

## Der Kommunikationsansatz - Milton H. Erickson

Milton H. Erickson war der Gründer eines zwischenmenschlichen Kommunikationsansatzes in der Hypnose und Psychotherapie, der formale Tranceinduktionen ablehnt und durch ein Kommunikationssystem ersetzt, das für das betreffende Individuum einzigartig und primär darauf ausgerichtet ist, unbewusste Kapazitäten und Reaktionsmöglichkeiten anzusprechen (Zeig & Rennick, 1991). Die Vorgehensweise wird als Erickson-Therapie bezeichnet. Oft werden hier die Synonyme „indirekte Therapie“ oder „Hypnotherapie“ benutzt.



*Abbildung 2.3. Milton H. Erickson (1901-1980) entwickelte im Kontrast zu früheren autoritären Methoden kooperative und indirekte Vorgehensweisen in der Therapie mit Hypnose (Foto von B. Peter)*

Während die traditionellen Definitionen versuchten, Hypnose zu objektivieren, besteht der Ansatz Ericksons darin, Hypnose sowohl aus der Sicht des Patienten, als auch als interaktionalen Prozess zwischen den Personen zu definieren - sowie aus der Perspektive beider Personen (Zeig, 1988). Erickson geht von der Praxis aus und leitet daraus allgemeine Hypnoseprinzipien ab.

### Ziel der Ericksonschen Hypnotherapie

Nach Erickson (1980, Bd.4, S. 38) ist es Aufgabe des Therapeuten, beim Patienten einen Prozess der inneren Resynthese zu bewirken, von der aus sich wirksame Ergebnisse entwickeln. Diese Entwicklung wird nicht originär durch die dargebotene Suggestion erreicht, sondern hängt davon ab, wie der Patient sie bei sich verarbeitet und ganz persönlich nutzt bzw. einsetzt. Letztlich ist Grundbestandteil jeder Therapie, den Patienten zu schützen und ihm innerhalb der Therapie Sicherheit zu geben.

Durch die Erickson- Therapie werden innerhalb eines komplexen Kommunikationssystems vom Therapeuten Methoden strategisch angewandt, um beim Patienten Mitarbeit in Richtung auf die therapeutischen Ziele aufzubauen.

### Indirekte Suggestionen

Indirekte Impulse regen innere Prozesse an und bewirken Veränderungen. Durch dieses Vorgehen wird die Mitarbeit des Patienten verbessert, er kann besser eigene Ressourcen auffinden und diese für Veränderungen einsetzen.

„Indirekte Formen von Suggestionen sind semantische Folien, die das Erleben neuer Reaktionsmöglichkeiten erleichtern. Sie evozieren unabhängig von unserem bewussten Willen automatisch unbewusste Suchvorgänge und innere Prozesse“ (Erickson & Rossi, 1981, S. 35).

Erickson (1980) entwickelte insgesamt zwölf indirekte Suggestionen wie z.B.:

**Truismen: Tautologien, Gemeinplätze, Binsenweisheiten.** Durch Verwendung verallgemeinernder Aussagen schafft der Therapeut eine Ja-Haltung und mindert die Widerstände des Patienten: „Die meisten Menschen finden eine Hand leichter als die andere ... „; „Sie sitzen auf dem Stuhl und spüren deutlich, wie Ihre Arme auf den Lehnen ruhen ... „

**Bindungen und Doppelbindungen.** Wesentlich ist es, die Reaktionstendenz eines Patienten und deren Konfliktgehalt zu erkennen und diese dann z.B. folgendermassen zu formulieren: „Möchten Sie tief oder mittel entspannen?“ „Möchten Sie jetzt oder später Trance erleben?“ Hierbei werden nur zwei Möglichkeiten vorgegeben (= double-bind), und nur die Intensität oder der Zeitpunkt bleibt dem Patienten als freie Entscheidung.

**Vage zeitliche Angaben.** Der Therapeut gibt einen breiten Zeitraum vor, innerhalb dessen eine hypnotische Reaktion eintreten kann, was Leistungsdruck und Widerstände beim Patienten reduziert: „Früher oder später wird sich Ihre Hand wärmer anfühlen.“

**Abdecken aller Möglichkeiten einer Kategorie von Reaktionen.** Soll ein bestimmtes Phänomen erzeugt werden, so beschreibt der Therapeut indirekt alle in der Situation möglichen Verhaltensweisen, um diese dann immer weiter einzuengen wie z.B. bei der Handlevitation: „Sie werden bemerken, wie einer Ihrer Finger anfängt zu zucken, der Zeigefinger oder Mittelfinger zu zucken beginnt. Dieses Zucken kann nach oben gehen oder nach unten, vielleicht auch zur Seite oder auch ...“

**Einstreutechnik.** Eine wesentliche Mitteilung wird in einen Satz eingebunden, um damit eine positive Assoziation zu erzeugen wie z.B. „Sie können dieses Gefühl so frei beschreiben, wie Sie wollen.“ Das eingestreute Wort „frei“ ruft angenehme Assoziationen hervor, mit den Gefühlen frei umgehen zu können, was Ängste und Vorbehalte gegenüber Gefühlsmitteilungen abbaut (Erickson, 1966).

### Utilisation - Nutzbarmachung

Der Patient mit seinen Wünschen und Gefühlen wird respektiert, und der Therapeut passt sich diesem so flexibel an, dass er dessen mentale und allgemeine Fähigkeiten etc. in ihren Grundausformungen erkennt und nutzt. Dies können motorische Reaktionen, aber auch seine Einstellungen, Spracheigenarten und besonderen Sichtweisen sein, die der Therapeut aufgreift und im Sinne der Therapie nutzbar macht: „Das, was der Patient mitbringt.“ (Die Utilisation ist in der Verhaltenstherapie ebenfalls bekannt; Goldfried & Davison, 1976).

### Zugang zu verborgenen Ressourcen

Minimale Angebote werden erkannt und für die Therapie eingesetzt (Zeig, 1988). Auch durch Assoziationen werden verborgene Kraftquellen und Fähigkeiten aufgefunden oder ihr Auffinden angeregt, so z.B. wird ein depressiver Patient in Hypnose an seine ehemals aktiven Phasen erinnert und dies dann nutzbar gemacht.

### Metaphern

Metaphern (meta = jenseits, über; pherein = bringen, tragen) „stellen ein Instrument dar, mit dessen Hilfe jeder von uns sich die Welt weitgehend unbewusst und automatisch erschliesst“ (Gutknecht, 2000, S. 161). Grundsatz ist dabei, multiple Ebenen des Bewusstseins, der Bedeutung und Kommunikation anzusprechen, die indirekt den Zugang zu z.B. Erinnerungen oder Lösungen ermöglichen. In der Therapie erfolgt dies durch Erzählungen wie Märchen, Anekdoten etc. (Gordon, 1978).

### **Verwirrung und Neustrukturierung**

Erickson strebt Unsicherheit und Verwirrung an, um dadurch das Bedürfnis nach Neustrukturierung zu nutzen. Als linguistische Möglichkeiten stehen z.B. zur Verfügung: Antonyme, Homonyme, Synonyme, Ausführungen, Unterbrechungen, Echo, ungebrauchliche Wörter (Otani, 1989).

Beispiel zur Erzeugung einer Amnesie: „Die Gedanken kommen und gehen; so denken Sie vielleicht jetzt gerade an etwas von gestern oder an etwas von heute oder von morgen.“

Beispiel auf motorischer Ebene: Der Therapeut geht zur Begrüssung mit ausgestreckter Hand auf den Patienten zu, zieht jedoch im letzten Moment seine Hand zurück und fügt nun wesentliche Verbsuggestionen ein.

### **Folgen und Führen**

Beim Folgen (pacing) werden genau die konkret gezeigten Verhaltensweisen beschrieben und sogar kopiert (Sitzhaltung, Stimme, Satzbau). So wird der Humorvolle witzig angesprochen und der Bedächtige langsam. Dies erzeugt eine Ja-Haltung und dadurch eine verbesserte Kooperation.

Beim nun folgenden Führen (leading) setzt der Therapeut seine geplanten Interventionen ein, die auf das Folgen abgestimmt sind. So folgt der Therapeut bei der Induktion anfangs dem Atemtempo des Patienten, indem er sich beim Sprechen mit der eigenen Atmung daran anpasst. Danach verlangsamt er seine Atmung und führt den Patienten dahin, ebenfalls langsamer zu atmen und dadurch entspannter zu werden.

### **Unbewusste Suchprozesse**

Die zahlreichen indirekten Methoden dienen dazu, das Unterbewusste anzusprechen und dadurch unbewusste Suchprozesse und Lösungen zu ermöglichen, die bei zu starker Wirkung des Bewusstseins kaum oder nur mit langwierigen Prozessen zu erreichen sind. Der übliche Bezugsrahmen wird verlassen, und somit eröffnen sich andere oder ungewohnte Perspektiven.

### **Bewusstes und Unbewusstes bei Erickson**

Erickson sieht das unbewusste Verstandesvermögen als weiser und aufnahmefähiger an als das bewusste (Erickson & Rossi, 1979), bezieht sich dabei allerdings nicht auf das Konzept des Unbewussten Freuds. Er arbeitet oft mit den unbewussten Anteilen, um Zugang zu verdrängtem oder traumatischem Gedächtnismaterial zu bekommen.

### **Ausformungen und Weiterentwicklungen**

Haley (1976, 1984) entwickelte aus den Grundlagen von Erickson einen pragmatisch strategischen Ansatz zur Familientherapie, so auch Lankton und Lankton (1983). Watzlawick (1985) übernahm den Aspekt der indirekten Form und die damit verbundenen innovativen Vorgehensweisen Ericksons. Rossi (z.B. Erickson & Rossi, 1979, 1980) stellt den Zusammenhang zwischen Hypnose und Neurophysiologie her (Rossi, 1986). Im Neurolinguistischen Programmieren (Bandler & Grinder, 1975) werden Elemente der indirekten Methode übernommen; gleichzeitig wird eine Erweiterung des Erickson-Ansatzes versucht.

Revenstorf geht von den Ergebnissen der Grundlagenforschung aus und wendet diese an, um wirksame Metaphern einzusetzen (Krause & Revenstorf, 1997). In die Weiterentwicklung der Hypnotherapie in Deutschland ist Revenstorf (z.B. 1999a, 1999b; Revenstorf & Peter, 2001) mit seinen Forschungsansätzen und Erklärungsmodellen stark involviert. Die kritische Auseinandersetzung erfolgt in Kapitel 3.

*Quelle: Hans Christian Kossak, Hypnose, Lehrbuch für Psychotherapeuten und Ärzte, München, Weinheim 1997 S. 41 ff*