierung (siehe z.B. Bargh, J. und tausende weiterer Arbeiten dazu) und zeigt mit fundierten Belegen, wie eingestreute Themen und Fokussierungsangebote, sogar mit einzelnen Worten, intensive Erlebnisprozesse auslösen und unbewusste Fähigkeitsmuster aktivieren können. Auch im klinischen Bereich ist die enorme Wirksamkeit von Einstreutechniken längst nachgewiesen, z.B. zeigte Frank Hoppe schon 1984, dass sie bei der Behandlung chronischer Schmerzzustände im Vergleich mit anderen Verfahren (z.B. VT, Gesprächstherapie, klassischer Hypnose) signifikant bessere Wirksamkeit zeigte. (Hoppe, F.)

Als ich die Idee der Einstreutechnik begriffen hatte, sagte ich zu Milton Erickson bewundernd, dass er aus meiner Sicht ein Genie sei. Er aber antwortete mir gelassen, das sehe er ganz anders, er sei kein Genie, sondern nur ein sehr guter Beobachter. Er habe nur systematisch beobachtet, wie Menschen ohnehin ständig miteinander kommunizieren. Und dies hat sich für mich klar bestätigt. Alle Menschen, die ich kenne, nutzen (allerdings meist unbewusst) Einstreutechniken in unzähligen Situationen. Bei jedem Party- oder sonstigem Gespräch verändern Menschen ihre

Stimmelage, Körperhaltung (sie beugen sich z.B. gerne zueinander hin) etc., wenn sie bestimmten Gesprächsinhalten zusätzliche Bedeutung geben wollen.

In einer Hinsicht teile ich aber Milton's Meinung gar nicht: aus meiner Sicht sollte man so intransparent und indirekt, wie Milton es bevorzugt hat, nicht kommunizieren, wenn man in unserer Zeit und Kultur (die deutlich anders ist als zu Milton's Zeiten- das kann man ihm also fairerweise nicht vorhalten) Menschen in ihrer autonomen Selbstgestaltung würdigen und fördern will, zu der eben auch der Bereich ihrer bewussten, kognitiven Prozesse gehören. Einstreutechniken benötigen diese Indirektheit aber auch gar nicht. In meiner Arbeit ist es zentrales Ziel, sie in transparenter und ganz bewusster Absprache mit den Klienten einzusetzen, ihre Wirkung ist dabei keineswegs geringer, nach meinem Eindruck ganz im Gegenteil sogar noch intensiver- wobei sie dann gleichzeitig die autonome Selbststeuerungskompetenz auf unwillkürlicher Ebene noch stärkt und so bei Klienten auch mehr Zutrauen in die eigenen intuitiven Fähigkeiten und ein verbessertes Selbstbild unterstützt.

Eine typische Anwendungsform in hypnosystemischer Kooperation- auch Utilisation von „problem talk“.

In einer hypnosystemischen Kooperation geht man von Beginn an systematisch so vor, dass man zunächst ein ziieldienlich wirksames, würdigendes, sinnvoll erlebtes und motivierendes Kooperations-System zusammen mit den Klienten aufbaut (Kybernetik 2. Ordnung). Dazu gehört eine differenzierte Klärung der Zuweisungsdynamik und das Entwickeln von Zielen, die von den Klienten in Selbstwirksamkeit erreicht werden können (für ausführliche Darstellung siehe Schmidt 2004, 2005, 2009). Gerade solche Ziele werden aber z.B. in meinen Arbeitskontexten in der weit überwiegenden Zahl der Fälle zunächst nicht von Klienten angeboten. Vielmehr bewegen sich die meisten eher in einem „Opfer-Modus“, d.h. sie orientieren sich an Zielen, die nur durch Beiträge Anderer oder durch andere Reaktionen des eigenen Körpers (physiologisch, emotional) und damit durch nicht direkt erzwingbare unwillkürliche Prozesse erreicht würden.

Aber auch, wenn die zunächst eingebrachten Ziele selbstwirksam erreichbar sind, reicht es nach meiner Erfahrung oft nicht aus, Wunderfragen zu stellen, daraus bestimmte „Aufgaben“ oder „Experimente“ (diese Bezeichnung halte ich für deutlich günstiger) abzuleiten. Denn

1.) ist es für viele Menschen sehr schwer, die hilfreichen Kompetenzen nachhaltig wirksam zu aktivieren und in ihren Alltag ziieldienlich zu integrieren. Dies gilt auch dann, wenn man gewünschte Ergebnisse gut fokussiert hat und auch entsprechende Muster im bisherigen Leben, die dem entsprechen, gefunden hat („Ausnahmen vom Problem“, wie Steve de Shazer es nannte, wir nennen es lieber z.B. „Muster des Gelingens“).

Und 2.) werden von vielen lösungsfokussiert arbeitenden KollegInnen nach meinem Eindruck die enormen Sogkräfte unterschätzt, die wieder ins alte Problemmuster zurückziehen können. Diese sind, wie die neurobiologische Forschung zeigt, aber schon deshalb sehr stark, weil unser Gehirn immer die Bahnungen verstärkt ausbaut, die oft benutzt werden, und die Problemmuster wurden meist sehr oft praktiziert. Sie haben also quasi einen „Wettbewerbsvorteil“ gegenüber den hilfreichen Lösungsmustern. Außerdem sind die Problemmuster dann auch mit vielen Alltagskoordinaten sehr vernetzt (Hebb'sches Gesetz: Cells that fire together wire

together) und können immer wieder im Alltag ungewollt auf unbewusster Ebene aktiviert werden. Und: die Problemmuster lassen sich bei systematischer Prüfung meistens auch als wichtige (oft unbewusste) Loyalitätsleistungen in Beziehungen verstehen. Ändert jemand diese nun in Lösungsmuster, ändert dies auch die gesamte Beziehungsgestaltung und kann so zu massiven Loyalitätskonflikten führen, die wiederum unbewusst zum Reaktivieren der Problemmuster führen kann.

In diesem Zusammenhang halte ich die gerne zitierte „Wahrheit“ „problem talk creates problems, solution talk creates solutions“ in dieser generalisierten Form für ein großes Problem. Steve de Shazer hat sie viel differenzierter gemeint, als sie leider heutzutage aus meiner Sicht oft rezipiert wird (das weiß ich aus vielen persönlichen Gesprächen und gemeinsamen Seminaren, die wir miteinander führten). Da würde ich mir, gerade im Hinblick auf die Loyalitätsthematik, bei vielen Leuten etwas mehr systemisches Wissen wünschen. „Problem talk“ führt nämlich keineswegs zu Problemen, wenn man ihn auf bestimmte Art führt, ganz im Gegenteil ist er oft die entscheidende Maßnahme für nachhaltig wirksame Lösungen. Und hierfür können Einstreutechniken, auf bestimmte Art gestaltet, dann wunderbar genutzt werden.

Eine typische Variante (von vielen): Nach kongruentem Pacing und empathischer Begleitung ihrer Eingangs-Schilderungen (die ja meist Problem-fokussierend sind), dann Einladungen zu Fragen nach dem gewünschten Ergebnis und ihm entsprechenden „Mustern des Gelingens“ auch schon im bisherigen Leben (günstig: dies mit Skalierungen herauszuarbeiten) werden die KlientInnen eingeladen, mit Unterstützung der Berater/Therapeuten (B/Th) die Problemmuster (ausgedrückt durch ungünstige Skalenwerte) mit den tendenziellen Lösungsmustern (günstigere Skalenwerte) systematisch zu vergleichen. Damit dies differenziert geschehen kann, ist es außerordentlich hilfreich, wenn die B/Th transparent ganz gezielte Informationen und dafür hilfreiche Modelle anbieten, also durchaus selbst etwas einbringen. Die Idee „Beratung ohne Ratschlag“ erweist sich gerade auch hier als völlig unzureichend und äußerst ungünstig (an anderer Stelle habe ich das ausführlich diskutiert, siehe Schmidt 2011). Mit differenzierten Modellen, welche das komplexe Netzwerk einer typischen menschlichen Wahrnehmungs- und Erlebnisgestaltung abbilden, lässt sich präzise abbilden, was eher Teil des Problemmusters und des Lösungsmusters ist (z.B. welche inneren Dialoge, Bewertungsmuster, assoziierte Erinnerungen, Zukunftsphantasien, welcher Umgang mit sich selbst, welches Verhalten, Kommunikation, Atmung, Körperhaltung etc.).

So ergeben sich sehr informative „Checklisten“ der Erlebnisgestaltung, die den Klienten ermöglichen, aus der damit gleichzeitig aufgebauten Meta-Beobachter-Position (die sie an sich schon befreit, schützt und mehr Wahlkompetenz erbringt) zu verstehen, welche eigenen Beiträge zum Problem- oder Lösungsmuster beitragen. Damit können dann auch sofort alle Symptom- und Problem-Prozesse positiv konnotiert werden (reframing), denn im Vergleich zum Lösungsmuster gesehen werden sie verstehbar als kompetente Feedbacks aus dem unwillkürlichen und unbewussten Wissen der Klienten darüber, was sie brauchen (widergespiegelt durch die Elemente des Lösungsmusters) und was sie zur Zeit nicht brauchen (widergespiegelt durch die Elemente des Problemmusters). Dies intensiviert fast immer sofort eine Haltung der Achtsamkeit und des mehr wertschätzenden Umgangs mit den Symptomen, die nun nicht mehr bekämpft werden, sondern als wichtige

Erinnerungshilfen für lösungsförderliche Umfokussierungsprozesse genutzt werden können.

Eine optimale Stärkung der Lösungsmuster und gleichzeitig eine sehr verbesserte Achtsamkeitshaltung Problemmustern gegenüber ergibt sich dann, wenn alle diese so gewonnenen Informationen als hypothetische Vergleichsfragen angeboten werden, gestaltet als Einstreutechniken. Dies sieht z.B. so aus:: „Nehmen wir an, **Sie erlauben sich, so zu atmen und dabei diese Haltung einzunehmen** (wie es als Teil des Lösungsmusters herausgearbeitet wurde), wie würde dann Ihr Organismus reagieren? Und nehmen wir an, **mehr und mehr gönnen Sie sich, dass Ihre Bedürfnisse auch wichtig und wertvoll sind, bei wem, wann und wo würden Sie sich das am ehesten auch jetzt schon erlauben?** Und wie würde dann Ihr Organismus darauf antworten? Würde das dann **wirksam das Erleben stärken, welches wir als das Gewünschte gehört haben?** Und nehmen wir an, **Sie erlauben sich mehr und mehr, das in Beziehungen zu beachten, was Ihnen gut tut und sich auch mal in gesunder Weise abzugrenzen**, wem gegenüber würden Sie das am ehesten tun? Und wie würde sich das auswirken?

(Durch solche Fragen nach Auswirkungen lassen sich schnell und systematisch auch eventuelle Loyalitätskonflikte verstehbar machen. Diese werden dann zur Chance für weitere differenzierte Auftragsgestaltung, denn dann kann es sein, dass die Ziele (z.B. eigenes Wohlergehen) noch ergänzt werden müssen mit Aspekten wie „und dabei auch Berücksichtigung der Bedürfnisse von Anderen“ etc.- also Ziel-Balancen, die zu Beginn so nicht wahrgenommen wurden, aber erst eine ganzheitlich stimmige Lösung für die Klienten darstellen würden).

Die „Einstreu-Einladungen“ werden hier jeweils kursiv und fett gedruckt, im Gespräch können sie z.B. mit leichter Veränderung der Stimmlage und/oder Körperhaltung markiert werden. Ich strebe dabei immer an, alle Angebote von mir so transparent als möglich zu machen und die Klienten dabei immer ganz autonom als kritische „Prüf-Autorität“ einzuladen, alle Angebote zu autorisieren und nur die zu nehmen, die mit innerer Stimmigkeit (somatische Marker i.S. von Damasio) von ihnen beantwortet werden.

Dafür erläutere ich jeweils vor jeder solcher Einstreutechnik in gemeinsamem „Meta-Gespräch“, wie wir dem Gehirn und dem ganzen Organismus der Klienten helfen können, die schlummernden Lösungskompetenzen durch Priming (Bahnung) zu aktivieren, indem wir systematisch auf sie fokussieren. Und dass dafür eben gerade solche hypothetischen Fragen sehr hilfreich sein können, die sich beziehen auf die Elemente des gewünschten Erlebens und auf die Auswirkungen, die es haben würde, wenn man sie mehr beachten würde.

Die hypothetischen Fragen fokussieren wirksam und lassen gleichzeitig alles in spielerischer Weise offen, so dass die Klienten nicht unter Leistungsdruck geraten, wenn man sie anbietet. **Gemeinsam können wir dann ganz transparent sogar planen, welche der herausgearbeiteten Erlebnisprozesse wir als Einstreu-Fragen dieser Art auswählen, die Klienten sind also als „Ko-Autoren“ der Interventionsangebote und als Hauptautorität ganz einbezogen. So werden nicht nur intensiv wirkende Priming-/Bahnungs-Interventionen zur Reaktivierung der Lösungsmuster angeboten, sondern auch gleichzeitig die Klienten auch „intronisiert“ als die eigentlich führenden Autoritäten des Kooperationsprozesses. Auf diese Art können alle relevanten**

Lösungsinformationen kraftvoll angeboten werden und gleichzeitig behalten die Klienten die völlig freie Wahl über den Prozess.

Aber auch das Problemmuster kann so wunderbar konstruktiv genutzt werden. Denn ebenso transparent kann ich dann auch Fragen anbieten, welche auf die typischen Auswirkungen des Problemmusters fokussieren. Diese waren den Klienten bisher meist nicht so bewusst, sie erlebten sie als „es passiert halt unwillkürlich“, ihr bewusstes „Ich“ erlebte sich als Opfer ohne Einflussmöglichkeiten. Wenn ich dann zusammen mit den Klienten mit hypothetischen Fragen die Auswirkungen der bisher spontan, unwillkürlich abgelaufenen Problemmuster durchspiele, wird ihre Achtsamkeit und ihre Fähigkeit, steuernd auf Problemmuster einzuwirken, ebenfalls enorm gestärkt.

Dies könnte z.B. so aussehen: „Und nehmen wir an, Sie würden sich mal wieder (z.B. durch Bemerkungen von Person X) einladen lassen, in sich zu versacken, flacher zu atmen und in alte Erinnerungen von Hilflosigkeit einzutauchen, wie würde sich das auswirken? Wie könnten Sie es dabei **schaffen, vorübergehend** (zeitliche Implikation) sich abzuwenden von **Ihrem inneren Wissen darüber, dass Ihre Bedürfnisse wertvoll und berechtigt sind und dass Ihre Beiträge anerkennenswert und wichtig sind?** Ist Ihnen das schon öfter gelungen? (Damit wird auch das Problemmuster als Leistung umgewertet). Und was könnten Sie tun, damit Ihnen das öfter gelingt?

Und was würde **Sie unterstützen, gerade auch dann sich die Treue zu halten und diese Einladungen als Erinnerungshilfe zu nutzen dafür, dass jetzt endlich auch Ihren Anliegen mehr Recht und Wichtigkeit zugebilligt wird?**

Das gesamte Beratungsgespräch wird so zu einem die Autonomie und Eigenkompetenz der Klienten fördernden und würdigenden „Fokussierungsritual“, welches wesentlich intensivere und nachhaltigere Wirkung erzeugt als alle anderen Interventionsstrategien, die ich in über 30 Jahren Berufspraxis genutzt habe.

Der „Heidelberger Stadtbummel“, den Sie hier jetzt finden, ist natürlich nun konzipiert, ohne dass ich **Sie, werte Leser**, dabei **in eine Auftragsklärung einbeziehen** konnte, **die Ihren einzigartigen Wünschen entspricht**. Das ist ein eindeutiges Manko, da **Ihre autonomen Wünsche** so nicht **genug berücksichtigt werden** können. Deshalb bitte ich Sie, **sich ruhig und gelassen** durchaus eine ganz kritische und wachsame Haltung dabei zu erlauben und **nur anzunehmen, was wirklich gut für Sie passt und Ihnen ein für Sie stimmiges Erleben ermöglicht**. Sollte dafür etwas dabei sein, wünsche ich Ihnen *viel Vergnügen dabei*.

Aber jetzt will ich Sie nicht mehr länger mit solchen Überlegungen abhalten, **so dass Sie diese Einstreutechnik des „Heidelberger Stadtbummels“ vielleicht auch ein wenig genießen könnten?**

Literatur:

Erickson, M.H (Hrsg. E.Rossi)(1996): Die gesammelten Schriften von M.H.Erickson, Heidelberg, Carl-Auer-Systeme

Hoppe, F.: Die Einstreutechnik für die Behandlung chronischer Schmerzprobleme, in **Peter, B.(Hrsg.)**(1985): Hypnose und Psychotherapie nach Milton Erickson, Pfeiffer, München

Schmidt, G. (2004): *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung-
hypnosystemische Konzepte für schwierige Kontexte, Carl-Auer-Systeme-Verlag,
Heidelberg*

Ders. (2005): *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, Carl-
Auer-Systeme-Verlag, Heidelberg*

Schmidt, G., Dollinger, A., Müller-Kalthoff, B. (2009): *Gut beraten in der Krise:
Konzepte und Werkzeuge für ganz alltägliche Ausnahmesituationen, Manager-
Seminare-Verlag*

Schmidt, G. (2011): Berater als „Realitätenkellner“ und Beratung als ko- evolutionäres
Konstruktions- Ritual, in Leeb, W., Trenkle, B. et.al. (Hrsg.): *Der Realitätenkellner. Carl-
Auer-Systeme-Verlag, Heidelberg*