

Ortwin Meiss

# **Hypnosystemische Therapie bei Depression und Burnout**

Mit einem Vorwort von Gunther Schmidt

Dritte Auflage, 2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)	Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Dr. Burkhard Peter (München)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: © DesignConsultant/photocase.de

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Dritte Auflage, 2018

ISBN 978-3-8497-0153-6

© 2016, 2018 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](http://www.carl-auer.de).

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

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0  
Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Vorwort von Gunther Schmidt</b> .....	<b>10</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>19</b>
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
<b>Einführung</b> .....	<b>24</b>
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
<b>I Theoretische Überlegungen zu Depression und Burnout.</b> .....	<b>31</b>
<b>1 Theorien über die Entstehung von Depressionen</b> .....	<b>32</b>
Neurobiologisches Modell der Depression .....	32
Psychodynamische Theorien .....	33
Behavioristische Theorie der Depression .....	34
Erlernete Hilflosigkeit .....	34
Kognitiver Ansatz .....	35
Interpersonale Theorie .....	36
Gratifikationskrise – emotionale Minusgeschäfte .....	37
Einschätzung der verschiedenen theoretischen Modelle .....	38
<b>2 Biologische Grundlagen der Depression und des Burnouts</b> .....	<b>39</b>
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
<b>3 Minusgeschäfte und Gratifikationskrisen .....</b>	<b>48</b>
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 vergelst .....	65
<b>4 Lebensgeschichtliche Hintergründe   für Depressionen und Burnout .....</b>	<b>67</b>
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
<b>5 Depression als Trancephänomen .....</b>	<b>87</b>
Hypnose und Gehirnaktivität .....	87
Problemtrancen .....	88
Depression als Problemtrance .....	89
Hypnotische Sprachmuster in der Kommunikation depressiver Patienten .....	90
<b>6 Scham und Schuld bei depressiven und Burnout-Patienten .....</b>	<b>98</b>
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
<b>II Systemische Ansätze für die Therapie von Depressionen und Burnout .....</b>	<b>107</b>
<b>7 Systemische Aspekte .....</b>	<b>108</b>
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 Partnerschaft 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
<b>8 Typische Probleme in der therapeutischen Beziehung .....</b>	<b>130</b>
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

<b>9 Systemische therapeutische Methoden</b> .....	<b>149</b>
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
<b>III Hypnotherapeutische Ansätze für die Therapie von Depressionen und Burnout</b> .....	<b>169</b>
<b>10 Allgemeine Überlegungen zum hypnotherapeutischen Ansatz bei Depressionen und Burnout</b> .....	<b>170</b>
Hypnose als direkter Ansatz .....	170
Nicht angekoppelt, nicht in Kontakt .....	172
<b>11 Der ungebetene Hausgast – Das Symptom als Berater</b> .....	<b>184</b>
Perspektivenwechsel .....	189
<b>12 Die Stellvertreter-Technik</b> .....	<b>195</b>
Erweiterung der Stellvertreter-Technik .....	203
Kombination der Stellvertreter-Technik mit anderen hypnotherapeutischen Methoden .....	205
<b>13 Die Landschaft als Metapher für die Lebenssituation</b> .....	<b>206</b>
Erweiterung der Landschaftsmetapher .....	207
Larvierte Depressionen .....	210
Die Verwendung der Metaphern des Patienten .....	211
<b>14 Aufarbeitung belastender Kindheitserfahrungen</b> .....	<b>214</b>
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
<b>15 Die Erfahrung, kompetent zu sein, das eigene Leben zu gestalten .....</b>	<b>264</b>
Selbstachtung und Selbstbewusstsein .....	265
Depressionen und ein ruiniertes Selbstwertgefühl .....	266
Therapeutisches Vorgehen zur Entwicklung einer Kompetenzerfahrung .....	270
Fehlentscheidungen und faule Kompromisse .....	275
<b>16 Geschichten, Metaphern, Symbole, Gedichte und Filme .....</b>	<b>281</b>
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
<b>17 Nutzen von Ressourcen. ....</b>	<b>301</b>
Wie funktioniert die hypnotherapeutische Arbeit mit Ressourcen? .....	303
Ressourcen leihen – Mamma mia, was für ein Theater .....	305
Die »weise Person« als Ressource .....	307
<b>18 Zukunftsorientierung und Veränderungsbereitschaft .....</b>	<b>312</b>
Die Arbeit mit Zeitprogression.....	312
Schlafstörungen .....	313
Das bequeme, komfortable Elend .....	324
Fördern von Veränderungsbereitschaft.....	326
Anwendung der Technik für die Persönlichkeitsentwicklung .....	327
<b>Nachwort.....</b>	<b>329</b>
<b>Literatur.....</b>	<b>332</b>
<b>Über den Autor.....</b>	<b>336</b>