

W u n d e r antwort

DIE Zeitschrift für Hypno-Systemisch-Lösungsorientierte

Nr. 24, Frühjahr 2013

Frohe Ostern!

Welches Bild aus der ZRM® Bildkartei spricht dich an?



Als Leiterin des wilob freut es mich sehr, nun auch das Zürcher Ressourcenmodell in unserem Angebot zu haben. Was ist das ZRM überhaupt und wie kommt es, dass nun das wilob solche Kurse anbietet?

Das Zürcher-Ressourcenmodell ist

benötigt, in sich selber trägt. So passt das ZRM wunderbar zum ressourcen-, lösungsorientiertem Angebot vom wilob.

Für mich stellt das ZRM eine Erweiterung dazu dar, weil es neuste Erkenntnisse aus der Hirnforschung

deshalb möglichst häufig aktiviert werden.

5. Lustvoller und effektiver als monotones Wiederholen (Büffeln) ist die Technik des Multicodierens. Wenn der Lerninhalt auf möglichst vielen verschiedenen Sinnesebenen

Die Kursangebote finden Sie auf unserer Webseite unter ZRM-Kurse.

Ursula Fuchs, ist zertifizierte ZRM-Trainerin, bietet Einführungs- und Grundkurse in den eigenen Räumlichkeiten in Lenzburg oder individuell in Ihrem Haus an. Jeder Mensch hat eine grosse

In funktioneller Hinsicht wächst

ZRM® Selbstmanagement-Training

ein Selbstmanagementtraining, das von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Uni Zürich entwickelt wurde. Ursprünglich als Gruppentraining konzipiert, wird das ZRM heute auch erfolgreich in der Beratung von Einzelnen genutzt.

Hier folgen ausgesuchte theoretische Grundlagen:

Das ZRM, wie im Namen schon erwähnt, verfolgt einen Ressourcenansatz. Ein grundsätzlich positives (humanistisches) Menschenbild mit der Überzeugung, dass Menschen sich entwickeln können, also ein Veränderungspotenzial haben. Salutogenetische Konzepte wie die sogenannte „Positive Psychologie“, Resilienz und Kohärenzgefühl, (das Antonovski beschrieben hat) haben zu einer verstärkten Ressourcenperspektive in der Psychotherapie geführt. Eine der zentralen Grundannahmen im Konzept de Shazer/Berg ist, dass der Mensch die meisten Ressourcen, die er/sie zur Lösung der Probleme

und der Psychologie einbezieht.

So wird z.B. vermittelt, wie unser Gehirn lernt:

1. Alles, was wir denken, machen und fühlen (!) ist im Gehirn in Form von Netzwerken aus verschiedenen starken neuronalen Bahnen repräsentiert.
2. Wenn wir etwas neu lernen wollen, entsteht im Gehirn zunächst eine feine, schwache Spur (Trampelpfad), die verstärkt werden muss.
3. Alles, was wir sehr gut können, ist gemäss Hüther in der Stärke von grossen, breiten Strassen im Gehirn repräsentiert. Mit der Strassenmetapher kann aufgezeigt werden, was beim Lernen im Gehirn passiert und warum häufiges Wiederholen sinnvoll ist (üben, üben, üben)
4. Verstärken kann man neuronale Netze, in dem man sie häufig und erfolgreich benutzt (use it or lose it). Neue neuronale Strukturen sollten

abgespeichert und mit möglichst vielfältigen Erinnerungshilfen verknüpft wird, wird immer, wenn ein Teil des Netzes aktiviert wird, das ganze Netz aktiviert und somit verstärkt.

6. Positive Gefühle sind die wirksamsten Verstärker von neuronalen Bahnen!

7. Die Aktivierung kann auch unbewusst geschehen. Das nennen wir Priming.

Ursula Fuchs, Leiterin wilob AG

Verantwortung dafür, wie er mit der Fähigkeit seines Gehirns, die neuronalen Verschaltungen neu zu organisieren, umgeht.

also das Gehirn an den durch die Person gemachten Erfahrungen (zusammengefasste Aussage von Prof. Dr. Gerald Hüther).



Neurobiologie & Lösungsfokussierung:

Ein Plädoyer für Lösungsorientierte dafür, sich für Hirnforschung zu interessieren

von Dr. Daniel Mentha

Hirnforschung als Herausforderung für Berater

Hirnforschung intrigiert, sie lässt uns nicht kalt. Sie wird teilweise begierig aufgesogen, gelegentlich auch zu scheinbar einfach einleuchtenden Erklärungen und Anleitungen missbraucht, aber oft auch als störend oder als irrelevant abgelehnt. Meiner Meinung nach ergeben sich aus der Hirnforschung bestätigende wie auch korrigierende Rückschlüsse für unser lösungsfokussierendes Therapie- und Beratungsmodell. Diese zu berücksichtigen ist ein Gebot der Stunde, allerdings nicht unkritisch. Die Datenlage ist widersprüchlich und die Interpretation der Daten schwierig. Vieles ist im Fluss und die Komplexität riesig. Beratung und Therapie auch neurobiologisch zu begründen, liegt zwar im Trend. Oft haben die aus der neurobiologischen Forschung übernommenen Erkenntnisse jedoch noch mehr den Charakter von Postulaten als denjenigen von gesichertem Wissen. Und ebenso oft bedienen sie sich linearer Konzepte, welche bloss auf Beschreibungen von Teilaspekten des Gesamtsystems Gehirn basieren.

Die Schwierigkeit Neurobiologie

angemessen zu bewerten, besteht für uns zusätzlich in Folgendem:

Wir begründen unsere Methoden vorwiegend sozialwissenschaftlich. Gegenüber der Neurobiologie als naturwissenschaftlicher Disziplin bestehen Berührungspunkte. Diese werden verstärkt durch die schiere Wucht, mit der die neurobiologische Forschung und deren Ergebnisse sich präsentieren. Hinzu kommt die übermächtige finanzielle Ausstattung neurobiologischer Forschungsanstrengungen verglichen mit derjenigen in psychosozialen Disziplinen.

Es wird dabei gerne übersehen (von beiden Seiten her), dass das Gehirn als soziales Organ sowohl von der Biologie als auch von den psychosozialen Disziplinen her verstanden werden kann und muss.

Wir wissen heute einiges darüber, wie die Welt der Phänomene, Ereignisse, Interaktionen, Beziehungen durch unser Gehirn in einen neuronalen Code übersetzt werden und wie das Gehirn in diesem neuronalen Code mit Hilfe von bioelektrischen und biochemischen neuronalen Prozessen arbeitet. Was erst teilweise verstanden und möglicherweise nie wirklich

wissen werden ist, wie das Gehirn aus elektrochemischen und biochemischen Vorgängen dann Seelenleben, Gedanken, Wahrnehmungen Gefühle und Empfindungen macht. Aus diesem Unwissen entsteht eine moderne Spielform des Dualismus, der ja meint, Seele und Körper seien fundamental getrennt, woraus folge, dass biologische Erkenntnisse für psychosoziale Prozesse niemals erklärend und hilfreich sein können.

Ich vertrete hier demgegenüber folgende Position: Hirnforschung ist heute dank technischer Fortschritte in der Lage, die Schnittstelle zwischen Aussenwelt und Innenwelt, zwischen Biologischem und Psychosozialem besser zu beschreiben. Sie ist eine Ergänzung und nicht ein Ersatz für unsere bisherigen Beschreibungen. Wir sollten ihre Ergebnisse zu Kenntnis nehmen und kritisch würdigen.

Im Folgenden will ich versuchen, dies zu tun, indem ich die Hirnforschung nach Ergebnissen befrage, die sich als Bestätigung oder Ergänzung unserer lösungsfokussierenden Theorie und Praxis eignen. Aus Platzgründen werde ich mich auf einige wenige,

jedoch für das Verständnis unserer Therapie- und Beratungsmethoden wichtige Erkenntnisse und auf eine stark vereinfachende Darstellung beschränken.

Neuroplastizität als Bestätigung für das lösungsfokussierende Modell

Das Gehirn besteht aus ca. hundert Milliarden Nervenzellen, die untereinander über Verbindungsstellen (so genannte Synapsen) auf elektrochemischem Weg mittels chemischer Moleküle, so genannter Neurotransmitter kommunizieren. Sowohl genetisch angeboren, als auch durch gemachte (soziale) Lebenserfahrungen konstituieren sich Nervenzellen in strukturellen und funktionellen neuronalen Netzwerken. Neuronale Netzwerke lernen, indem sie gemachte Lebenserfahrungen speichern. Die biologischen Prozesse dieses Speicherns nennt man Neuroplastizität. Neuroplastisches Speichern erfolgt dadurch, dass sich die Übertragungsbereitschaft an Synapsen erhöht, je mehr sie gebraucht werden. Allerdings hat nicht jeder Gebrauch den gleichen neuroplastischen Impact. Das wäre ungünstig und hätte zur Folge, dass in erster Linie häufige Erfahrungen

verstärkt würden. Entscheidend ist aber, dass wichtige und neue Erfahrungen gespeichert werden. Dies ist nicht für alle Menschen und für alle Kulturen dasselbe, obwohl zweifellos gewisse naturgegebene Konstanten bestehen.

Wir können hier bereits eine erste Schlussfolgerung ziehen: Die Klienten sind die Experten dafür, was für sie wichtig und neu ist. Diese Aussage, ja dieses Axiom des lösungsfokussierenden Ansatzes findet folglich eine biologische Begründung und Bestätigung.

Neuroplastizität bedeutet, dass die neuronalen Verschaltungen nicht nur das biologische Äquivalent des Erlebten sind, sondern dass sie sich entsprechend der gemachten Erfahrung laufend und lebenslang modifizieren. Veränderung im Denken, Fühlen, Verhalten und Interagieren beruht biologisch auf Umbau im Bereich neuronaler Netzwerke und synaptischer Verbindungen, aus denen diese Netzwerke geknüpft sind. Dieser Umbau entsteht durch gemachte Erfahrung. Wir müssen folglich versuchen, den Klienten zu helfen, mehr Erfahrungen zu machen, die in Richtung ihrer Zielvorstellungen gehen. Diese Zielvorstellungen

müssen für die Klienten (als Experten) wichtig sein. Das ist die Grundlage der Wirkungsweise von Therapie und Beratung aus lösungsfokussierender Optik. Auch die Probleme, die unsere Klienten zu uns führen, wurden neuroplastisch gelernt. Es ist jedoch nicht nötig und aus biologischer Optik wohl auch nicht möglich, diese neuronalen Problemnetzwerke aktiv aufzulösen. Besser ist es, sie durch Lösungsnetzwerke zu ergänzen und mit der Zeit durch Mangel an Bestärkung verkümmern zu lassen. Dass diese Aussagen gut zum lösungsfokussierenden Ansatz passen, versteht sich von selbst.

Ferner: Gelebte Erfahrung und intensiv imaginierte Erfahrung wirken beinahe gleich stark. Beide Erkenntnisse passen sehr gut zu dem, was wir aus unserer Praxis wissen und was in der Lösungsfokussierung umgesetzt wird.

Zusammenfassung Kapitel 2:
Spätmoderne Beziehungswelten

Neuroplastisches Lernen erfolgt nicht, wenn das Gehirn im Routineprogramm arbeitet. Das Routineprogramm wird vor allem mit den drei Neurotransmittern Gammaaminobuttersäure (GABA), Glutamat, Glycin bewältigt. Es ist relativ energiesparsam und kommt zum Einsatz, wenn Vorgänge vom Gehirn als gewohnt und berechenbar eingeschätzt werden. Nur, wenn zusätzlich andere Neurotransmitter (so genannte Neuromodulatoren) im Spiel sind, findet neuroplastisches Lernen statt. Dies ist immer dann der Fall,

eine neurobiologische Bestätigung. Wenn wir motiviert sind, Interesse und Neugier empfinden, uns auf eine attraktive Zukunft ausrichten, diese so intensiv und konkret wie möglich imaginieren, ist das neurobiologische Belohnungssystem aktiv. In Bereiche des Frontalhirns und des limbischen Systems, insbesondere in den präfrontalen Kortex und den Nucleus accumbens wird der Neurotransmitter Dopamin ausgeschüttet. Dies bewirkt zum einen eine Verstärkung des Verhaltens, welches die Annäherung an die attraktive Zukunft anvisiert; daher die Bezeichnung Motivationssystem. Wichtig ist zum anderen nun folgendes: Dopamin verstärkt nicht

Übersetzt auf die Praxis:

Lösungsfokussierende Therapie und Beratung muss sich folglich auf Ziele ausrichten, die für die Klienten bedeutsam sind. Je intensiver diese mit positiver Emotionalität imaginiert und in konkreter Sprache detailliert beschrieben werden, desto besser. Es ist wichtig, konkrete Schritte in Richtung der Ziele als positive Überraschungen zu feiern, das heisst, sie explizit hervor zu heben. Wenn anfänglich bezogen auf die Zielerreichung bei den Klienten Ungewissheit herrscht, muss uns dies nicht entmutigen, solange das motivierte Suchverhalten dadurch nicht erlahmt. Dieses müssen wir bestärken.

Mentha D. (erscheint demnächst):
Zur Neurobiologie der Ressourcenorientierung. In: H. Schemmel & J. Schaller (Hrsg.): Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit. 2. vollständig überarbeitete Auflage. Tübingen: dvgt Verlag

Erleben Sie Dr. Daniel Mentha am wilob:

- ab dem 19.08.2013: Postgraduale Weiterbildung in systemisch-lösungsorientierter Paar- und Familientherapie, FSP, FMH, SBAP und Systemis anerkannt mit weiteren namhaften Dozenten wie Dr. G. Schmidt, Dr. Th. Steiner, J. Hargens, Dr. U. Clement, u.v.m.

- am 25.11.13 Neurobiologie und Lösungsorientierung

«Und so heiter»

von Jürgen Hargens

Für Lösungsorientierte von Dr. Daniel Mentha

wenn das Erlebte vom für das Gehirn gewohnheitsmässig zu Erwartenden abweicht (also neu und überraschend ist und mit Intensität, Emotionalität, fokussierter Aufmerksamkeit, sowie persönlicher Bedeutung unterlegt ist. All dies bestätigt im Wesentlichen den lösungsfokussierenden Ansatz.

Motivationssysteme und ihre Nutzung

Im lösungsfokussierenden Ansatz wird der Zielklärung grosses Gewicht beigemessen und zwar nicht nur, damit die Marschrichtung in Therapie und Beratung festgelegt werden kann, sondern auch, weil der zunächst imaginativen und später verhaltensmässigen Konkretisierung der Zielvision selbst ein grosses Veränderungspotential zugeschrieben wird. Dies findet

nur neugieriges Suchverhalten (leider auch Suchtverhalten) auf der Verhaltensebene, sondern es führt an den betroffenen neuronalen Synapsen zu verstärkter neuroplastischer „Verdrahtung“. Das heisst, dass unter Dopamineinwirkung Zielverhalten, wenn es für die Person attraktiv und wichtig ist, verstärkt gezeigt und gleichzeitig neuroplastisch gelernt, biologisch gespeichert und fixiert wird. Am stärksten ist dies der Fall, wenn sich in erwünschten Lebensbereichen eine positive Überraschung einstellt, das heisst, wenn etwas besser gelingt als erwartet. Die Biologie hat es so eingerichtet, dass wir vor allem Lernen, was uns gut tut. Zusätzlich scheint es interessanterweise auch so, dass Ungewissheit, ob ein wichtiges Ziel auch erreicht werden könne, mit verstärktem neuroplastischen Lernen einhergeht. Auch dies hat mit Dopamin zu tun.

Dabei kann es für uns hilfreich sein, zu wissen, dass Ungewissheit, ob eine Belohnung errungen werden könne oder nicht, mit maximalem neuroplastischem Lernen korreliert. Es ist ungefähr so wie bei einem Tier, dass ein unbekanntes Territorium mit maximaler Aufmerksamkeit erkundet und dabei rascher und intensiver lernt, ohne die Sicherheit zu haben, ob ihm dieses unbekanntes Territorium eher Angenehmes oder Unangenehmes verspreche.

Weiterführende Literatur und Literaturangaben:

Mentha D. (2007) Lösungsorientierung und Neuroplastizität: Was sagt die moderne Hirnforschung über unsere Therapiekonzepte? Wunderantwort, kontakt@wunderantwort.ch oder: www.nla-schweiz.ch



WEITERBILDUNGEN START 2013 (NICHT VOLLSTÄNDIG)

Kursdaten	Titel	DozentIn	Investition
ab 18.04.13	Grundkurs an 5 Abenden ZRM®	Ursula Fuchs	790
ab 25.04.13	System.-lösungs. Organisationsberatung I BSO anerkannt	Dr. F. Glasl, Dr. J. Lempp	5'500
ab 27.05.13	System-lösungs. Coaching I BSO anerkannt	Hankovszky, Meier, Fuchs	3'250
ab 24.06.13	Hypnosystem.-lösungso. Empowerment BSO anerkannt	Dr. Gunther Schmidt	5'500
ab 19.08.13	System.-lösungs. Therapie für Einzelne, Paare, Familien FSP, FMH, SBAP, Systemis anerkannt	Dr. Mentha, Estermann, .Hargens, Dr. Schmidt, ...	pro S. 2'970
ab 29.08.13	Hypno.-System. Therapie und Beratung	Dr. Gunther Schmidt	4'960
laufend	Supervisionsabende: 26.06., 04.09., 30.10.13	Dr. Gunther Schmidt	195
laufend	Marte Meo Therapeutenausbildung intern. Zertifizierung	Dr. Therese Niklaus-Loosli	260

Das wilob ist als psychotherapeutisches Institut der Fachrichtung Psychiatrie und Psychotherapie anerkannt. Damit sind automatisch alle Fortbildungsveranstaltungen von der SGPP anerkannt und bekommen Credits!



WORKSHOPS 1. HALBJAHR 2013 (NICHT VOLLSTÄNDIG)

Kursdaten	Titel & Dozenten
26./27.04.13	Systemische Gespräche mit Eltern mit Esther Wormser
03./04.05.13	Bilderbücher in der kreativen Kindertherapie mit Dr. Ursula Bühlmann
13.-15.05.13	Burnout und andere Lebenskrisen mit Klaus Mücke
13.-15.05.13	Psychodynamisch imaginative Traumatherapie mit Dr. Luise Reddemann
16./17.05.13	Neue Autorität in der Führung mit Frey & Portmann
17./18.05.13	Positive Psychologie und Humor mit Dr. Willibald Ruch
03.-05.06.13	Wie werden Organisationen konfliktfest? mit Dr. Friedrich Glasl
14./15.06.13	Interventionskoffer für TherapeutInnen mit Mohammed El Hachimi
17./18.06.13	PSI-Theorie mit Dr. Julius Kuhl
21./22.06.13	Fragen, eine Kunst des Zuhörens mit Jürgen Hargens
laufend	Intuitives Bogenschiessen mit Rolf Krizian
laufend	ZRM® Grund- und Einführungskurse mit Ursula Fuchs

Impressum

Wunderantwort, Hendschikerstr. 5,
CH-5600 Lenzburg,
Tel.: 062 892 90 79, Fax: 062 892 90 78

Internet: www.wunderantwort.ch
Verleger: wilob AG,
CH-5600 Lenzburg

Jahresabo: sFr. 20.00

Werbeinserate: 1/1 Seite, sFr. 500.00,
Inserateannahme:
kontakt@wunderantwort.ch

Auflage: 4700 Exemplare: 1 x pro Jahr
1-3 x pro Jahr Versand über E-Mail