

## Hypnotherapie nach Milton Erickson

Hypnose gilt als ältestes Verfahren mit medizinischer, psychotherapeutischer und psychosomatischer Tradition.

Hypnotherapie ist aus der traditionellen Hypnose entstanden, wie autogenes Training u. a. Sie besteht nicht nur in der Einleitung eines speziellen Bewusstseinszustandes. Es werden die mentalen und physiologischen Prozesse für therapeutische Veränderung genutzt.

Milton Hyland Erickson (1901-1980) war Psychiater in Phoenix, Arizona und Begründer der modernen Hypnotherapie. Er gilt heute als einer der bedeutendsten Praktiker und Lehrer wirksamer Formen der Klinischen Hypnose und Kurzzeittherapie. Erickson entwickelte eine Vielfalt origineller Lösungsstrategien (strategischer Ansatz) und bereicherte durch seinen hypnotherapeutischen Ansatz, das therapeutische Interventionsrepertoire ganz wesentlich.

Diese Psychotherapiemethode orientiert sich an den, in jedem Menschen innewohnenden Ressourcen (Summe der Erfahrungen, Fähigkeiten und Wissen der Klientin), versucht diese der betreffenden Person wieder zugänglich zu machen und sie - einschließlich persönlicher, individueller Eigenschaften und Potentiale - zu nutzen. Sie ist eine ressourcen-, ziel- und lösungsorientierte Methode.

Für Milton H. Erickson stand die Einzigartigkeit jedes Menschen im Mittelpunkt. Dies setzte er um, indem er für den therapeutischen Prozess, was immer die Klientin in der Sitzung anbot, nutzte. Er versuchte, die Klientin in ihrer persönlichen "Realitätskonstruktion", in ihrer individuellen inneren Welt von Einstellungen, Werten, subjektiven Erfahrungen und Interpretationen zu verstehen und zu begegnen.

Milton Erickson hatte ein anderes Verständnis vom Unbewussten als es bis dahin in der Psychotherapie üblich war. Er glaubte, dass das Unbewusste eine Quelle an Ressourcen und Kreativität birgt, und nicht im Freudschen Sinn der Sitz des Abgelehnten und Verdrängten sei. Im Bewusstsein sah er einen Störfaktor für Persönlichkeitsveränderungen. Er versuchte mit Tranceinduktionen den analytischen Verstand abzulenken, um dem Unbewussten Raum zu geben für kreative Veränderungen der Klientin.

Die Hypnotherapeutin nutzt Metaphern, Sprachbilder, Analogien und Wortspiele, um bei der Klientin in Trance neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten für ihre Probleme anzuregen. Die Kontrolle darüber, welche dieser Ideen sie annimmt und wie sie sie nutzt, bleibt dabei vollkommen bei der Klientin

Im Gegensatz zur traditionellen Hypnose und der damit verbundenen Fremdbestimmtheit, geht Ericksons Therapieauffassung von einer autonomen Veränderung der Klientin aus. Das therapeutische Angebot orientiert sich an den Interessen und der Motivation der Klientin. Im Sinne dieser Auffassung wird häufig das Symptom nicht als etwas betrachtet, das zu eliminieren ist, sondern als Ausgangspunkt der Veränderung.

Die Hypnosetherapie nach Milton H. Erickson wird vor allem bei psychosomatischen Erkrankungen, Phobien (wie Prüfungsphobie) und Angstzuständen, bei Depressionen, zur Traumabearbeitung, in der Schmerztherapie (auch in der Onkologie), bei Sucht (Nikotin- und als Kombinationstherapie bei Alkoholsucht) und in der Rehabilitation angewandt.

Systemische Strategien wurden von der Hypnotherapie Ericksons abgeleitet, die sich u.a. in der Familientherapie wiederfinden.

### **Trancephänomene:**

Sie können sich den Zustand einer Trance ähnlich vorstellen wie der entspannte Moment kurz vor dem Einschlafen.

Manchen Menschen erleben Ähnliches während einer monotonen Tätigkeit oder einer ermüdenden Autofahrt. Sie fahren und fahren und fahren. Denken an irgendetwas und plötzlich realisieren sie, dass sie schon fast an ihrem Ziel angekommen sind.

Das Feld der Psychotherapie ist groß teils weiblich besetzt, daher habe ich mich hier für die weibliche Anredeform entschieden. Ich möchte aber ausdrücklich darauf hinweisen, dass ich Sie als männlichen Leser damit nicht ausschließe, sondern dass Sie in dieser Form mit eingeschlossen sind.