



Angewandte Hypnotherapie nach Milton Erickson und Dr. Gunther Schmidt

Nadine Schierer

09.02.2017

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung in die Hypnotherapie.....	3
2. Wesentliche Techniken von Milton Erickson.....	4
2.1. Sich einstellen auf sein Gegenüber.....	4
2.2. Metapher und Anekdoten.....	4
2.3. Utilisation.....	5
2.4. Ungewöhnliche Aufgaben.....	6
2.5. Minimale Veränderung.....	6
2.6. Den eigenen Ausdruck variieren.....	6
2.7. Rekonstruktion.....	6
3. Die anthropologischen Grundsätze seiner Arbeit.....	6
4. Hypnosystemisches Integrationsmodell nach Gunther Schmidt.....	7
5. Hypnose in Beratung und Training.....	9
6. Rollenspiel.....	10

1. Einführung in die Hypnotherapie

Aufgegriffen wurde die Hypnose als ernst zu nehmende therapeutische Form vor allem in den Siebzigerjahren durch Milton Erickson. Bedingt durch seine eigene Krankheit und Leidensweg machte er es zur Aufgabe, Menschen genau zu beobachten. Seinem trainierten Auge entging weder die kleinste Bewegung, Mimik noch die minimalste Hautfarbenveränderung¹.



Milton H. Erickson gilt als der einflussreichste Hypnotherapeut unserer Zeit. Er nutzte teils sehr unkonventionelle Methoden. Andere Therapeuten schlugen die Hände über dem Kopf zusammen, wenn sie davon hörten. Er scheute es nicht, Tabus zu durchbrechen. Ein wichtiges Element seiner Therapie waren seine Lehrgeschichten/Anekdoten, mit denen er seine Patienten auf der bewussten wie auch auf der unbewussten Ebene ihres Geistes beeinflusste. Die Lehrgeschichten orientieren sich an uralten Vorbildern, wie zum Beispiel Märchen, biblische Erzählungen und Volksmythen.

Sie sind außergewöhnliche Beispiele für die Kunst der Beeinflussung. Er überraschte, verwirrte, schockierte durch verblüffende Fragen, Wortspiele und humorvolle Bemerkungen und gab ihnen indirekt viele positive Suggestionen. Er führte auch nicht explizit in den hypnotischen Zustand, sondern webte seine Suggestionen fast unbemerkt in ein scheinbar alltägliches Gespräch ein.

Erickson war auf bemerkenswerte Weise Heiler als auch Poet und Wissenschaftler, es bleibt schwierig, seine Arbeit zu beschreiben. Obwohl es Mitschriften seiner zahlreichen Seminare gibt, kann das geschriebene Wort nur schwer wiedergeben, wie gezielt er durch Stimme, Tonfall, Pausen, ein Lächeln, durchdringende Blicke seine Erzählungen unterstrich. Trance ist nach Erickson ein natürlicher Zustand, in dem Lernen und die Bereitschaft zur Veränderung am wahrscheinlichsten auftreten. In diesen Sitzungen werden die Patienten weder betäubt, noch verlieren sie die Kontrolle über sich. Erickson vergleicht diesen Zustand mit einem Tagtraum oder einer Meditation. Im Trancezustand verstehen Patienten oft intuitiv die Bedeutung von eigenen Träumen,

¹ Trainingstools

Symbolen und anderen unbewussten Ausdrucksformen und akzeptieren die Anregungen des Hypnotherapeuten mit verringertem kritischem Verstand. Wenn aber diese Vorschläge mit den Wertvorstellungen des Patienten kollidieren, werden sie nicht oder nur vorübergehend angenommen.²

2. Wesentliche Techniken von Milton Erickson

2.1 Sich einstellen auf sein Gegenüber

Erickson geht davon aus, dass die Veränderung des Klienten nur durch ihn selbst erfolgen kann. Deshalb passt er alle Interventionen dem Weltbild des Klienten an. Ausgangspunkt für ihn sind die Wertvorstellungen, die Interessen, Motivation, Überzeugungen, das Verhalten und der sprachliche Stil des Klienten. Ist dieser erste Schritt, der Rapport, geschafft und das Vertrauen zwischen ihm und dem Klienten entstanden, dann kann er beginnen. Desweiteren interessiert sich Erickson auch nicht für Symptom, sondern vielmehr für Zeitpunkt, Frequenz und den Kontext, in dem es auftritt. Hier liegt für ihn die Chance der Veränderung. Das Symptom selbst ist seiner Meinung nach austauschbar.



2.2 Metapher und Anekdoten

Erickson arbeitete viel mit Anekdoten, sprang von einem Thema zum anderen und war davon überzeugt, dass sein Gegenüber die richtigen Schlüsse daraus ziehen würde. Durch diese Verwirrungstechnik hoffte er, würden seine Klienten abschalten.

Mit dem Ausschalten des bewussten Zuhörens fällt der Klient in eine Trance, die es ihm ermöglicht, die Metaphern unbewusst zu entschlüsseln.



Durch diesen Moment der Verwirrung können eingefahrene Denkmuster destabilisiert werden. Neue Möglichkeiten und Lösungen entstehen. Bemerkten die Klienten die eingebauten Analogien, wechselte er blitzschnell das Thema, denn er wollte explizit nicht mit Einsichten und Bewusstmachung arbeiten.

² Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson

Suggestionen, also Impulse für Veränderungspotenziale der Klienten, sollen möglichst beiläufig formuliert werden, damit sie wenig Widerstand beim Klienten auslösen und in erster Linie vom Unbewussten aufgenommen werden. Kritische Denkgewohnheiten werden so umgangen.

2.3 Utilisation

Utilisation = "alles nutzen, was hilft!" Erickson versuchte, die Ressourcen aus den klientspezifischen Persönlichkeitseigenschaften, Fähigkeiten und Lebenserfahrungen zu nutzen. Alles, was der Klient mitbrachte, war für ihn interessant. Der Einsatz der Utilisation bedarf einer enormen Einstellungsfähigkeit, eines schnellen Reaktionsvermögens und ein hohes Maß an Kreativität.

Beispiel hierfür: Ein Patient mittleren Alters erklärte deutlich, er sei nicht hypnotisierbar und orientiere sich immer an den tatsächlichen Dingen, wie dem Stuhl und dem Tisch, die er vor sich sähe. Erickson bat ihn, seine derzeitige Realität weiter zu beschreiben und der Mann beschrieb den kompletten Behandlungsraum. Diese Beschreibung ergänzte Erickson zunächst mit realen sichtbaren Dingen, löste seine Ergänzungen nach und nach stärker von äußerlich wahrnehmbaren Dingen ab und führte die Konzentration des Mannes langsam auf innere Prozesse, bis er ihn in Trance vorfand.



Was der Klient mitbringt, wird in einer Art genutzt, die Neues ermöglicht.

2.4 Ungewöhnliche Aufgaben

Einer großen Berühmtheit erfreuten sich auch die Prüfungen, die Erickson seinen Patienten auferlegte. Auf seinen Rat hin haben viele Klienten den "Squaw Peak" erklommen, einen Berg bei Phoenix, wo Erickson praktizierte. Sein übergeordnetes Ziel dieser Aufgaben war es, dass Klienten neue, meist ungewöhnliche Erfahrungen sammelten, um alte Muster zu durchbrechen. Es dauerte ca. eine Stunde, bis man den ca. 300 Meter hohen Berg auf einem steinigen Weg erklommen hat. Von oben erschloss sich den Patienten eine ganz andere Weltsicht und die eigenen Probleme fühlten sich dadurch auch anders an.

Beispiel hierfür: Einst kam ein Mann, der Alkoholiker war und selbst aus einer Alkoholfamilie stammte zu Erickson. Seine Eltern und sein Bruder waren seit langer Zeit abhängig. Er hypnotisierte den jungen Mann und trug ihm auf, sich in den Botanischen Garten ins Kakteenhaus zu setzen und zu beobachten, wie die Kakteen es schaffen, monatelang ohne etwas zu trinken auszukommen. Der junge Mann gehorchte und wurde von seiner Sucht befreit.

2.5 Minimale Veränderungen

Erickson versuchte immer, an den Stellen Veränderungen herbeizuführen, an denen sie am leichtesten umsetzbar sind. Für ihn wiesen bereits die kleinsten Veränderungen einen großen Effekt auf. Eine geringfügige Veränderung an einer strategisch richtigen Stelle kann das Gebäude der Problemerhaltung erschüttern und eine Neuorganisation herbeiführen.

2.6 Den eigenen Ausdruck variieren

Erickson veränderte das eigene sprachliche und körpersprachliche Verhalten bei jedem Patienten und wusste genau, welche Mimik und welchen Ausdruck er in einer bestimmten Situation hatte. Ziel war es für ihn, sein eigenes sprachliches und nonverbales Verhalten dem Gegenüber exakt anzupassen.

2.7. Rekonstruktion

In besonders traumatischen Fällen nutze Erickson die Rekonstruktion. Hatten Menschen schreckliche Erlebnisse überstehen müssen, die sie nicht für sich abschließen konnten, wurden die Patienten in Trance in eine Rekonstruktion begleitet. Die erlebte Situation wurde gedanklich und gefühlsmäßig so lange verändert, bis sie für den Klienten erträglich wurde. Erickson fügte bei diesen Rekonstruktionen fiktive Elemente hinzu oder nahm unerträgliche Details heraus. Der Unterschied zwischen Fakten und Fiktion wird nach einiger Zeit nicht mehr wahrgenommen.³



3. Die anthropologischen Grundsätze seiner Arbeit

- ✓ Jeder Mensch hat Fähigkeiten, um seine Probleme zu lösen
- ✓ Jeder Mensch ist einzigartig
- ✓ Jeder Mensch kann sich verändern

³ Trainingstools

- ✓ Das Unbewusste ist eine Ressource
- ✓ Trance ist eine natürliche Ressource

Obwohl er seine Techniken transparent machte und viele Schüler ihn bei seiner Arbeit beobachten konnten, ist es schwer seine Methoden anzuwenden.

4. Hypnosystemisches Integrationsmodell

Dr. med. Gunther Schmidt, geb.1945, gilt als der Pionier der Verbindung von Systemtherapie und Hypnotherapie nach Milton Erickson zu einem ganzheitlichen Konzept (hypnosystemisches Integrationsmodell). Er war es im Wesentlichen, der die Vorzüge beider Konzepte zu einem einheitlichen, stringenten und zwischenzeitlich in ganz unterschiedlichen Anwendungsfeldern weitverbreiteten Ansatz bekannt gemacht hat.

Gunther Schmidt studierte zunächst Volkswirtschaftslehre und dann Medizin an der Universität Heidelberg und war in diesem Zusammenhang auch direkter Schüler bei Milton Erickson. Er absolvierte diverse psychotherapeutische Ausbildungen, u.a. in Psychodrama, Transaktionsanalyse, Gestalttherapie und diversen Körpertherapien. Neben vielen anderen Fragestellungen, insbesondere im unternehmerischen Kontext, leitet er das Milton-Erickson-Institut in Heidelberg sowie die Privatklinik für Psychosomatik und Psychotherapie des SYSTelios Gesundheitszentrums Siedelsbrunn. Er ist Referent, Dozent und Autor zahlreicher Fachbücher und Artikel.

Die Integration systemischer Konzepte und Erickson'scher Hypnotherapie zu einem Gesamtkonzept im Sinne einer systemisch kompetenzorientierten ganzheitlichen Psychotherapie ist der Arbeitsschwerpunkt von Gunther Schmidt. Im medizinischen und psychosozialen Bereich bildet die Therapie von Psychose-, Zwangs-, Depressions- und schweren psychosomatischen Problemen, Ess-Störungen, Suchtproblemen, Phobien, Paar- und Sexualproblemen einen Forschungsschwerpunkt.⁴

Der hypnosystemische Ansatz von Gunther Schmidt vereinigt Konzepte des systemischen Denkens und der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson. Im Zentrum steht die Orientierung auf **Kompetenzen, Ressourcen und Lösungen**. Der Vorzug gegenüber anderen Verfahren besteht vor allem darin, dass sich Therapie bzw. Beratung flexibler und wirksamer auf den jeweiligen Klienten bzw. das Klientensystem ausrichten lässt. Hypnosystemische Interventionen erlauben umgehende und dabei nachhaltige Verän-

⁴ www.landsiedel.seminare

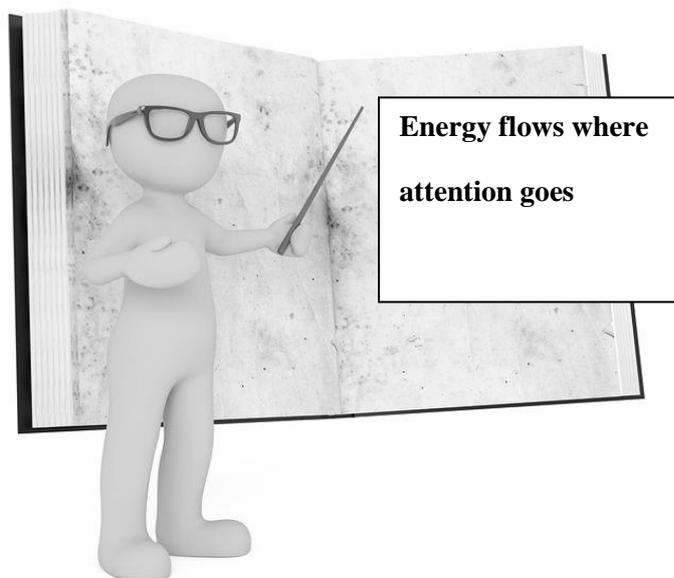
derungen auch bei Problemen, die als hartnäckig oder chronifiziert gelten. Sie sind damit eine echte Alternative zu zeit- und kostenintensiveren Methoden.⁵

Er hatte Ende der 70er Jahre die Chance, persönlich bei Erickson noch einiges zu lernen. Dadurch wurde sein systemisches Verständnis deutlich verändert. Bis dahin systemisches Arbeiten = im bisherigen System des Klienten arbeiten, um es zu verstehen, um dann im nächsten Schritt unterschiedsbildende Interventionen machen zu können in der Erwartung, dass diese den Zugang zu den Ressourcen mit sich bringen.

In der Arbeit von Milton Erickson hat er gelernt, dass Erleben "Sekunde für Sekunde" neu erzeugt wird und dass man durch Aufmerksamkeitsfokussierung immer wieder hilfreiche Realitäten schnell in Gang bringen kann, dazu muss man aber nicht allzu sehr auf das Problem fokussieren, sondern vielmehr dem Bereich Energie zuführen, der **lösungsförderlich** ist.



Die Kompetenzen für Veränderung sind bereits im Erfahrungsrepertoire gespeichert, oft aber "verteufelt" schwer zugänglich.



⁵ Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung

5. Hypnose in Beratung und Training

Nutzbar machen kann sich jeder Trainer die Prinzipien der Hypnose, um kleine Trancen zur Entspannung oder zur Konzentration auf eine bestimmte Aufgabe einzusetzen. Beispielsweise können Brainstormings zu bestimmten Themen effektiv mit einer Gedankenreise eingeleitet werden. Der Trainer bittet seine Manager in einem Führungstraining sich zu erinnern, wann und insbesondere wo und wie sie Führung einmal positiv erlebt haben. Dabei dürfen sie weit, bis in die eigene Kindheit, zurückblicken.

Folgendermaßen lässt sich eine Trance induzieren:

"Schließen Sie die Augen und setzen Sie sich bequem hin. Denken Sie nun an ein positives Führungserlebnis. Das kann in Ihrer Kindheit gewesen sein. Vielleicht war es im Sportverein, bei den Pfadfindern oder in der eigenen Familie. Vielleicht gibt es auch einen ganz anderen Bereich, der erinnert wird. Suchen Sie geduldig, bis Sie ein passendes Erlebnis gefunden haben. Was gab es bei dem Beispiel zu sehen? War Ihr Erlebnis draußen oder im Raum? Ist es ein Bild oder ein Film? Oder vielleicht auch einfach ein Gefühl?"



Noch eine Idee für ein erstes Gruppencoaching:

Eine Trainerin verteilt nach dem Training Überraschungseier und behauptet glaubhaft, dass ihr Inhalt dem einzelnen Teilnehmer den weiteren Weg weisen wird. So absurd die Aufgaben klingen mögen - sie erinnern sehr an den Blick in die Kugel oder das Bleigießen zu Silvester, der Berater weiß nicht, welche Anknüpfungspunkte der Klient für seine gesuchte Lösung finden wird, denn mit solchen Aufgaben werden kreative Potenziale freigesetzt und der Ratsuchende kommt von erprobten und bewährten Pfaden ab. Dieses - nur eines unter vielen Beispielen - zeigt, dass sich die Arbeit mit hypnotischen Mustern insbesondere im Coaching realisieren lässt. Persönlichkeit des Gegenübers ist maßgebliche Voraussetzung für den Erfolg der Therapie.

6. Heilen mit Hypnose - Die Macht der inneren Bilder entnommen aus der ARD Mediathek (Ausschnitt)

Sprecher: Hypnotherapie beschäftigt sich mit unbewussten unwillkürlichen Prozessen, die in uns ablaufen und insbesondere damit, wie diese in einer hilfreichen Weise für uns aktiviert werden können. Mit diesen Interventionen lassen sich z.B. auch die Angst vor dem Fahrstuhl lindern, da diese Angst vor dem Fahrstuhl eigentlich auch ein Ergebnis einer ungewollten Hypnose ist, die man zu einem früheren Zeitpunkt mit sich selber gemacht hat. Der Fahrstuhl an sich kann keine Angst machen, aber wenn man z.B. Angst vor dem Fahrstuhl hat, dann geht es nur deshalb, weil unbewusst im menschlichen Organismus irgendwelche Phantasien ablaufen, die irgendwann mal konstruiert wurden.

Fallkonstruktion

Klientin, Ärztin, 45 Jahre alt, hat große Probleme mit dem atmen. Seit 25 Jahren leidet sie an Allergien und hat sehr starken Heuschnupfen mit zunehmenden Asthmaanfällen, Atemnot und teilweise Todesangst. Medikamente können ihr Leiden nur schwer lindern. Nun hat sie sich kürzlich an einem Getränk verschluckt und hat nun auch noch massive Angst, dass ihre Lunge versagt. Ihre letzte Hoffnung - Hypnose - ist es möglich? Kann eine Therapie mit Hypnose sie heilen? Sie besucht Gunter Schmidt und wir begleiten sie in ihre erste Sitzung, hier ein kleiner Ausschnitt:

Klientin: Ich habe geatmet und plötzlich von einem Moment zum anderen keine Luft mehr bekommen - ich bin fast daran erstickt...vom Gefühl her und seit dem habe ich Angst, dass meine Lunge versagt.

Gunther Schmidt: Also, ist das sozusagen eine Urangst. Aus heiterem Himmel. Du konntest Dich also nicht darauf einstellen. Plötzlich war's das - also, ja wirklich aus heiterem Himmel. Und es berührt Dich sehr, wenn ich Dich recht verstehe, wenn Du an diese Urangst denkst?

Klientin: Ich brauche nur darüber zu reden und plötzlich...alles wird eng...

Gunther Schmidt: Wie Deine Schilderung auf mich wirkt handelt es sich bei Dir um eine brutale Traumatisierung...

Klientin: Ich habe Angst, es nicht unter Kontrolle zu haben.

Gunther Schmidt: Hast Du Angst, dass es wieder passieren könnte? Für mich war es sozusagen gerade eine Hypnose im Gespräch. Du redest Dich sozusagen in ein Gefühl hinein und damit wird das gesamte Erlebnetzwerk (Gedanken, Gefühle aber auch Atmung, Körperreaktionen), also das was miteinander vernetzt ist, wieder hochgeholt.

Bislang erscheint dieses Gespräch wie ein ganz normales Gespräch, in dem die beiden versuchen, die Problematik zu konstruieren. Nun beginnt eine Veränderung des Settings. Gunther Schmidt verändert seine Stimme und die Klientin schließt ihre Augen und taucht in die Szene eines bekannten Kinofilms ein.

Klientin: Das ist auch ein Bild von Star Wars, wo ich durch das Wasser schwimme und die schöne luftgefüllte mich schützende Unterwasserwelt wahrnehmen kann...Lächelt

Gunther Schmidt: OK, nun bist Du da in einer anderen Welt. In einer Dich schützenden Welt.

Klientin: Ja, ich sehe mich.

Gunther Schmidt: In einer hilfreichen schützenden Welt. Nun ein reines Gedanken-spiel. Diese schützende Welt könnte Dich überall hin begleiten, gerade wo Du gehst und stehst. Hier und jetzt.

Klientin: Ja

Gunther Schmidt: Nun nehme diese Erfahrung, mit dieser Enthüllung um Dich herum war. Wenn diese schützende Welt Dich nun begleiten könnte. Sogar, wenn mal Pollen fliegen usw. und Du würdest aus diesem Raum heraus gut geschützt von Deiner Höhle die Pollen fliegen sehen. Ach Gott, und die Pollen würden sozusagen an deinen geschützten Raum entlang vorbeifliegen, vorbeigeleitet werden, wie würde dein Organismus darauf reagieren können?

Klientin: Mein Organismus könnte komplett unbeteiligt reagieren. Es kommt ja nichts durch. Ich bin in einem geschützten Raum...

Gunther Schmidt: Wäre es ein hilfreiches Bild für Dich?

Klientin: Ja, es wäre sehr hilfreich.

Gunther Schmidt: Wie geht es Dir damit?

Klientin: Ich lache mir gerade eins ins Fäustchen. Weil ich ja in dieser geschützten Unterwasserwelt mir meine eigenen Bilder aufgebaut habe. Unter dieser Schutzhaut sitze ich nun, da kommen keine Pollen hin!

Die Klientin war tatsächlich in Trance. Auch wenn man es von außen kaum wahrnehmen konnte.

Diese Szene aus Star Wars ruft sie sich nun immer wieder in ihr Gedächtnis! Sie kann nun anders damit umgehen und immer wenn die Angst kommt, so muss sie dieser Angst nicht "KLEIN" begegnen. Sie ist nun tatkräftiger, ein wenig aggressiver und dies tut ihrem Leben gut. Raus aus der Opferrolle, rein ins aktive Erleben. Noch hat sie einen langen Weg vor sich. Sie selbst muss langfristig für ihr Erleben etwas tun, damit die Erfahrungen eines kompetenten selbststeuernden ICHS gefördert werden. Die Haltung des ausgelieferten Opfer-ICHs wird allmählich relativiert und ersetzt durch ein Steuerungs-ICH. Hierfür braucht die Klientin vier Coachings.

Offenbar geht es bei der Hypnotherapie darum, sich durch unterstützende Bilder einen Schutz zu schaffen und die Macht dieser Bilder für die eigene Heilung einzusetzen. Die bedrängenden Stimmen werden nach außen verbannt, damit konnte die Klientin erstmals spüren, wie diese Bilder an Macht verlieren.

Unwillkürliche Abläufe kommen schnell in Gang und diese haben sofortige Wirkung, viel stärker und intensiver als willkürliche Abläufe. Die Zellen, Atmung, Muskulatur, Blutdruck, alles wird davon beeinflusst. Man hat in einer bestimmten Situation schlechte Erfahrungen gemacht und damit entstehen verbundene Netzwerke des Erlebens. Es gehen in solchen Situationen nicht nur Bilder einher, sondern verschiedenste Körperreaktionen und Gefühle. Man könnte es als Archivfilm in einem inneren Erlebnisrepertoire beschreiben. Wenn dann Ähnlichkeiten erkannt werden - und es muss auch gar nicht ähnlich sein, ggf. nur bestimmte Faktoren übereinstimmen - dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass das gesamte Netzwerk wieder anspringt und feuert.

Anhang

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere an Eides statt, die von mir vorgelegte Arbeit selbstständig verfasst zu haben. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder nicht veröffentlichten Arbeiten anderer entnommen sind, habe ich als entnommen kenntlich gemacht. Sämtliche Quellen und Hilfsmittel, die ich für die Arbeit benutzt habe, sind angegeben. Die Arbeit hat mit gleichem Inhalt bzw. in wesentlichen Teilen noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen.

Ort

Datum

Unterschrift

