

Hypnotherapie nach Milton Erickson

Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe

Für den Wegweiser „Psychologische Praxen in Darmstadt und Umgebung“

1987

Inhalt

1. Was ist ein hypnotischer Zustand?	1
2. Die hypnotherapeutischen Kommunikation.....	2
3. Das Ziel der hypnotherapeutischen Kommunikation	3
Literatur	3

1. Was ist ein hypnotischer Zustand?

Ein hypnotischer Zustand - er wird oft und sinnvoll mit dem Wort "Trance" bezeichnet - ist ein veränderter Bewußtseinszustand, in dem der Zugang zum Bereich des eigenen Tiefenbewußtseins verbessert ist und in dem das eigene Tiefenbewußtsein mehr aktiviert ist. Dieser veränderte Bewußtseinszustand ist mit dem Traumzustand vergleichbar. In diesem Trance-Zustand werden Umwelteinflüsse und Sinneswahrnehmungen (incl. Worte und Stimme des Hypnotiseurs) in eigener tiefenbewußter Weise aufgenommen und verarbeitet.

Im Zustand der Trance kann die Phantasietätigkeit aktiviert sein; die imaginative, phantasieorientierte, intuitive Ebene des Denkens kann eingeschaltet sein. Der Zustand der Trance ermöglicht ein Lernen, wie es den eigenen tiefenbewußten Interessen entspricht. Dieses Lernen vollzieht sich über die Aktivierung von Phantasiemöglichkeiten; es ist ein "traumhaftes" Lernen. So ist Trance sehr gut geeignet, um auf der Phantasieebene schlummernde kreative Potentiale zu wecken.

Es gibt verschiedene Formen des hypnotischen Zustandes:

- Der Trance-Zustand kann von einem einfachen entspannten Zustand bis zu einem tiefen hypnotischen Zustand reichen. Die Tiefe der Trance ist nicht entscheidend über den Erfolg des Lernens in Trance.
- In der Trance kann die Aufmerksamkeit gegenüber Umweltreizen voll gegeben sein oder stark reduziert sein mit fließenden Übergängen. In der Trance kann man sich "hellwach" fühlen oder schläfrig und abgeschaltet im Denken. Der Lernerfolg in der Trance kann in beiden Zuständen gleichwertig sein.
- Die posthypnotische Erinnerungsfähigkeit kann voll gegeben sein oder stark reduziert sein mit fließenden Übergängen. Der Lernerfolg in Trance ist meist auch unabhängig von der Erinnerungsfähigkeit.

Erickson und Rossi kennzeichnen Trance so:

"Ohne uns dessen ganz bewußt zu werden, erleben wir alle die 'gewöhnliche Alltagstrance', wenn immer wir in einem Moment innerer Träumerei oder in Gedanken versunken sind. Während solcher Perioden verrichten wir unsere tägliche Routine nahezu automatisch; der größte Teil unserer Aufmerksamkeit ist eigentlich nach innen gerichtet, während wir uns irgendwie tiefer erleben und möglicherweise eine neue Perspektive haben oder gar ein Problem lösen. Und ähnlich können wir in der klinischen Verwendung der Trance aufnahmebereiter für unser inneres Erleben und unsere unverwirklichten Möglichkeiten werden, und zwar auf äußerst überraschende Art und Weise. Mit Hilfe der Suggestionen eines Therapeuten können diese Möglichkeiten erforscht und weiterentwickelt werden." (vgl. Literatur unten, S.17)

2. Die hypnotherapeutischen Kommunikation

Die hypnotherapeutischen Kommunikation vollzieht sich zwischen zwei Teilnehmern, die man meist als "Hypnotiseur" und "Hypnotisierter" bezeichnet. Im folgenden bezeichne ich die Teilnehmer der hypnotherapeutischen Kommunikation als Teilnehmer A ("Hypnotiseur") und Teilnehmer B ("Hypnotisierter").

Die hypnotherapeutische Kommunikation wird soweit möglich, wie beide Teilnehmer dazu innerlich bereit sind. Sie kann eingeleitet werden durch das Angebot zu einem entspannten Zustand und durch eine entspannte, wohltuende, ruhig fließende Atmosphäre. Häufig wird die hypnotherapeutische Kommunikation eingeleitet durch Anregungen folgender Art:

"Sie werden ruhig."

"Sie schalten allmählich um von der Außenwelt zu ihrer inneren Welt."

"Arme werden schwer." "Beine werden schwer."

"Das Atmen fließt von selbst."

"Sie können sich sinken lassen, sich treiben lassen."

In der fortgeschrittenen hypnotherapeutischen Kommunikation kann der Teilnehmer A verschiedene Angebote machen: Suggestionen geben, Phantasiegeschichten erzählen, Erinnerungen wecken, Phantasien im anderen erwecken, körperliche Reaktionen anregen, usw. .

Der Teilnehmer B kann die verschiedenen Angebote von A annehmen, ablehnen, teilweise annehmen, teilweise ablehnen, uminterpretieren und sich durch die Angebote zur Entfaltung eigenständiger Erlebnisweisen anregen lassen; dabei wird er sich bei Vorhandensein bewußter Bereitschaft zum hypnotischen Zustand von den eigenen tiefenseelischen Bedürfnissen leiten lassen.

Eine gute psychotherapeutische Hypnokommunikation vollzieht sich folgendermaßen:

- A hat das Wohl von B im Sinne und verzichtet auf eigene Macht- oder "Guru"-Strebungen.
- A stellt sich auf die "Wellenlänge" von B gut ein; er kann es fördern durch die Übernahme des Atemrhythmus von B und durch aufmerksame Wahrnehmung nonverbaler Signale.
- A befindet sich selbst in einem entspannten beinahe-hypnotischen Zustand und fühlt sich frei von Erfolgszwängen und einengenden Regeln bzw. standardisierten Techniken.
- A überläßt in seinen Angeboten explizit B die Freiheit zu ihrer Nutzung.
- A thematisiert in seinen Angeboten explizit Polaritäten von "Vertrauen - Skepsis", "zulassen - abwehren", "angenehme und unangenehme Erfahrungen".

Eine gute hypnotherapeutische Kommunikation ist vergleichbar mit einer gemeinsamen Phantasie-reise in wenig betretene, interessante, Polarität aufweisende Räume, Gebiete, Länder.

*Können Sie sich noch erinnern an damals,
wie Sie als Kind neugierig und interessiert waren,
geheimnisvolle Dinge zu erforschen und Verschiedenes zu enträtseln?*

Wer sich daran noch erinnern kann, der kann vermutlich weitere Neuheiten entdecken und Neues lernen durch hypnotherapeutische Kommunikation als Teilnehmer B und als Teilnehmer A.

3. Das Ziel der hypnotherapeutischen Kommunikation

Durch hypnotherapeutische Kommunikation begegnet ein Klient seinen eigenen tiefenbewußten Möglichkeiten und kann dadurch schlummernde Einsichten, Fähigkeiten und Kräfte des persönlichen Tiefenbewußtseins aktivieren. Er lernt eventuell, daß es Möglichkeiten des Erlebens und Verhaltens gibt, die er bisher vielleicht nicht für möglich gehalten hat.

So kann der Klient fruchtbare neue Weisen und Wege kennenlernen, um gewünschte Ziele zu erreichen, um Kreativität zu erleben und zu entfalten, um sich von innen her heilsam weiterzuentwickeln.

Literatur:

Milton H. Erickson / Ernest L. Rossi: Hypnotherapie, München (Pfeiffer) 1981