

Ortwin Meiss

Hypnosystemische Therapie bei Depression und Burnout

Mit einem Vorwort von Gunther Schmidt

Zweite, überarbeitete Auflage, 2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: ©DesignConsultant/photocase.de

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite, überarbeitete Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0153-6

© 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort von Gunther Schmidt | 10 |
| Vorwort | 19 |
| Antidepressiva und Placebowirkung | 19 |
| Das Suchtpotenzial der Medikamente | 20 |
| Sport und Antidepressiva | 21 |
| Praxis der Verordnungen | 21 |
| Psychotherapie ein Placebo? | 22 |
| Motivation zu diesem Buch | 22 |
| Systemische und hypnotherapeutische Ansätze | 22 |
| Einführung | 24 |
| Depression als Volkskrankheit | 24 |
| Symptome einer Depression | 24 |
| Larvierte Depressionen | 25 |
| Diagnosekategorien der Depression | 25 |
| Burnout (oder <i>melt down</i>) | 26 |
| Typische Symptome eines Burnouts | 27 |
| Burnout-Persönlichkeiten | 28 |
| Burnout und Depression – ein Unterscheidungsversuch | 29 |
| I Theoretische Überlegungen zu Depression und Burnout. | 31 |
| 1 Theorien über die Entstehung von Depressionen | 32 |
| Neurobiologisches Modell der Depression | 32 |
| Psychodynamische Theorien | 33 |
| Behavioristische Theorie der Depression | 34 |
| Erlernte Hilflosigkeit | 34 |
| Kognitiver Ansatz | 35 |
| Interpersonale Theorie | 36 |
| Gratifikationskrise – emotionale Minusgeschäfte | 37 |
| Einschätzung der verschiedenen theoretischen Modelle | 38 |
| 2 Biologische Grundlagen der Depression und des Burnouts | 39 |
| Ökonomie als biologisches Grundprinzip | 39 |
| Soziale Verrechnungssysteme | 40 |

| | |
|---|-----------|
| Frust, Ärger, Enttäuschung, Wut und Aggression | 40 |
| Energiesparmodus | 41 |
| Selbstwirksamkeit versus Hilflosigkeit | 42 |
| Depressionen und Burnout als sinnhafte Reaktionsmuster | 42 |
| Depression und Trauer – zwei verschiedene Gefühlszustände | 46 |
| 3 Minusgeschäfte und Gratifikationskrisen | 48 |
| Depression und Burnout durch die Entstehung eines Minusgeschäfts | 50 |
| Fehlende Selbstwirksamkeit und Minusgeschäfte | 53 |
| Unterforderung oder Bore-out | 54 |
| Arbeitslosigkeit und Depression | 56 |
| Selbstloses Verhalten | 58 |
| Leistungen, die nicht honoriert werden | 60 |
| Vorleistungen, die nicht zurückgezahlt werden | 60 |
| Verbitterung | 61 |
| Faule Kompromisse | 63 |
| Gesellschaftliche Spielregeln – zum Opfer werden | 64 |
| Religion und Minusgeschäfte – Gott vergeltes | 65 |
| 4 Lebensgeschichtliche Hintergründe für Depressionen und Burnout | 67 |
| Endogene Depression | 67 |
| Schwangerschaftsdepression | 70 |
| Postpartale (postnatale) Depression | 72 |
| Burnout und zwangsähnliches Verhalten | 73 |
| Typische Kindheitserfahrungen depressiver Patienten | 74 |
| Typische Kindheitserfahrungen von Burnout-Patienten | 78 |
| Parentifizierte Kinder | 80 |
| Gemocht werden ohne Vorbedingungen | 83 |
| 5 Depression als Trancephänomen | 87 |
| Hypnose und Gehirnaktivität | 87 |
| Problemtrancen | 88 |
| Depression als Problemtrance | 89 |
| Hypnotische Sprachmuster in der Kommunikation depressiver Patienten | 90 |
| 6 Scham und Schuld bei depressiven und Burnout-Patienten | 98 |
| Der Teufelskreis von Scham, Schuld und Depression | 99 |
| Scham- und Schuldgefühle und die Krankenrolle | 100 |

| | |
|--|------------|
| Alkoholabhängigkeit als Krankheit | 101 |
| Das Kernthema bei Schamproblemen | 102 |
| Zugehörigkeit herstellen | 103 |
| II Systemische Ansätze für die Therapie von Depressionen und Burnout | 107 |
| 7 Systemische Aspekte | 108 |
| Das Arbeitsumfeld eines Burnout-Patienten | 108 |
| Burnout-Schutz über die Berücksichtigung von Grundbedürfnissen | 109 |
| Burnout durch Missachtung von Grundbedürfnissen | 110 |
| Leistungsdruck in Familien | 111 |
| Die Suche und die Sucht nach Anerkennung | 113 |
| Verbot, von seinen Erfolgen zu erzählen | 114 |
| Die Bedeutung der Familie und der Paarbeziehung bei der Entstehung von Depressionen | 115 |
| Familienarrangements | 117 |
| Hypersoziale Wesen | 119 |
| Manisch-depressive Verläufe | 120 |
| Krankheit als Aggressionsbremse | 123 |
| Hilfsangebote, die erniedrigen | 125 |
| Geschenke, die erniedrigen | 126 |
| Gute Ratschläge, die von oben kommen | 127 |
| 8 Typische Probleme in der therapeutischen Beziehung | 130 |
| Hilflosigkeit und regressive Tendenzen | 130 |
| Die dominante Position einnehmen | 130 |
| Verstärkermodelle und Psychoedukation | 131 |
| Deutungen und Interpretationen | 133 |
| Anweisungen und Reglementierungen | 133 |
| Verdeckte Aggressionen aufseiten des Therapeuten oder Psychiaters | 135 |
| Die hilflosen Helfer | 136 |
| Wenn Hilfe nicht akzeptiert werden kann | 138 |
| Widerstand als Versuch die eigene Würde und Autonomie zu wahren | 140 |
| Ambivalenzen und der Umgang damit | 141 |
| Suiziddrohungen | 144 |
| Umgang mit Misserfolgen | 147 |

| | |
|--|------------|
| 9 Systemische therapeutische Methoden | 149 |
| Zirkuläres Fragen | 149 |
| Sich aus der Schusslinie bringen | 150 |
| Visualisierung von Systemen | 150 |
| Stuhlarbeiten | 152 |
| Das Suchtmittel als Kommunikationspartner | 154 |
| Den Patienten als Berater nutzen | 157 |
| Therapeutische Diagnostik | 160 |
| Therapeutische Diagnostik des Systems, in das der Patient eingebunden ist | 167 |
| | |
| III Hypnotherapeutische Ansätze für die Therapie von Depressionen und Burnout | 169 |
| | |
| 10 Allgemeine Überlegungen zum hypnotherapeutischen Ansatz bei Depressionen und Burnout | 170 |
| Hypnose als direkter Ansatz | 170 |
| Nicht angekoppelt, nicht in Kontakt | 172 |
| | |
| 11 Der ungebetene Hausgast – Das Symptom als Berater | 184 |
| Perspektivenwechsel | 189 |
| | |
| 12 Die Stellvertreter-Technik | 195 |
| Erweiterung der Stellvertreter-Technik | 203 |
| Kombination der Stellvertreter-Technik mit anderen hypnotherapeutischen Methoden | 205 |
| | |
| 13 Die Landschaft als Metapher für die Lebenssituation | 206 |
| Erweiterung der Landschaftsmetapher | 207 |
| Larvierte Depressionen | 210 |
| Die Verwendung der Metaphern des Patienten | 211 |
| | |
| 14 Aufarbeitung belastender Kindheitserfahrungen | 214 |
| Die Rolle, die man im Leben spielt | 215 |
| Erfahrungen von Hilflosigkeit und Überforderung | 216 |
| Familiäre Einschränkungen und Bindungen | 222 |
| Die Bearbeitung von Scham- und Schuldgefühlen | 230 |
| Alte Beziehungs- und Interaktionsmuster | 243 |
| Die Borderline-Störung | 245 |

| | |
|---|------------|
| Was bringt die Borderline-Diagnose? | 256 |
| Nachholen von nicht gemachten Erfahrungen..... | 257 |
| 15 Die Erfahrung, kompetent zu sein, das eigene Leben zu gestalten | 264 |
| Selbstachtung und Selbstbewusstsein | 265 |
| Depressionen und ein ruiniertes Selbstwertgefühl..... | 266 |
| Therapeutisches Vorgehen zur Entwicklung einer Kompetenzerfahrung | 270 |
| Fehlentscheidungen und faule Kompromisse | 275 |
| 16 Geschichten, Metaphern, Symbole, Gedichte und Filme | 281 |
| Die Nutzung von Geschichten, Metaphern und Symbolen..... | 281 |
| Einleuchtende Metaphern | 282 |
| Struktur einer passenden Geschichte | 283 |
| Geschichten beiläufig erzählen..... | 284 |
| Geschichten in Trance erzählen | 286 |
| Die Metapher des Patienten aufgreifen | 286 |
| Geschichten, Erzählungen oder Gedichte verändern | 287 |
| Erzählungen, die das Unbewusste erreichen | 291 |
| Symbole nutzen | 293 |
| Was sich reimt, überzeugt..... | 297 |
| Filme in der Psychotherapie | 298 |
| 17 Nutzen von Ressourcen..... | 301 |
| Wie funktioniert die hypnotherapeutische Arbeit mit Ressourcen? | 303 |
| Ressourcen leihen – Mamma mia, was für ein Theater..... | 305 |
| Die »weise Person« als Ressource | 307 |
| 18 Zukunftsorientierung und Veränderungsbereitschaft | 312 |
| Die Arbeit mit Zeitprogression..... | 312 |
| Schlafstörungen | 313 |
| Das bequeme, komfortable Elend | 324 |
| Fördern von Veränderungsbereitschaft..... | 326 |
| Anwendung der Technik für die Persönlichkeitsentwicklung | 327 |
| Nachwort..... | 329 |
| Literatur..... | 332 |
| Über den Autor..... | 336 |