

Hand-out 3. Hypnosystemische Tagung, Zürich

Patientencoaching/Heldenreise

lic.phil. Delia Schreiber

Zwei verschiedene Rollen medizinischer Fachleute - Medizinischer Berater und Coach

Medizinische Fachleute haben immer eine Doppelrolle. Sie sind sowohl medizinischer Berater als auch Coach.

Weshalb?

Ihr medizinisches Wissen befähigt med. Fachleute, Patienten kompetent zu beraten, wenn es um die Behandlung einer **Krankheit** geht.

Dieses Wissen befähigt sie aber **nicht**, zu erkennen, was der Patient im Rahmen seiner Erkrankung sonst noch braucht. Oft erwarten dies aber Patienten unbewusst von ihren Healthprofessionals.

Den Patienten auch in seinen psychosozialen Anliegen zu begleiten, kann von großer Wichtigkeit sein, wenn sichergestellt werden soll, dass der Patient dem medizinischen Team und der Therapie treu bleibt (Compliance, Adherence, second-opinion, doctor-hopping ...)

Definition systemisches Patientencoaching

Coaching in der Krankheit ist die Kunst,

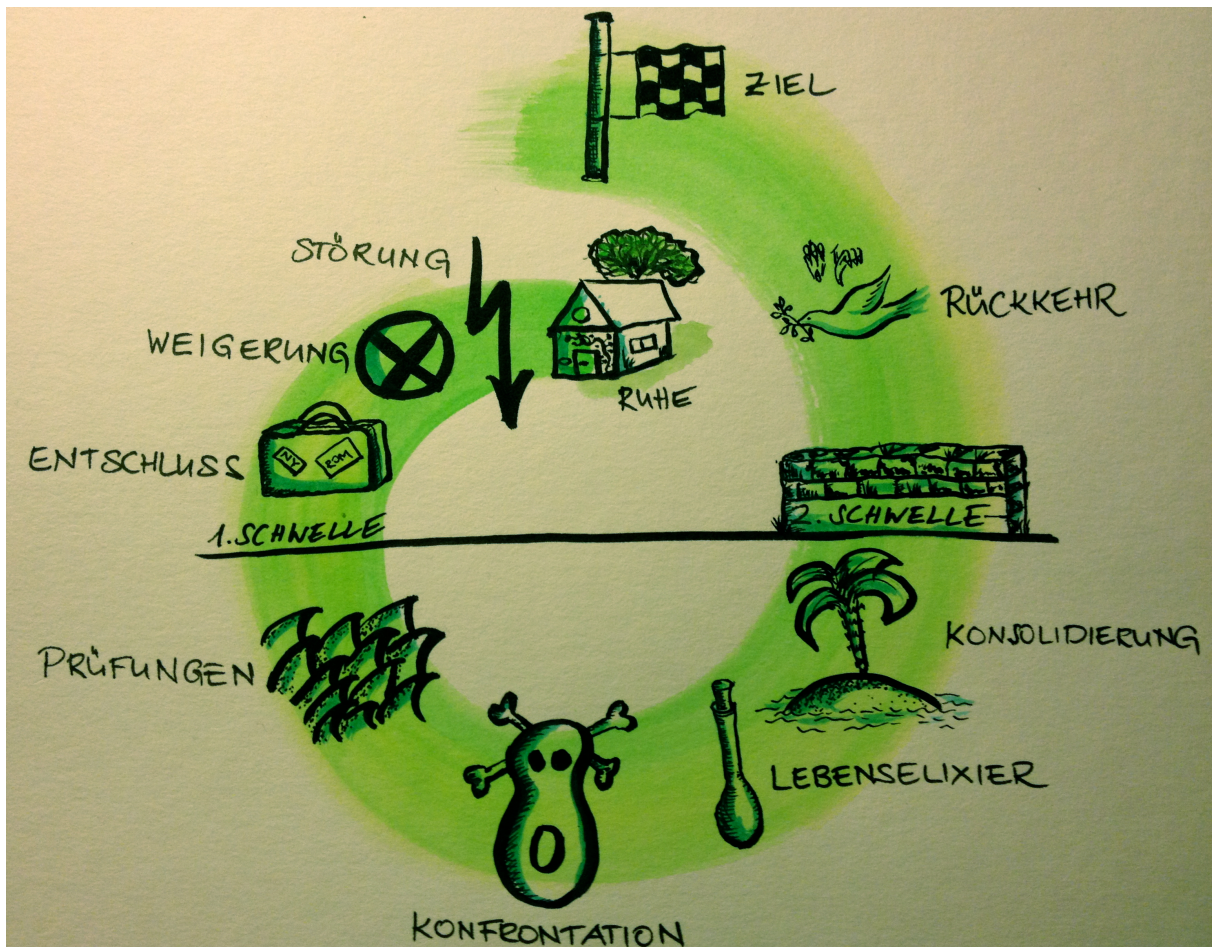
- Menschen ihren eigenen Weg durch die Krankheit entdecken und gehen zu lassen,
- sie gemäß ihren persönlichen Bedürfnissen auf diesem zu begleiten,
- mit ihnen ihre individuellen Quellen der Kraft und Selbstheilung zu finden,
- ihre Selbstwirksamkeitserwartung zu stärken
- und immer wieder an ihre eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zu erinnern.

Delia Schreiber 2008

Lehrgang Patientencoaching am IEF, Zürich

- 2 x 3 Tage
- Fortbildung durch Mediziner/Psychotherapeut, Pflegefachfrau/Onkonurse und Psychologin/Körpertherapeutin (in Kombination)
- Der grösste Teil der FB beinhaltet das praktische Üben von (hypno)systemischen Kommunikationstechniken
- Ausschliesslich für Menschen in Gesundheitsberufen, die direkt am und mit dem Patienten arbeiten
- Kontakt: www.ief-zh.ch oder www.deliaschreiber.ch

Heldenmythen – der Weg durch die Veränderungskrise



© Delia Schreiber 2015

Die Stufen der Heldenmythen im Einzelnen

1. Stufe – die Ruhe

Man lebt in der eigenen **Normalität**. Einiges ist gut, anderes ist weniger gut, so plätschert das Leben vor sich hin. Meist ist dies ein stabiler, mehr oder weniger zufriedener Zustand. Vielleicht gibt es einen latenten Konflikt, ein unbefriedigtes Bedürfnis, ein Problem, das man nicht benennen kann. Etwas, das einem nicht bewusst ist, weil es tief in den meisten von uns die Angst vor Veränderung und damit von Bedrohung gibt.

2. Stufe – die Störung

Etwas passiert. Etwas bricht in die gewohnte Normalität ein und sprengt diese. Der Mythenforscher Joseph Campbell nannte diese Stufe auch **Ruf zum Abenteuer**. Etwas Ungewöhnliches geschieht. Etwas, das uns aufschreckt, das unseren Alltagstrott plötzlich zerreißt. Etwas wird uns weggenommen oder uns aufgedrängt (zum Beispiel ein Unfall oder eine schwerwiegende Diagnose). Diese Nachricht wird uns meist von einem Herold, einem Boten überbracht. Es kann aber auch sein, dass etwas aus uns selbst herausbricht – das Unbehagen dringt plötzlich ins Bewusstsein und erhält einen Namen.

3. Stufe – die Weigerung

Im ersten Moment sind unser Hirn und Herz auf Flucht eingestellt. „Das kann nicht sein! Das muss ein Irrtum sein. Ich bin nicht gemeint! Das soll ein anderer erledigen. Das schaff ich nicht!“

Es kann auch sein, dass ein Angehöriger den Ruf nicht hören will, das Anerkennen der erschreckenden Realität verweigert. Gerade Menschen, die eine schwere Diagnose erhalten haben, machen diese Erfahrung oft.

4. Stufe – das Anerkennen/der Entschluss

Die Heldin oder der Held akzeptiert, dass es wirklich um sie oder ihn geht. Dass sie es ist, die nun aktiv den Schritt in eine neue Welt wagen muss. **Wohl oder übel entscheiden wir uns den großen nächsten Schritt zu tun.** Dies ist auch der Zeitpunkt, zu dem wir mit Waffen oder Werkzeugen ausgerüstet werden. Und der kluge Held hält nun Ausschau nach Begleitern. Er muss nun den Schritt in eine völlig unbekannte Welt tun. Er muss diesen **Schritt alleine tun.** Aber was ihm niemand nehmen kann, sind seine **inneren Begleiter.** Ein besonders wichtiger Begleiter kann nun im Fall einer Diagnose der „innere Arzt“ sein, der als Symbol für Selbstkompetenz, Selbstheilungskräfte den äußeren Arzt ergänzt.

5. Stufe – die erste Schwelle

Die Heldin muss den Schritt über die erste Schwelle tun. Sie muss aus ihrer vertrauten Welt, in der sie sich in blinder Sicherheit bewegt, hinein in eine völlig neue Welt, deren Gesetzmäßigkeiten, ja zum Teil Sprache, Wörter, Benehmen ihr völlig fremd sind. Das Schlimmste aber ist, dass sie sich in dieser Welt selbst fremd vorkommt.

6. Stufe – die Prüfungen

Nun folgt in der neuen Welt eine Prüfung nach der anderen. Es kommt der Heldin häufig so vor als ob sie in einem stürmischen Meer treibt. Eine Woge nach der anderen schlägt über ihr zusammen und kaum hat sie Luft geholt, wird sie wieder unter Wasser gerissen. Sie kommt kaum zum Nachdenken geschweige denn zur Ruhe. In dieser Phase entdeckt die Heldin aber auch ihre eigenen Werkzeuge und Waffen (Möglichkeiten, Ressourcen). Unterstützende Begleiter und Mentoren tauchen auf.

7. Stufe – die Konfrontation und Stufe 8 - Lebenselixier

Diese Prüfungen gipfeln in der schwersten Konfrontation.

Der Held muss in die tiefste Höhle vordringen. Diese wird auch **seine tiefste Höhle** sein. Wir erinnern uns an den Drachen im Märchen, den es zu besiegen oder zu überlisten gilt. Dieser Drache – oder wie Campbell ihn nennt, Dämon – ist Symbol für unsere tiefsten negativen Muster und Emotionen.

Jetzt kommt alles Schattenhafte zum Vorschein: **Verdrängtes, Verleugnetes, Missachtetes** fordern nun ihr Recht. Können diese ungunen neuronalen Netzwerke neu verschaltet werden, kann sich eine ungeahnte Lebenskraft entfalten.

9. Stufe – die Konsolidierung

Dies ist die erste Phase, in der Ruhe in das Geschehen kommt. Die Heldin fühlt ihre neue Kraft, kann aufatmen und einen ersten Blick zurück wagen. Sie erkennt das Ungeheuerliche, das sie geleistet hat, was sie verloren hat, aber auch, was sie dazu gewonnen hat. Sie ahnt, dass sie nie wieder dieselbe sein wird. Ihre Persönlichkeit, ihr ganzes Sein ist nun eine Dimension mehr als vor dem Aufbruch. Aber die Reise ist noch nicht zu Ende. Hier darf man das erste Mal den Gedanken wagen und äussern, dass eine Krise auch eine Chance ist.

10. Stufe – die 2. Schwelle

Nun gilt es, das Lebenselixier zurück in die alte Welt zu bringen und anzuwenden. Dafür muss die Heldin die 2. Schwelle überwinden. Diese ist aber nicht ein niedriges Hölzchen, sondern manifestiert sich oft als hohe, schier unüberwindbare Mauer. Die Heldin beginnt zu ahnen, dass sie **Meisterin beider Welten** ist. Die neue Welt zu bewältigen war etwas vom Schwersten, das sie jemals schaffen musste. Aber sie hat ihr auch sehr viel gegeben. Nicht zuletzt eine neue Freiheit. Diese **neue Welt ist nun die ihre** geworden. Will sie wirklich zurück in die Alte Welt? Sie muss den Schritt ganz bewusst tun. Und die „bösen“ Mächte sind noch immer hinter ihr her...

11. Stufe – die Rückkehr

Der Held ist zurück auf heimatlichem Boden. Noch immer versuchen die alten Mächte und Unfreiheiten unseren Helden wieder einzuholen und zu binden, aber die Mächte des Schattens schwinden. Und er hat das Lebenselixier sicher in seiner Hand. Es gilt „auf Kurs“ zu bleiben. Was jetzt hilft, ist ein Ziel, eine Vision, eine Aufgabe.

12. Stufe – das Ziel

Der Held im Märchen hat's gut: Er kennt sein Ziel von Anfang an. Die Helden der Wirklichkeit sind herausgefordert, ihr Ziel selbst zu erarbeiten. Es ist immer ein Ziel oder eine Vision, ein Fokus, ein Sinn, Werte, die nicht nur dem Helden selbst dienen, sondern auch andere mit einbeziehen.