

sysTelios Fortbildung

**Pendelprozesse in der therapeutischen Arbeit –
hypnosystemisches Tanzen zwischen Polaritäten**

Mittwoch, 29. Januar 2025

14.00 bis 17.30 Uhr

Online-Seminar aus der Fortbildungsreihe *hypnosystemische Praxis*
mit Mitgliedern des therapeutischen Teams der **sysTelios Klinik**

Dr. med. Regina Reeb-Faller

Ärztliche Direktorin

Fachärztin für Innere Medizin – Psychotherapie

Dr. Alexander Herr

Mitglied der Geschäftsführung

Diplom-Psychologe

Anke Zademack

Musiktherapeutin

Heiko Pfister

Gesprächspsychotherapeut

Anika Jaffé

Musiktherapeutin

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

unter „Polaritäten“ versteht man gegensätzliche Kräfte, Eigenschaften oder Prinzipien, die einander gegenüberstehen und oft im Spannungsfeld zueinander existieren. In der therapeutischen Arbeit, insbesondere im hypnosystemischen Kontext, geht es oft um Gegensatzpaare, die gleichzeitig Teil des Erlebens oder der Interaktion sind.

Beispiele für solche Polaritäten sind: Nähe und Distanz, Kontrolle und Loslassen, Sicherheit und Unsicherheit, Aktivität und Passivität. Der dynamische Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, stimmigem und unstimmigem Erleben, Angst und Zuversicht sowie vielen anderen Polen durchzieht unser Leben und prägt unser Erleben.

In der therapeutischen Arbeit mit Polaritäten geht es häufig darum, wie diese Gegensätze einander beeinflussen und wie wir – als Therapeutin oder Therapeut – dabei helfen können, zwischen den Polen zu navigieren. Der Begriff „Pendelprozesse“ aus dem Titel unseres Online-Seminars deutet bereits an, dass es in der hypnosystemischen Praxis darum geht, ein Gleichgewicht zwischen diesen Polaritäten zu finden oder flexibel hin und her zu schwingen – je nach Situation und individuellem Bedarf der Klientin oder des Klienten.

In der hypnosystemischen Therapie gehen wir davon aus, dass beide Pole ihre Berechtigung haben und es nicht um ein Entweder-oder geht, sondern um ein Sowohl-als-auch. Der „Tanz zwischen den Polaritäten“ beschreibt das dynamische und flexible Agieren zwischen ihnen. Ziel ist es, Spannungsfelder zwischen Extremen oder Gegensätzen, die in der therapeutischen Arbeit immer wieder auftauchen, bewusst zu machen und zu balancieren.

Innere Ambivalenz als „Normalzustand“

Ein tiefes menschliches Grundbedürfnis ist es, Leid und Unlust zu vermeiden und stattdessen Freude, Erleichterung und sogar Glück zu erleben. Aus Erfahrung und Beobachtung wissen wir jedoch, dass es uns leider nicht möglich ist, auf Knopfdruck vom belastenden Zustand A in den angenehmeren Zustand B zu gelangen.

Innere Zerrissenheit, sogenannte Ambivalenzen, Wertevorstellungen und Loyalitäten – sowohl im Inneren als auch im Äußeren – sowie unterschiedliche Seiten in uns, die verschiedene Wünsche und Bedürfnisse haben, können es erschweren, aus rigiden, leidvollen und festgefahrenen Mustern auszubrechen. Manchmal gibt es auch gute Gründe, sich nicht aus einem leidvollen Zustand herauszuwagen.

Dr. med. Gunther Schmidt, der Anfang der 1980er-Jahre kompetenzaktivierende hypnotherapeutische und lösungsorientierte systemische Ansätze zum ganzheitlichen Konzept der Hypnosystemik zusammengeführt hat, beschreibt innere Ambivalenz als einen Normalzustand – als einen ständigen Wechsel scheinbar einander widerstrebender Zustände.

Veränderung als gelebter Pendelprozess

Veränderungsprozesse in lebenden Systemen folgen keiner linearen Logik. Es ist weder planbar noch absehbar, wann und in welcher Form Veränderungen eintreten – sei es im emotionalen, kognitiven oder körperlichen Bereich.

Veränderung ist ein ständiger Wechsel zwischen Chaos und Ordnung, zwischen scheinbarem Stillstand und dem Aufscheinen sowie Sich-einrichten einer neuen, anderen Ordnung.

Was bedeutet das für den psychotherapeutischen Prozess?

Bei der Auseinandersetzung mit schwierigen und herausfordernden Erfahrungen oder Themen in unserem Leben kann es hilfreich sein, das Pendeln zwischen Polaritäten vorwegzunehmen und gezielt zu nutzen – im Sinne des Wahrnehmens, Erkennens und Benennens.

Wie kann ich Ordnung aus Unordnung schaffen? Wie Sicherheit aus Unsicherheit? Was brauche ich, um von einem unstimmigen Erleben zu einem stimmigen zu gelangen? Wann ist es wichtig, auf unwillkürliche Körperbotschaften zu hören – und wann erscheint es passender, ein Thema kognitiv zu durchdringen? Wann geht es um ein Sowohl-als-auch, statt um ein Entweder-oder? Das Schwingen und Balancieren, das „Tanzen zwischen den Polen“ sind integrale Bestandteile von Regulation, Veränderung, Integration und Wachstum.

In der hypnosystemisch-therapeutischen Praxis der **sysTelios Klinik** unterstützen wir diese Prozesse durch Interventionen wie die Arbeit mit inneren Seiten mittels Skulpturen oder inneren Dialogen, Trancen, Imaginationen, der Arbeit mit Bodenankern sowie nonverbalen Interventionen aus der Körper-, Musik- und Kunstpsychotherapie. Auch Achtsamkeitspraxis und Atemarbeit spielen eine wichtige Rolle.

Dr. med. Regina Reeb-Faller und **Dr. Alexander Herr** werden das Online-Seminar **Pendelprozesse in der therapeutischen Arbeit – hypnosystemisches Tanzen zwischen Polaritäten** inhaltlich rahmen und im Online-Dialog mit Ihnen reflektieren.

Anke Zademack, Heiko Pfister und **Anika Jaffé** werden praxisnah mit Ihnen durch eine Vielfalt hypnosystemischer Interventionsmöglichkeiten aus dem verbalen und nonverbalen Bereich balancieren und Beispiele aus der therapeutischen Praxis der **sysTelios Klinik** vorstellen. Dieses Erfahrungswissen möchten wir gern mit Ihnen teilen.

Wir laden Sie herzlich ein, an diesem Nachmittag mit uns zu forschen, eigene Erfahrungen zu machen und eigene Annahmen zu überprüfen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Mittwoch, 29. Januar 2025

14.00 bis 14.05 Uhr

Begrüßung der Teilnehmenden

14.05 bis 14.45 Uhr

Interaktiver Themenblock I

Grundlagen und Annahmen zum Verständnis und zur Bedeutung von Pendelprozessen in der therapeutischen Arbeit aus hypnosystemischer Sicht

mit Dr. med. Regina Reeb-Faller und Dr. Alexander Herr

- Innere Ambivalenz als Normalzustand gegensätzlicher menschlicher Grundbedürfnisse
- Dynamische Wechsel als permanente, nicht-lineare Pendel- und Erlebensprozesse im Spannungsfeld zwischen den Polen
- Utilisierung von Pendelprozessen in der hypnosystemisch-therapeutischen Praxis als entlastendes Sowohl-als-auch
- Schwingen und Balancieren zwischen den Polen als integrale Bestandteile von selbstwirksamer Regulation und Veränderung
- Wie können wir Sicherheit aus Unsicherheit generieren?

14.45 bis 15.25 Uhr

Interaktiver Themenblock II

Im Einklang mit sich selbst – Schwingung und Stimme im Tanz der Ambivalenzen

mit Anke Zademack

Wenn Klientinnen und Klienten die **sysTelios Klinik** aufsuchen, zeigt sich oft, dass sie in Ambivalenzen festzustecken scheinen – manchmal sogar in „Multivalenzen“. Dabei entstehen unter starkem Druck

Pole des „Entweder-oder“, die bis in den Körper hinein ein Gefühl von Erstarrung auslösen können.

Mit achtsamen Schritten kann es gelingen, die Klientinnen und Klienten in ein erstes Schwingen einzuladen – in einen Fluss, der die Erstarrung allmählich in eine pendelnde Bewegung auflöst.

Die musiktherapeutische Arbeit mit der Stimme eröffnet dabei die Möglichkeit, über das Summen eine innere Verbindung zu sich selbst herzustellen und über das Singen oder Tönen einen äußeren Ausdruck des Selbst zu finden. Auf diese Weise werden Zugänge zu inneren wie auch äußeren Ambivalenzen erfahrbar und Perspektivwechsel können erlebbar gemacht werden.

Ton für Ton, Schwingung für Schwingung darf etwas ganz behutsam in Bewegung kommen – ein Pendeln zwischen den vielschichtigen Innen- und Außenwelten. So kann sich das „Entweder-oder“ in ein „Und-gleichzeitig“ verwandeln. Die eigene Stimme wird dabei zur treuen Begleiterin im Tanz der Ambivalenzen.

15.25 bis 15.40 Uhr

Pause – Zeit für digitales Innehalten

15.40 bis 16.20 Uhr

Interaktiver Themenblock III

Vom Schwingen – von Selbstverurteilung zu Selbstmitgefühl und innerer Kooperation

mit Heiko Pfister

Menschen, die zur Psychotherapie kommen, formulieren oft Anliegen, die stark mit Mustern von Leid und Schmerz verbunden sind. Diese spiegeln jedoch nie den gesamten Menschen wider, sondern nur den besonders leidvollen Teil ihrer Persönlichkeit.

In der therapeutischen Arbeit geht es daher nicht nur darum, den Zugang zu anderen Persönlichkeitsanteilen und verborgenen Ressourcen wiederherzustellen, sondern auch die Dynamiken wertzuschätzen, die diese leidvollen Muster – oft über Jahre – aus dem Streben nach höheren Zielen und Loyalitäten heraus entstehen ließen.

Im therapeutischen Gespräch bedeuten Pendelprozesse ein ständiges Nachverhandeln der ursprünglichen Therapieaufträge, sodass die gesamte Person gewürdigt wird – nicht nur der leidende Teil.

Ein zentraler Schritt ist dabei der Aufbau von Selbstmitgefühl, was anfänglich leichter in Bezug auf das eigene Leid gelingt, schwieriger jedoch in Hinblick auf die Loyalitätsmuster, die dieses Leid hervorgerufen haben.

Durch Externalisierung und das Herausarbeiten eines sinnhaften, dem Leben dienenden motivationalen Kerns hinter den dysfunktional erlebten Mustern (oft als Reframing) kann eine Integration und neue Steuerung entstehen. Die Klientinnen und Klienten können auf diese Weise die leidvoll erlebten Muster nicht nur als hinderlich wahrnehmen, sondern als Ausdruck eines positiven Antriebs.

So können aus vielschichtigen inneren Konflikten neue Kompetenzen für innere und äußere Kooperationen erwachsen.

16.20 bis 17.00 Uhr

Interaktiver Themenblock IV

Vom Chaos zur Stimmigkeit – die Klangmischung innerer Ambivalenzen

mit Anika Jaffé

Im Pendeln durch innere Ambivalenzen entsteht häufig das Erleben von Chaos und einer unkoordinierten Vielstimmigkeit der inneren Anteile. Ähnlich wie bei einem Orchester, das sich erst warmspielt, arbeiten alle an ihrem Part – und es entsteht eine Kakophonie, in der man leicht die Orientierung verlieren kann.

Wem soll ich wann zuhören? Wem gebe ich Raum, wen begrenze ich? Wer in mir weiß überhaupt, was „gespielt“ wird? Und wie soll dieser Klang abgemischt werden?

In der Musiktherapie nutzen wir das Bild des klugen und liebevollen Dirigenten oder Bandleaders. Die Stärkung dieser inneren Steuerungsinstantz ist der Drehpunkt, um den wir pendeln oder auf dem wir eine Zeit lang balancieren. Zugleich vermittelt uns dieser Drehpunkt das Gefühl, dass es nicht die eine Lösung gibt, sondern dass unser „Soundtrack“ immer wieder neu abgemischt werden muss – damit wir uns sowohl flexibel und handlungsfähig als auch orientiert in einer grundsätzlichen Richtung erleben.

17.00 bis 17.30 Uhr

Reflexion und abschließende Diskussion

mit Dr. med. Regina Reeb-Faller und Dr. Alexander Herr

17.30 Uhr

Verabschiedung der Teilnehmenden

Anmeldung zum Online-Seminar

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihre verbindliche Anmeldung bitte bis **Freitag, 24. Januar 2025** direkt an:

fortbildung@sysTelios.de

Das Online-Seminar richtet sich an **ärztlich oder psychotherapeutisch tätige Kolleginnen und Kollegen** und findet als interaktives Zoom-Meeting mit Raum für Multilog und Ihre Fragen statt. Wir werden Ihnen die Zugangsdaten mit nützlichen Informationen zum Ablauf des Online-Seminars rechtzeitig im Vorfeld zusenden.

Wir haben Fortbildungspunkte bei der Landesärztekammer Hessen beantragt. Auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung im Anschluss an das Online-Seminar.

Kurzfristig erforderliche Programmänderungen behalten wir uns vor. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist begrenzt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Transparenzinformation

Diese Fortbildung wird durchgeführt von der **sysTelios Klinik**, einem Angebot der sysTelios Gesundheitszentrum Siedelsbrunn GmbH & Co. KG, Am Tannenberg 17, 69483 Wald-Michelbach.

Dr. med. Regina Reeb-Faller ist Ärztliche Direktorin der **sysTelios Klinik** und wissenschaftliche Leiterin der Online-Fortbildungsreihe **hypnosystemische Praxis**.

Der Inhalt der Fortbildung wird produkt- und dienstleistungsneutral gestaltet. Es besteht kein Sponsoring der Fortbildung durch Dritte wie Unternehmen der pharmazeutischen oder medizintechnischen Industrie. Wir legen potenzielle Interessenkonflikte gegenüber den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Fortbildung offen.

Über uns

Die **sysTelios Klinik** ist eine private Akutklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Unser fachärztlich geleitetes Therapieangebot ist hypnosystemisch konzipiert. Wir verbinden lösungsorientierte systemische Therapiekonzepte und Modelle der kompetenzaktivierenden Hypnotherapie mit tiefenpsychologisch fundierten und verhaltenstherapeutisch ergänzenden Verfahren.

Als wirtschaftlich unabhängiges Unternehmen ist die **sysTelios Klinik** keinen Interessen Dritter wie zum Beispiel Klinikgruppen, Investoren, Aktionären verpflichtet. Wir sind unabhängig in der medizinischen Betreuung und therapeutischen Begleitung der Klientinnen und Klienten.

Private Krankenversicherungen und/oder Beihilfestellen übernehmen die Kosten für einen stationären Aufenthalt. Wir empfehlen die vorherige Einholung einer Kostenzusage. Über die verschiedenen Möglichkeiten der Beantragung beraten wir gern individuell. Eine stationäre Therapie ist auch für selbstzahlende Klientinnen und Klienten möglich. Über die Voraussetzungen für eine Akutaufnahme informieren wir gern im direkten Gespräch.

sysTelios Gesundheitszentrum Siedelsbrunn GmbH & Co. KG
Am Tannenberg 17
69483 Wald-Michelbach
Deutschland

Telefon +49 6207 9249-0
Fax +49 6207 9249-295
aufnahme@sysTelios.de
www.sysTelios.de