

## Therapeutische Muster der Ericksonschen Kommunikation der Beeinflussung<sup>1</sup>

Jeffrey K. Zeig<sup>2</sup>

*Zusammenfassung: Ansprechbarkeit (insbesondere für minimale Hinweisreize) zu wecken und Ressourcen zugänglich zu machen, sind zwei wichtige Aspekte effektiver Hypnotherapie. Es werden zehn Prinzipien der Ericksonschen Kommunikation der Beeinflussung vorgestellt und beschrieben.*

In meinem Beitrag stelle ich die These auf, daß Veränderung nicht notwendig eintritt, weil der Therapeut Dinge mitteilt, die bedeutungsvoll sind, sondern geschieht, weil der Therapeut in bedeutungsvoller Weise kommuniziert.

Ein Herrscher und Gelehrter in einem fernen, einsamen Land versammelte Gelehrte vieler Bereiche und bat sie, das gesamte vorhandene Wissen auf dem Gebiet der Psychotherapie zusammenzufassen. Nach einer Zeit eifrigen Forschens kamen sie wieder zusammen mit hundert von Bänden, die sie zu diesem Thema geschrieben hatten. Der Herrscher sagte: "Nein, arbeitet weiter und destilliert das Wesentliche heraus". Schließlich kehrten sie mit einem Band zurück, der sich jedoch als unhandlich erwies. Weiteres Bemühen ergab ein einziges Kapitel, das als zu langatmig beurteilt wurde. Selbst als nurmehr ein einziger Abschnitt und schließlich nur noch ein Satz übriggeblieben war, wurde dieser immer noch als zu lang abgelehnt. Schließlich wurde dem Herrscher eine Formulierung vorgelegt. Er sah sie sich an und sagte: "Das muß nun wirklich die Quintessenz der Therapie sein." Die Formulierung lautete: "Ressourcen für die Veränderung zugänglich machen." Dann aber hatte der Herrscher eine wichtige Frage. Er fragte die versammelten Gelehrten: "Wenn es Aufgabe der Psychotherapie ist, Ressourcen für die Veränderung zugänglich zu machen, wie denn gelingt dies?" Als Antwort erklang eine hypnotische Stimme aus dem Kreis der Kundigen: "Sozialer Einfluß".

### Der Ericksonsche Ansatz

Das, was die Ericksonsche Psychotherapie am meisten von anderen Ansätzen unterscheidet, ist ihre Betonung des sozialen Einflusses - wobei die Kommunikation als spezifisches therapeutisches Mittel verwendet wird. Diese zielgerichtete Vorgehensweise ist atheoretisch und zielt darauf ab, schlecht angepaßte Muster ausfindig zu machen und sie - soweit vorhanden - zu verändern.

Veränderung zu fördern hat den Vorrang gegenüber dem Erhellen der Vergangenheit oder dem Erlangen von Einsichten über das Vorhandensein, die Bedeutung oder Funktion von Symptomen. Dies bedeutet eine radikale Abkehr von traditionellen Methoden der Psychotherapie.

Die Ericksonsche Therapie wendet sich aber nicht nur von der traditionellen Psychotherapie ab, sondern auch von den klassischen Methoden der Hypnose, bei denen Techniken verwandt werden, mit denen ein passiver Patient "programmiert" werden soll, um so zu versuchen, bestimmte Symptome zu beseitigen. In der Ericksonschen Hypnotherapie programmieren die Therapeuten nicht; sie strukturieren die Kommunikation, um maximale Wirkung zu erzielen; und so kann der Patient viele Bereiche seines Lebens verändern und nicht nur das präsenzierte Symptom.

<sup>1</sup> Vortrag gehalten auf "The Evolution of Psychotherapy Conference", Dez. 1985 in Phoenix, Arizona. Erstveröffentlichung in J.K. Zeig (Ed.) The Evolution of Psychotherapy. New York: Brunner/Mazel, 1987. Copyright by Brunner/Mazel. Nachdruck in deutscher Übersetzung mit freundlicher Genehmigung des Autors und des Verlages. Übersetzung von Alida Iost-Peter.

<sup>2</sup> Der Autor ist dankbar für die Bemühungen von Deborah Laake, Stephen Lankton und Bill O'Hanlon, die Entwürfe gelesen und Kommentare gegeben haben, welche in das Manuskript eingegangen sind.

Kliniker konzentrieren sich auf zwei Prozesse, um den therapeutischen Einfluß zu verbessern: Auf das Herbeiführen von Ansprechbarkeit und auf das Zugänglichmachen von Ressourcen. Der Therapeut fördert die auf den Patienten hin orientierte Veränderung, indem er den Patienten in dessen Bezugsrahmen aufsucht und gewinnt, und indem er auf den Einzelnen zugeschnittene therapeutische Kommunikation auf vielfältigen Ebenen einsetzt, um so eine konstruktive zwischenmenschliche Ansprechbarkeit zu erzielen und insbesondere die vorhandenen Ressourcen des Patienten zu identifizieren, hervorzulocken, zu entwickeln, neu anzuordnen und zu nutzen. Betrachtet man die Entwicklung der Psychotherapie, sei es nun die traditionelle, die Ericksonsche, Individual-, Gruppen-, Paar- oder Familientherapie, so gibt es jeweils zwei offensichtliche Phasen, nämlich die der Diagnose und die der Utilisation (Intervention). Bei den Ericksonschen Ansätzen ist die Diagnostik so kurz wie möglich und dient ausschließlich den Bemühungen um eine konstruktive Utilisation. Therapie ist hauptsächlich ein Prozess des Erreichens und Nutzens von Ressourcen.

Bei traditionellen Therapieansätzen indessen erscheint die Diagnostik häufig als Selbstzweck. Das Behandlungsangebot des Therapeuten sieht vor, daß er eine Diagnose stellt, die er dann unterstützend benutzt um zu erklären, zu deuten und zu konfrontieren. Ziel ist es, zuvor nicht erkannte Aspekte des Daseins aufzudecken und zu verstehen - so daß sich der Patient mehr des Einflusses der Vergangenheit oder des gegenwärtigen Bedingungsgefüges bewußt wird. Die Patienten werden ermutigt, diagnostisches Einsichtsvermögen in ihre Verhaltensmuster und/oder Beziehungen zu erlernen und es wird von ihnen erwartet, aus dieser Einsicht die Fähigkeiten zu erlangen, ihr Verhalten und/oder ihre Erfahrung zu verändern. Einsicht-orientierte Psychotherapie war im Grunde genommen festgefahren in dieser Phase der "Diagnose".

Tatsache ist, daß Einsicht weder notwendig der Veränderung vorausgeht noch diese begleiten muß. Veränderung kann unabhängig von Verstehen sein. Einer der bleibenden Beiträge Ericksons ist, die Veränderung von den Fesseln der Einsicht befreit zu haben. Was nicht heißen soll, daß Erickson nicht zuweilen auch Einsicht benutzte. Einsichtsvermögen einzusetzen ist lediglich eine der zahlreichen Methoden, um die Veränderung zu fördern. Erickson benutzte Einsichten nur dann, wenn es wahrscheinlich war, daß sie zur Veränderung führen würden, indessen können viele andere Techniken die therapeutische Veränderung effektiver fördern.

Der Wandel hin zur Utilisation in der Ericksonschen Therapie ist weder spitzfindig noch philosophisch. Er ist einfach tiefgehend. Es besteht ein Unterschied wie zwischen einem "Reisegefährten", mit welchem man Einzelheiten gegenwärtiger, früherer oder zukünftiger Reisen besprechen kann, und einem "Reiseleiter". Ein einfühlsamer Begleiter kann einige Dinge hervorheben, die interessant sind, aber ein Reiseführer kennt das Gebiet und kann helfen, daß man dort anlangt. Der Wandel ist der vom Inspizieren der Psyche des Patienten oder der Familie hin zur Aufgabe, die der Therapeut in der Beziehung zu seinem Patienten hat.

Will ein Therapeut therapeutische Utilisation erlernen, so wird er vom Studium der Hypnose profitieren, denn Hypnose gründet auf strategischem zielorientiertem Denken.

### Hypnose

Ernest Rossi hat Hypnose als die Mutter der Psychotherapien bezeichnet<sup>3</sup>. Angefangen mit Freud haben viele Theoretiker ihre psychologischen Forschungen mit dem Studium der Hypnose begonnen. In der Folge wandten sie sich von ihr ab um ihre eigenen Persönlichkeitstheorien oder ihre psychotherapeutischen Vorgehensweisen zu entwickeln. Heute lernen Psychotherapeuten aller Provenienzen Hypnose. Wie Watzlawick (1985) formuliert hat: "(Hypnose ist nicht mehr) der Hofnarr in den heiligen Hallen der Orthodoxie".

Für Erickson war Hypnose nicht nur ein Trancezustand einer Person, sondern ein spezieller Kontext für die Kommunikation und ein an den Einzelnen angepaßter zwischenmenschlicher Prozess. Ericksons Hypnose variierte von Patient zu Patient. Unglücklicherweise wurden in vielen traditionellen Hypnosearbeiten die intrapersonalen Prozesse des Subjektes hervorgehoben und/oder die Techniken des Hypnotiseurs.

Die Literatur der traditionellen Literatur weist ein Übermaß an Berichten über Techniken auf: Induktionstechniken, Utilisationstechniken mit bestimmten Patientengruppen, Methoden zum Beenden einer Hypnose, Techniken zum Umgang mit Widerstand usw. Die Betonung von Techniken ist lähmend und zum Teil der Grund dafür, daß Hypnose innerhalb der Hauptströmungen der Psychotherapie geächtet worden ist. Außerdem sind Techniken auch oft genug quer durch Patienten und Gruppen eingesetzt worden, ohne daß besondere Aufmerksamkeit auf die individuellen Unterschiede gerichtet worden wäre. Ericksons Hypnose läßt die klassischen Methoden in zweifacher Weise hinter sich - indem sie eine flexible, auf das Individuum abgestimmte Behandlungsweise betont und die zwischenmenschlichen Aspekte der Hypnose anspricht.

Anders als die traditionellen Ansätze wird die Ericksonsche Hypnotherapie diagnostisch eingesetzt, um dem Ausübenden dabei behilflich zu sein, Aspekte der zwischenmenschlichen Ansprechbarkeit des Patienten festzustellen. *Ein wesentlicher Aspekt der Hypnose ist es, die vorhandene zwischenmenschliche Ansprechbarkeit (responsiveness) hervorzurufen und zu entwickeln.* Vermittels Hypnose kann ein Therapeut die Grenzen der Ansprechbarkeit eines Patienten erkennen lernen und auch die spezifische Art dieser Ansprechbarkeit; so kann er dann auch dem Patienten helfen, dessen Ansprechbarkeit weiterzuentwickeln. Der Erfolg einer Therapie kann proportional zum Ausmaß der entwickelten Ansprechbarkeit sein, denn ohne Ansprechbarkeit gibt es keine Psychotherapie. Wenn zwischenmenschliche Ansprechbarkeit aufgebaut wird, genügt es nicht, responsives Verhalten hervorzurufen. *Bei der Hypnotherapie wird Ansprechbarkeit auf die Minimalreize (minimal cues) seitens des Therapeuten induziert.* Der Gebrauch indirekter Techniken (auf vielen Ebenen) ist wesentlich, um dieses Ziel zu erreichen. Verstehen wir den Gedanken der Ansprechbarkeit für minimale Auslöser richtig. Wenn dem Patienten im Rahmen einer Hypnose gesagt wird, er solle seinen rechten Arm heben und er nimmt ihn ganz einfach hoch, so ist diese Reaktion nicht notwendigerweise eine hypnotische. Sagt jedoch der Therapeut zum Patienten: "Ich hätte gerne, daß Sie wirklich wahrnehmen, auf eine *erhebende* Art wahrnehmen, daß Hypnose für Sie wirklich die *rechte* Erfahrung ist, in einer Weise, die Sie *handlich* finden können für sich;" wenn dann der Patient seinen rechten Arm hebt, so ist dies als hypnotische Reaktion anzusehen. Oder anders, wenn der Therapeut sagt: "Ich hätte gerne, daß Sie wirklich verstehen, daß Sie sich in der Hypnose *kopfunter* in einem angenehmen Zustand befinden können, "und wenn dann der Patient seinen Kopf in dissoziierter (automatischer) Reaktion auf die angedeutete Anweisung hin nach unten bewegt, dann ist das als hypnotisch anzusehen.

Ehe Erickson zu komplexen therapeutische Suggestionen überging, pflegte er mit dem betreffenden Patienten so zu arbeiten, daß zum beiderseitigen Wohle und auch zugunsten der dem Patienten eigenen Grenzen eine Ansprechbarkeit für die minimalen Reize geweckt wurde. Ansprechbarkeit für die minimalen Reize ist nicht nur in der Hypnose wesentlich, sie ist der Schlüssel, der die Tür zum konstruktiven Unbewußten öffnet. In Ericksons Psychotherapie stellte die Ansprechbarkeit für minimale Reize den Boden dar, in welchen zukünftige Suggestionen gepflanzt wurden; gemeint ist die Bereitschaft zu responsivem Verhalten. Unglücklicherweise nehmen viele Therapeuten dies vorhandene Potential an zwischenmenschlicher Ansprechbarkeit nicht wahr. Hypnose zu erlernen ist hilfreich dabei, etwas über Ansprechbarkeit, insbesondere für minimale Reize zu erfahren.

Das Ausmaß der Ansprechbarkeit für minimale Reize schwankt beim Einzelnen. Deshalb ist es sinnvoll, daß in der Ericksonschen Hypnose die individuellen Unterschiede hervorgehoben werden. Die mechanische Anwendung reiner Techniken bei unterschiedlichen Menschen steht dazu in Widerspruch. Individuelle Unterschiede bestehen auch bei den je eigenen Ressourcen und der Art ihrer Zugänglichkeit. Ist die Ansprechbarkeit eines Patienten erst einmal hergestellt, so richtet der Therapeut seine Anstrengungen darauf, Ressourcen hervorzulocken. Dabei geht es hauptsächlich darum, in der realen Situation Aspekte zu entdecken, die im Prozess des Erreichens therapeutischer Ziele benutzt werden können. Wie sich zeigen wird, stellen Trancephänomene häufig Ressourcen dar, die auf hypnotischem Wege festgestellt werden. Ressourcen können auch in der äußeren Umgebung und selbst in präsentierten Problemen gefunden werden.

Ein weiterer Aspekt der Hypnose ist, daß sie der Therapie einen Rahmen geben kann, eine "Aura des Einflusses" schaffen kann. Der Rahmen, in der die Therapie angeboten wird, ist von entscheidender Bedeutung. Der hypnotische Rahmen vermittelt dem Empfänger der

<sup>3</sup> persönliche Mitteilung, März 1985

Kommunikation, daß mehr angeboten wird, als bloß Worte; Gestik, verbale und nonverbale Implikationen werden als Anweisungen benutzt. In der Tat ist eine Möglichkeit, "Trance" zu definieren, sie als die Phase zu bezeichnen, in welcher der Empfänger erkennt, daß an der Kommunikation mehr ist, als das bloße Ertönen von Wörtern. Erickson verstand das in einem Maße, daß man ihn als den Poetus Laureatus der Psychotherapie bezeichnen könnte. Wie in der Dichtkunst war jedes Bild, jedes Element der Kommunikation mit Sorgfalt gewählt im Hinblick auf seine vielschichtige Wirkung.

Was Erickson mit seiner Präzision vollbrachte, sollte alle Therapeuten voll auf die Bedeutung ihrer Kommunikation aufmerksam machen. Ich denke tatsächlich zuweilen, daß Hypnose eher hilfreich für den Therapeuten als für den Patienten ist, denn sie lenkt den Therapeuten wirklich dahin, die Auswirkung seiner/ihrer Kommunikation zu erkennen. An diesem Punkt des Bewußtwerdens ist der Therapeut lediglich Kundschafter. Der Therapeut als Kundschafter kann die Auswirkungen seiner Kommunikation erkennen, während der Meister allmählich einige Reaktionen seines Patienten voraussieht.

Es folgt nun eine Fallgeschichte, die den Gedankengang verdeutlichen soll, Ansprechbarkeit für minimale Reize zu entwickeln und die Ressourcen des Patienten zu benutzen.

#### *Der Fall Frank: Stärker werdendes Signal, schwächer werdender Lärm*

Der Fall Frank verdeutlicht, wie ein Ericksonscher Therapeut etwa denkt und wie er handelt. Frank war ein gewerkschaftlich organisierter Arbeiter Mitte 50, der von Angst gequält war und besessen von Gedanken an seine Gesundheit. Er war vor kurzem aus einem psychiatrischen Krankenhaus entlassen worden und meldete sich 1982 zur Therapie an. Er klagte über vielfältige Ängste und Schlafstörungen. Im wesentlichen sollte die Therapie in Form von Hypnose stattfinden, was umrissen wurde als eine Möglichkeit "Spannungen abzubauen". Frank reagierte gut und nach 15 Sitzungen wurde die Therapie beendet. In der Folge kam er in unregelmäßigen Abständen zur Behandlung um fest umschriebene Problemstellungen zu bewältigen. Etwa 2 Jahre nachdem er die Behandlung begonnen hatte, wollte Frank Hypnose haben, weil ihm der Lärm an seinem fabrikähnlichen Arbeitsplatz auf die Nerven ging. Zuweilen schien ihm die Anspannung unerträglich.

Wie nun kann ein Therapeut solch ein Problem angehen? Mögliche Ursachen zu analysieren oder über tiefer liegende Gründe zu spekulieren, würde wohl nichts verändern. Überdies war Frank ein Mann, der Ergebnisse sehen wollte. An Analysen war er nicht interessiert. Als ich mich an dieses Problem begab, suchte ich nach ähnlichen Beispielen für Probleme und Lösungen im Leben und nach brauchbaren Ressourcen in der derzeitigen Lebenssituation. Der Patient war völlig fixiert auf einen bestimmten Aspekt seiner Umgebung und seine ungeteilte Aufmerksamkeit darauf bereitete ihm Mißbehagen. Wir alle aber kennen diese Art von Erfahrung aus unserem eigenen Leben. Wenn wir zum Beispiel eine Zahnarztpraxis betreten, so verursacht diese Umgebung einen subtilen Druck bei demjenigen, der seine Aufmerksamkeit auf seinen Mund und auf die Möglichkeit auftretender Schmerzen konzentriert. Es gibt eine Menge anderer Dinge im Umfeld oder im Inneren des Patienten, auf die er seine Aufmerksamkeit richten könnte. Trotzdem sind Zahnpatienten oft auf den Schmerz oder sein mögliches Auftauchen fixiert.

Indessen kann konzentrierte Aufmerksamkeit ebenso eine Ressource wie ein Nachteil sein, da ja konzentrierte Aufmerksamkeit ebenso zu Wohlbehagen wie zu Mißbehagen führen kann. Wir besitzen die Fähigkeit zu selektiver Aufmerksamkeit, ebenso zur Veränderung unserer sinnlichen Erfahrung. Wenn wir z.B. ein Buch lesen, werden wir wohl nicht auf den Druck achten, der vom Sitzen auf dem Stuhl herrührt. Nebenbei kann das Zeitgefühl gestört sein. Allerdings werden die Menschen in einer solchen Situation wie beim Zahnarzt häufig kurzzeitig und es gelingt ihnen nicht zu erkennen, daß sie sich mit den gleichen Mitteln besser fühlen können, die sie einsetzen um sich elend zu fühlen.

Meine Therapie mit Frank zielte darauf ab, ihn an seine verborgenen Fähigkeiten, seine unerkannten Ressourcen zu erinnern - an seine Fähigkeit, flexibel in seiner Wahrnehmung zu sein, sinnliche Erfahrung auszubilden und zu verändern. Indessen wäre es keine angemessene Therapie gewesen, Frank direkt auf seine Ressourcen hin anzusprechen. Es hätte nicht viel Wirkung gezeigt, wenn ich gesagt hätte: "Frank, erkenne, wie Du in Deiner eigenen, persönlichen Geschichte Deine Fähigkeit gezeigt hast, in konstruktiver Weise selektiv wahrzu-

nehmen und auf Dich zukommende Sinneseindrücke zu verzerren". Ich führte ihn vielmehr indirekt zu diesem Verständnis, indem ich seine bewußte Einsicht in diesen Prozeß umging, denn bewußte Einsicht hätte seine Aufmerksamkeit in die falsche Richtung lenken und die fruchtbare Veränderung ausschließen können. Der erste Schritt indessen war, seine Ansprechbarkeit für minimale Reize zu entwickeln.

Ich rief bei Frank eine hypnotische Trance hervor. (Ich bevorzuge das Wort hervorrufen ["elicit"] anstatt induzieren ["induce"], da es genauer ist. Die Hypnose kommt vom Patienten, nicht vom Therapeuten.) Ich suggerierte indirekt eine Armlevitation. Direkt sprach ich die Idee einer Armlevitation nicht an, aber Frank reagierte automatisch auf meine minimalen Hinweisreize. Als er erst einmal reagierte, begann ich die Utilisation auszuspielen, welche auf schlichten Banalitäten, aus Allerweltsgeschichten bestand.

Ich erzählte ihm hintereinander 6 kurze Geschichten. Eine drehte sich ums Fernsehen, wenn man dabei nichts weiter im Raum sieht, außer im Bildschirm. Eine andere hatte das Tragen von Kleidern zum Thema, wobei man dennoch nicht die Berührung der Kleidung auf der Haut spürt. Die dritte Geschichte handelte davon, wie man das Auto steuert und nicht auf das Geräusch des Motors achtet. In jeder Geschichte wurde Frank die Aufgabe gestellt, eine symbolische hypnotische Empfindung hervorzurufen und sich auf diese zu konzentrieren. Diese hervorgelockten Empfindungen waren im Grunde Trancephänomene - einfache sensorische Halluzinationen, wie sie die meisten Hypnotisanden hervorrufen können. Er wurde z.B. gebeten, an seinen Schläfen Kühle zu empfinden, eine isolierende, bedeckende Schicht um seinen Körper, ein Gefühl der Taubheit in den Fingerspitzen, leichte Empfindungen in den Schultern usw. Ein jedes Symbol war mehrdeutig und konnte so wesentlich zur Problemlösung beitragen.

Mit anderen Worten, es wurden zwei strategische Ziele in Einklang gebracht: 1. Ich erinnerte ihn in subtiler Weise an seine Fähigkeit, Informationen über sein Befinden zu ignorieren und 2. erinnerte ich ihn an sein Geschick, Sinneseindrücke auf eine positive Weise zu verzerren und dann aufmerksam zu beobachten. Diese Vorstellungen wurden ihm in unmittelbarer Folge dargeboten. Mehr noch, sie wurden im Rahmen der Ansprechbarkeit für minimale Reize und umgeben von der Aura des hypnotischen Einflusses präsentiert. Hypnose gab der Therapie "Power". Ich wäre sehr in Druck geraten, hätte ich dieselbe Therapie im Wachzustand durchführen sollen.

Die Behandlung war erfolgreich und Frank arbeitete weiterhin in einer Umgebung, die ihm vor kurzem noch unangenehm erschienen war. Er kann nicht sagen, warum die Therapie gelungen ist. Ich sagte ihm nicht, daß ich ihm dabei geholfen habe, ein Reservoir an positiven Verknüpfungen zu schaffen und erzählte ihm auch nicht, daß ich ihm Zugang zu Ressourcen verschaffte, die kurz zuvor noch unerkannt gewesen sind. Ich sagte ihm nicht, daß konzentrierte Aufmerksamkeit nicht nur ein Problem, sondern auch eine Lösung ist. Er wußte, weshalb er da war, und er konnte die Ressourcen aufgreifen, die hervorgelockt und entwickelt worden waren und konnte sie selbst (wenn auch unbewußt) auf die Problemlage anwenden.

Bei Frank wurde formale Hypnose eingesetzt. Das ist jedoch nicht immer der Fall. Ericksonianer verwenden Hypnosetechniken oft auch beiläufig, d.h. ohne das Ritual einer formalen Induktion. Tatsächlich setzte Erickson formale Hypnose nur in 20 Prozent der Fälle ein (Behrs, 1971).

Die Fälle im nächsten Abschnitt über "Aspekte der Einflußnahme" illustrieren diesen modernen Gebrauch der Ericksonschen Hypnotherapie.

#### **Aspekte der Einflußnahme**

Wenn man entschlossen ist, wirkungsvoll zu kommunizieren, so gibt es gewisse notwendige Grundvoraussetzungen auf Seiten des Therapeuten, nämlich Empathie, Authentizität und Wertschätzung. Der Patient muß Motivation, Vertrauen und den Glauben an ein positives Ergebnis mit in die Praxis bringen. Da diese Aspekte bei anderen Ansätzen gut herausgearbeitet sind, erwähne ich sie hier lediglich. Sie dürfen weder vernachlässigt werden, noch sind sie das A und O der Psychotherapie. Strebt man danach, auf therapeutische Weise Einfluß zu nehmen, so ergibt sich eine andere und umfassendere Art des Denkens über Psychotherapie. Ich möchte gerne einiges von dem mitteilen, was ich über hypnotisches Einflußnehmen ge-

lernt habe. Ich ziehe es eher vor, Einstellungen und Ausrichtungen zu diskutieren, die man einschlägt, wenn man sich für therapeutische Einflußnahme interessiert, anstatt bestimmte Techniken vorzustellen. Obgleich diese Gedanken aus meinen Hypnosestudien stammen, ist es unnötig, sich bei deren Gebrauch auf formale Hypnose zu beschränken, sie können vielmehr ganz natürlich eingesetzt werden.

Einfluß zu nehmen ist ein schwieriges Unterfangen. Ich stimme mit K. Whitaker überein, der sagte<sup>4</sup>, daß eine der Schwierigkeiten in der Psychotherapie darin bestehe, genug "Power" zu erlangen. Gleichzeitig bin ich erstaunt über die Formbarkeit der Menschen aufgrund sozialer Beeinflussung.

Ich möchte hier 10 Aspekte der Einflußnahme vorstellen, die allesamt wichtige Techniken zur Utilisation und Auflösung des Widerstandes darstellen.

### 1. Den Patienten in seinem Bezugsrahmen aufsuchen

Dies ist eines der Hauptprinzipien der Psychotherapie. Der Therapeut muß die Individualität des Patienten erkennen und bereit sein, diese zu entwickeln. Mir sind zwei besonders gute Beispiele bekannt, die dieses Prinzip, den Patienten in dessen eigenem Bezugsrahmen aufzusuchen, erhellen werden. Das erste stammt von Erickson (1964a).

#### *Der Fall der Mama K.: Die Einengungen durch die Vergangenheit*

Mama K. heiratete mit 15 Jahren; sie entstammte einer Bauernfamilie, die nichts von Ausbildung für Frauen hielt. Mama K. jedoch hatte Ehrgeiz, sie wollte lesen und schreiben lernen.

Mama K. kam auf die Idee, Landschullehrern Kost und Logis gegen Privatunterricht anzubieten. Sie lernte jedoch niemals lesen und schreiben, denn sie lebte immer noch unter dem Verbot aus ihrer Herkunftsfamilie, daß Frauen nicht lesen und schreiben lernen sollen. Und wir alle wissen, daß die Einengungen der Vergangenheit die Grenzen der Gegenwart und die Programme für die Zukunft werden.

Erickson sah Mama K. als sie 70 war; er war Medizinstudent. Er sagte den Lehrern, daß er Mama K. dazu verhelfen würde, zu lesen und zu schreiben und daß sie innerhalb von 3 Wochen Readers Digest lesen könne. Das war ganz schön überheblich von ihm.

Erickson sagte zu Mama K.: "Setzen wir uns auf den Boden, Mama K. Jedes unwissende kleine Baby, das nicht lesen und schreiben kann, kann auf dem Boden sitzen". Dann gab er ihr einen Stift und sagte: "Nun denn, jedes unwissende Baby kann den Stift in dieser oder jener Weise halten. Halten Sie ihn auf irgendeine übliche Weise." Mama K. nahm den Stift.

Erickson erzählte Mama K., daß ein Kind mit einem Stift irgendwie herumwackeln könne und Mama K. bejahte das. Erickson sagte ihr dann, so solle sie es genauso machen wie jedes kleine Kind, krumme Krakel auf ein Blatt Papier. Dann sagte Erickson: "Das ist prima, Mama K. Nun können Sie schreiben." Mama K. schaute ihn an, als solle er zum Psychiater gehen. Sie wußte, daß sie nicht schreiben konnte.

Dann erinnerte Erickson Mama K.: "Sie sind auf einem Bauernhof aufgewachsen - haben ihr ganzes Leben auf einem Hof gelebt bis Sie sich schließlich zurückgezogen haben und in die Stadt gekommen sind. Sie wissen, was ein Zaunpfahl ist. Nehmen Sie den Stift und zeichnen Sie einen Zaunpfahl. Nun können Sie auch ein kurzes Brett und ein langes Brett zeichnen. Die Westseite des Heuschoberdaches zeigt in diese Richtung, die Ostseite zeigt in jene Richtung. Nun zeichnen Sie ein langes dünnes Brett, das flach auf dem Boden liegt. Zeichnen Sie einen Pfannkuchen."

Nachdem er die Vorbereitungen getroffen hatte, begann Erickson, die Dinge therapeutisch zu lenken. Er sagte zu ihr: "Nehmen wir den Zaunpfahl und stellen wir ihn auf und nageln wir ein kurzes Brett quer darüber. Wissen Sie, manche Leute nennen das "T". Wir aber nennen es Zaunpfahl mit einem kurzen Brett drauf. Nun, wenn Sie die Ostseite des Heuschobers und die Westseite des Heuschobers nehmen und ein kurzes Brett quer durch die Mitte nageln, so bezeichnen manche Leute das als den Buchstaben "A", aber Sie und ich, wir nennen das Heuschoberdach mit quer durchgenageltem, kurzen Brett".

Auf diese Art und Weise interessierte Erickson Mama K. dafür, Buchstaben *aufzubauen* und Wörter *aufzubauen*. Er sagte ihr niemals, daß sie dabei war zu schreiben. Er sagte ihr, daß sie Namen aufbauten. Erickson zeigte ihr dann ein Wörterbuch und wies sie darauf hin, daß dies ein Namenbuch sei. Sie könne hineinschauen um verschiedene Namen zu lernen. Drei Wochen später las Mama K den Readers Digest.

Erickson unterbreitete ihr Gedankengänge, die sie nicht abstreiten, denen sie nicht widersprechen konnte, die sie nicht zu fürchten brauchte, selbst nicht aus der Sicht eines sehr alten Teiles von ihr. Mama K. litt 50 Jahre Frustration beim Versuch, lesen und schreiben zu lernen und gegen die Lehren ihrer Familie anzugehen: Sie konnte diese Lehren nicht niederringen; jedoch verlangte Erickson auch nicht von ihr, gegen irgendwelche persönlichen Auffassungen zu verstoßen. Zaunpfahl, kurzes Brett, Stadeldach mit zwei schrägen Seiten, das konnte sie verstehen. Erickson benutzte Mama K.s eigenen Bezugsrahmen, um Einfluß auf sie zu nehmen und einen einengenden angestammten Bezugsrahmen zu durchbrechen.

#### *Der Fall John: Verrücktes Gespräch*

Es folgt ein weiteres Beispiel aus meiner eigenen Praxis. Bei meiner Arbeit mit John, einem paranoiden Schizophrenen hatte ich einen Co-Therapeuten, einen meiner Mitarbeiter, der ebenfalls John hieß. Wir arbeiteten viele Wochen und brachten den Patienten so weit, daß er schon häufig direkt kommunizierte. Eines Tages kam er herein und sprach auf wirre unverständliche schizophrene Weise. Es war, als wäre er in seinen chronischen Zustand regrediert und als sei unsere vorangegangene Therapie umsonst gewesen.

Ich versuchte es auf viele Arten, ihn zu beeinflussen, direkt zu sprechen, aber nichts nützte. Dann kam mir eine Idee: Ich wandte mich an John, den Patienten und sagte zu ihm: "Laß uns einen Wettbewerb in Verrückteden abhalten: Ich werde 5 Minuten lang verrückt mit Dir reden und John, der Mitarbeiter wird Schiedsrichter sein, wer es besser kann."

John, der Patient und ich, wir sprachen 5 Minuten verrückt miteinander und dann wandten wir uns beide an John, dem Mitarbeiter, der mich ansah und sagte: "Es tut mir leid, Jeff, John hat gewonnen." Ich gab zu verstehen, daß ich an dem Tag etwas daneben sei, aber ich konnte es gnädig akzeptieren.

Als nächstes wandte ich mich an John, den Patienten und sagte: "Laß es uns nochmal versuchen. Ich werde Schiedsrichter sein und die beiden Johns sprechen 5 Minuten lang verrückt."

Ich gab ein Zeichen als die Zeit um war. Beide wendeten sich mir zu. Ich drückte dem Patienten mein Bedauern aus und sagte: "Es tut mir leid, John, John hat gewonnen." In der Tat hatte John, der Mitarbeiter, das Verrückteden besser gemacht.

Dann sagte ich: "Fair ist fair". Ich nahm meine Uhr und gab sie John, dem Patienten und sagte: "Nun werden John, der Mitarbeiter und ich verrückt reden, und Du wirst der Schiedsrichter sein und urteilen, wer es besser macht."

Der Patient sah gewissenhaft auf seine Uhr und spielte die Rolle des Zeitnehmers. Nachdem die Zeit um war, sah er mich an und sagte den ersten zusammenhängenden Satz dieses Tages: "Es tut mir leid, Jeff, John hat gewonnen." In der Folge sprach der Patient zusammenhängender und wir hatten besseren Kontakt miteinander.

Wenn also Ihr Patient schizophren spricht, warum sollten Sie ihn nicht beeinflussen aus seinem eigenen Modell heraus, indem sie spielerisch mit ihm sprechen? Es muß nicht sein, daß man den Patienten mit Ermahnungen antreibt, ordentlich zu sprechen. Besser benutzt man das, was die Patienten bringen und beeinflusst sie aus ihrem eigenen Wertesystem heraus. Die besten Psychotherapeuten sind so flexibel, den Patienten aus seinem eigenen Bezugsrahmen heraus zu beeinflussen. Also, stellen Sie fest, in welcher Weise das Problem des Patienten Ressourcen in sich birgt und in diesem Sinne genutzt werden kann.

### 2. Das Positive betonen

Bei dem Versuch, therapeutisch Einfluß zu nehmen, wird rasch klar, daß Menschen am besten dadurch zu beeinflussen sind, daß ihre Stärken hervorgehoben und von ihnen ausgegangen wird. Einflußnahme hat nicht viel mit dem Analysieren von Defiziten zu tun. Man fängt mit dem an, was in Ordnung ist. Betrachten Sie die folgende Skizze von Erickson (1964a).

<sup>4</sup> persönliche Mitteilung

### Der Fall Robert: Das richtige Buchstabieren

Als Junge in der Grundschule erklärte Ericksons Sohn Robert, daß zwei seiner Freunde Schwierigkeiten mit der Rechtschreibung hätten. Er bat seinen Vater, ihnen das Buchstabieren beizubringen. Erickson wies daraufhin, daß die Eltern von Roberts Freunden, keine Hilfe erbeten hätten und daß sie es als Einmischung betrachten könnten, wenn er sich die Zeit nähme, mit ihnen zu arbeiten um den Jungen das richtige Buchstabieren beizubringen. Auch der Lehrer könnte das als Einmischung verstehen.

Nach diesen Vorstellungen sagte Erickson zu Robert, daß er in die Schule kommen werde. Robert sollte dafür sorgen, daß seine Freunde dort warten sollten und daß sie alle ihre Rechtschreibhefte dabei haben sollten. Erickson kam in die Schule und fragte nach der Klasse der Jungen. Dann bat er um Roberts Rechtschreibheft. Robert hatte 100 Punkte. Erickson sagte zu Robert, daß er das wirklich gut gemacht habe. Dann wandte er sich an Roberts Freunde und bat sie um ihre Rechtschreibhefte. Ziemlich verlegen gaben sie sie Erickson. Er sah sich eines an und sagte: "Meine Güte, ist Dir klar, was Du hier gemacht hast?" Hier ist das Wort "chicken" und Du hast das c und das k genau richtig zusammengebracht und das sind die beiden schwierigsten Buchstaben! Du hast sie Seite an Seite gestellt! Laß mal sehen, wie Du das bei anderen Wörtern gemacht hast." Erickson und der Junge suchten und fanden andere Wörter, bei denen die beiden schwierigsten Buchstaben beisammen waren. Bei dem zweiten Jungen benutzte er eine ähnliche Prozedur.

Erickson erläuterte, daß er die Jungen mit einer anderen Einstellung zu ihrer Rechtschreibung nach Hause geschickt habe, weil sie die beiden schwierigsten Buchstaben in jedem Wort hinkriegten, das ihnen begegnete.

Ein paar Wochen später zeigten die Jungen Erickson ihre Rechtschreibhefte und sie hatten gute Noten. Es gab keine weiteren Schwierigkeiten. Ericksons Kommentar dazu: Alles was ich getan habe, war, daß ich eine gute hypnotische Technik verwandt habe, um die Aufmerksamkeit der Jungen auf einen bestimmten Teil eines Wortes zu lenken und dies in positiver Weise zu betonen. Ich vermittelte ihnen ein Gefühl von Stolz, Spaß und Befriedigung.

Erickson setzte nicht Hypnose ein à la "Schau-auf-das-Pendel-und-schlafe-tiefer-und-tiefer." Es handelte sich um eine natürliche Methode auf der Grundlage, die Aufmerksamkeit zu sammeln und die positive, Aspekte der realen Situation zu betonen.

### 3. Auf indirekte Art die Assoziation lenken

Indirektes Vorgehen war eines der Kennzeichen der Ericksonschen Technik. Das soll nicht heißen, daß er nicht auch direkt sein konnte. Direkte Techniken setzte er dann ein, wenn die Situation es erforderlich machte. Indirektes Vorgehen ist nicht als solches schon Therapie, es ist lediglich wertvoll in der Beziehung zum Patienten. Ich habe bereits beschrieben, was ich für eines der Grundprinzipien halte, die Erickson anwandte: "Das Ausmaß an indirektem Vorgehen ist dem wahrnehmbaren Widerstand direkt proportional" (Zeig, 1980a). Mit anderen Worten, es lohnt sich nicht, indirekt vorzugehen, wenn direkte Techniken zum Ziel führen. Im allgemeinen beginne ich die Therapie direkt und dann werde ich indirekt, entsprechend dem Widerstand, dem ich begegne.

Betrachten wir dieses Prinzip in Bezug auf Therapie. Zeigt der Patient phobisches Verhalten, wäre der beste Ratschlag ganz im Sinne des gesunden Menschenverstandes zu sagen: "Entspannen Sie sich, denken Sie nicht über Ihre Angst nach. Ändern Sie Ihre Reaktion oder Ihre Wahrnehmung bestimmter Aspekte der Situation." Jedoch reagieren Patienten im allgemeinen nicht gut auf diese Art direkter Intervention. So unterbreiten wir dem Patienten - unter der Aura der hypnotischen Therapie - wiederum wesentliche Gedankengänge des gesunden Menschenverstandes und stärken ihn dabei soweit, daß er bemerkt, wie er sich durchaus in einer Situation befinden kann ohne diese hilflos machende Angst. In diesem Sinne kann der Therapeut dann beginnen, indirekt vorzugehen.

Die Literatur über indirekte Techniken in der Hypnose ist beträchtlich. So beschrieben und ordneten beispielsweise Erickson, Rossi & Rossi (1986), und Lankton & Lankton (1983) formale Techniken indirekter Hypnose. Die Lanktons haben Hervorragendes geleistet mit ihrer Arbeit über die besondere Technik der mehrfach eingebetteten Metapher (1983). Viele dieser frühen Arbeiten dienten dem Zweck, indirekte Formen der Suggestion zu entwickeln, abzuklären und zu klassifizieren. Aber, so die Warnung jener Forscher, es kann für Praktiker

eine Einschränkung bedeuten, immer nur an Techniken zu denken. Die Reaktion des Menschen ist wichtiger als die Cleverness einer Technik.

Erickson sprach nicht häufig über die Konstruktion therapeutischer Interventionen (implications). Er schien vielmehr zu denken: "Wo steht der Patient bezüglich des therapeutischen Ziels? Wie kann ich einen Kontext schaffen, der dem Patienten helfen kann, sein Ziel zu erreichen?" Gewöhnlich bestand der vorbereitete Boden aus fruchtbaren indirekten Suggestionen.

Ich denke, daß es für einen Praktiker wichtiger ist, den Geist und die Einstellung zu erlangen, um auf eine konstruktive Art indirekt vorgehen zu können, anstatt spezifische Techniken zu kennen. Techniken folgen aus der Einstellung des Therapeuten. Die beste Haltung ist es, wenn der Therapeut ein Ziel vor Augen hat: Entspannung, Ablenkung und Verzerrung. Dann stellt der Therapeut Kommunikation her (welche gewöhnlich indirekt oder "einen Schritt hinter dem Patienten" ist), was dem Patienten helfen wird, mit seiner Kraft in Verbindung zu treten, um das Ziel zu erreichen. Es folgt ein Fallbeispiel, in welchem indirektes Vorgehen dazu dient, die Assoziation zu leiten und das Verhalten zu steuern. Es wird eine indirekte metaphorische Technik angewandt, die ich von einem meiner früheren Lehrer, Eric Greenleaf gelernt habe, der ein begabter Psychologe in Berkeley, Kalifornien, ist.

### Der Fall Jack: Die Frisierkommode untersuchen

Jack war ein Patient, der aufgrund geringen sexuellen Interesses in die Therapie (zurück) kam. Er hatte unlängst eine Harnwegsinfektion und in der Folge war es schwierig für ihn, sich für Sex zu interessieren. Um ihm in dieser Lage zu helfen, wandte ich innerhalb der Hypnose eine metaphorische Therapie an.

Nachdem ich erreicht hatte, ihn ansprechbar zu machen, erzählte ich ihm eine Geschichte über einen Marsch durch die Wüste und erklärte ihm, nach einer Weile würde er zu einer Hütte kommen. Ich erfand Vergleiche zwischen der Hütte und seiner Frau. So sprach ich beispielsweise über das dunkle Dach oben auf der Hütte, so daß sich eine Analogie zum dunklen Haar seiner Frau ergab. Ich sagte ihm, daß er in einen besonderen Raum ins Innere der Hütte gehen kann. Zuerst könnte er vielleicht Schwierigkeiten haben, aber sehr bald könne er in den Raum hineingelangen, kühn und direkt. Im Inneren des Raumes war ein besonderes Möbelstück, eine Frisierkommode, welche er untersuchen konnte. Er konnte die Seiten berühren und die Geschmeidigkeit der Linien fühlen, denn sie ist sehr anziehend und er sollte seine Hand in die Schublade stecken und Überraschendes finden, das ihn entzückte, dort drinnen in den Schubladen. Und er konnte auch mit den Griffen spielen.

Die Metaphern gingen in diesem Stiel weiter. Ich betonte symbolische Ideen mit doppeldeutigem Bezug. Jack verzog keine Miene und war tief in Trance. Ein Vorteil, hier Hypnose einzusetzen, war, daß ich so in der Lage war, selbst auch keine Miene zu verziehen. Bei dieser Art Technik dient die Metapher dazu, den Patienten anzuleiten, wie er Dinge anders tun kann. Was uns der gesunde Menschenverstand sagt, wird auf direkte Art angeboten, so daß es lebendig wird. Es werden Assoziationen hervorgerufen und der Patient kann einen Schatz positiver Assoziationen aufbauen, welche neues und effektiveres Verhalten schaffen.

### 4. Schrittweise vorangehen und aussäen

Eine andere Methode ist dadurch gekennzeichnet, daß zukünftige Suggestionen eingestreut und Reaktionen in kleinen Schritten aufgebaut werden. Sehen wir uns zunächst die Methode des *schrittweisen Vorangehens* an - wie Erickson sagte: "Wenn Du teilst, erobert Du."<sup>5</sup>

Wenn ein Patient mit dem Problem kommt, 40 Pfund abnehmen zu wollen, hätte Erickson dies sofort auf 1 Pfund reduziert. Der Fall von Mama K. war ein hervorragendes Beispiel dafür, Reaktionen in kleinen, gelenkten Schritten aufzubauen.

Betrachten wir einen Fall, den Michael Yapko (San Diego), der Ericksonsche Therapie studiert hat, berichtete:<sup>6</sup>

<sup>5</sup> Im Original: Julius Caesar (100 - 44 a.C.) "divide et impera!" (Anm. der Übersetzerin)

<sup>6</sup> persönliche Mitteilung

John hatte in jungen Jahren vergeblich eine künstlerische Laufbahn angestrebt; er war entmutigt und studierte Mathematik und Naturwissenschaften. Vielleicht hat das zur Entwicklung seiner unnahbaren, intellektuellen, perfektionistischen Art beigetragen. So war es keineswegs überraschend, daß eines seiner Probleme darin bestand, seine künstlerischen Neigungen zu unterdrücken. Ein Teil seiner Therapie bestand darin, daß er angewiesen wurde, jeden Morgen zu malen, das Bild jedoch nur zu Dreiviertel fertigzustellen. Er berichtete, daß er sich mit dem Malen gut fühle, aber frustriert war, vor der Fertigstellung aufzuhören. In einer späteren Sitzung wurde ihm aufgetragen, die Bilder zu vervollständigen, nicht aber zu signieren. Und weiter sollte er die Bilder verstoßenen Nachbarn schenken. Er berichtete von einem spannenden Gefühl bei dem Unfug. Schließlich sollte er die Bilder vollenden und auch signieren, falls er das wünschte. Als Nebeneffekt dieses Vorgehens ergab es sich, daß der Patient seiner Nachbarn gewahr wurde und sogar freundliche Kontakte mit ihnen entwickelte. Er begann an Kunstwettbewerben teilzunehmen und gewann Preise. Dieses schrittweise Vorgehen in Sequenzen ist charakteristisch für gute therapeutische Einflußnahme. Es handelt sich darum, die Veränderung in winzigen strategischen Schritten aufzubauen.

Das *Aussäen* ist ein anderer wichtiger Aspekt der Therapie. Wenn ein Therapeut nachfolgende Schritte voraussagen kann, so kann er diese Schritte bereits einstreuen, ehe er sie ausführlich beschreibt. Dies ist wesentlich eine Sache der Vorbereitung von Ansprechbarkeit. Erickson muß das *Aussäen* wohl reichlich wichtig gefunden haben. Er streute regelmäßig Ideen aus, ehe er sie darlegte. Diese Technik ähnelt der literarischen des Erweckens von Vorahnungen.

So verwendete er beispielsweise bei einer phobischen Patientin die Technik des Probedandeln in der Phantasie und der Hypnose. Er vermittelte ihr die Vorstellung hinein, einen Flug in einem Flugzeug zu machen; dabei bat er sie eindringlich, die Gebirgslandschaft zu betrachten. Danach ließ er sie die gefürchtete Situation imaginieren, sie befinde sich auf einer Hängebücke. Daß er auf Berge Bezug nahm, das geschah in der Absicht, sie solle sich auf den Gedanken an Höhen konzentrieren; diese Idee warf also ihre Schatten voraus.

Das *Aussäen* kann auch dazu dienen, ansprechbar zu machen. Ist ein Ziel beispielsweise, eine Armlevitation hervorzurufen, könnte ich zu Beginn, wenn die Trance entsteht, nebenbei den Gedanken an Bewegung einflechten, Bewegung zu fühlen, die sich eben gerade einzustellen scheint. Ich würde den Arm leicht berühren, um den Patienten auf jene Gefühle zu lenken.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten für das *Aussäen* und Erickson war sehr erfinderisch im Gebrauch dieser Methode. Die therapeutische Anwendung des *Aussäens* zu entwickeln und zu klären ist eine fruchtbare Aufgabe zukünftiger Forschung.

##### 5. Gebrauch von Unlogik und Verwirrung

Auf den ersten Blick mag es scheinen, als seien Unlogik und Verwirrung ein Gegensatz zur Therapie. Eine vorrangige "Regel" für Therapeuten lautete, klar und direkt zu kommunizieren. Es ist unnötig, daß Therapeuten immer klar sind. Unlogik und Konfusion können potente therapeutische Methoden sein. Erickson setzte häufig Unlogik und Verwirrung ein, hauptsächlich um unangepaßte gewohnheitsmäßige Abläufe zu unterbrechen. (Für weitere Informationen zum Gebrauch der Konfusionstechnik vgl. Erickson, 1964b).

Patienten bringen irrationale Probleme mit in die Praxis. Ehe sie die Hilfe eines Fachmannes suchen, haben sie sich vermittels logischer Vernunft mit ihren Problemen auseinandergesetzt. Da der Einsatz von Logik erfolglos war, ist die Anwendung zusätzlicher Logik unlogisch; mehr desselben führt selten zum Erfolg. Beschränken sich Therapeuten auf logisches Vorgehen, so begrenzen sie sich in der Effektivität ihres Therapieangebotes. Ganz nebenbei: Warum sollte man gute Logik an ein unlogisches Problem verschwenden!

Ein ausgezeichnetes Beispiel für eine irrationale Lösung ist in "A Teaching Seminar with Milton Erickson" (Zeig, 1980) enthalten. Der Patient kam mit einer Phobie. (Es handelte sich um die gleiche Patientin, mit welcher Erickson die oben erwähnte *Aussäetechnik* praktizierte). Eigentlich sind Phobien irrational, wenn man über sie nachdenkt. Es gibt vom Verstand her keinen logischen Sinn, wenn man starr ist vor Angst wegen etwas, das mit geringer Wahrscheinlichkeit Schaden anrichtet. Aber genau dieser Zusammenhang kann benutzt werden. Benutzt ein Patient die Unlogik ineffektiv, - der Therapeut kann sie in therapeutischem Sinne einsetzen.

Ericksons Lösung bestand in diesem Fall darin, die Patientin soweit zu bekommen, ihre Phobie aus ihrem Körper heraus in den Stuhl neben ihr zu versetzen. Dies gelang auf hypnotischem Wege. Weder desensibilisierte Erickson sie noch modifizierte er die Phobie. Er versetzte die Phobie lediglich um ein paar Zentimeter.

Auf den ersten Blick erscheint dies ziemlich außergewöhnlich. Indessen wandte Erickson, ehe er die Phobie versetzte, auf meisterhafte Art Hypnose an, mit Techniken des *Aussäens* und des *Aufbaus* von Reaktionen. Aber selbst dann noch erscheint es unlogisch, daß ein Patient auf die Suggestion reagieren sollte, eine Phobie "zu versetzen". Aber, es geschah so, daß die Patientin auf die unlogische Lösung ansprach und ihre Phobie aus dem Weg räumte. Offensichtlich kümmerte sie sich nicht darum, wie vernünftig die Therapie war, sondern darum, welche Erleichterung sie erfuhr.

##### 6. Konstruktive Emotionen lebendig machen, damit etwas unvergesslich wird

Erickson setzte häufig Dramatik, Humor und Überraschung ein, um konstruktive Emotionen lebendig zu machen, so die Aufmerksamkeit des Patienten zu fesseln und Dinge unvergesslich werden zu lassen (weitere Informationen über den Einsatz von Dramatik vgl. Lankton & Lankton, 1983 und Yapko, 1987). Erickson erweckte Emotionen und Assoziationen häufig durch dramatische Geschichten, durch Rätsel und Verblüffung, welche eine Veränderung auf mehreren Ebenen bewirken sollten. Ein Beispiel soll das klarmachen:

Ich hatte einen Patienten, der die Dinge unnötig kompliziert machte. Mein Ziel war, er sollte "ökonomisch" werden. Ich hätte den Patienten konfrontieren können und ihm erzählen können, daß er sich selbst Schwierigkeiten schaffe. Stattdessen brachte ich Dramatik hinein, indem ich eine Analogie gebrauchte, die ich von Erickson gelernt hatte<sup>7</sup>. Ich setzte keine Hypnose ein, lenkte vielmehr seine Aufmerksamkeit und benutzte eine allgemeine Alltagstrance.

Ich stellte folgendes Rätsel: "Wie nennen Sie eine Katze, die an ihrer linken Vorderpfote 5 Zehen hat, an ihrer rechten Vorderpfote 6 Zehen, an ihrer linken Hinterpfote 4 Zehen und an ihrer rechten Hinterpfote 6 Zehen?"

Er überlegte sich die Frage und schlug vor: "Man nennt sie eine unausgewogene Katze."

Ich sagte: "Nein".

Er versuchte es wieder: "Man nennt sie eine Katze mit 21 Zehen, bei unsymmetrischer Verteilung der Zehen."

"Nein".

"Also, ich frage mich, ob es historische Beispiele gibt, die einen Hinweis auf einen eigenen Namen für dieses Phänomen geben könnten."

"Ja. Man nennt es eine Katze".

Ziel war, den Patienten daran zu erinnern, sich nicht in obskure Details zu verlieren. Konfrontation oder Interpretation hätten indessen nicht zu einer Veränderung führen müssen. Deshalb wählte ich den dramatischeren Weg einer Analogie, die die Einsicht unvergesslich werden ließ und vermittels derer er seine eigenen Auffassungen durch Erfahrung erleben konnte.

##### 7. Amnesie und verwandte Gedächtnisphänomene einsetzen

Will man Menschen beeinflussen, so sollte man deren Augenmerk auf das richten, was im Gedächtnis gespeichert ist, darauf, wie es abgerufen wird, wie es das Verhalten beeinflusst und wie das Erinnerungsvermögen therapeutisch modifiziert werden kann; ferner wie Information dargeboten werden kann, daß sie zwar nicht bewußt erinnerlich ist, aber dennoch das Verhalten beeinflusst.

Üblicherweise haben Therapeuten nicht viel Gewicht auf das menschliche Gedächtnis gelegt. Patienten können jedoch geschwächt werden durch Dinge, die sie erinnern oder Dinge, die sie nicht erinnern; Dinge, die sie zu einem späteren Zeitpunkt erinnern, die bewußt nicht präsent waren zu der Zeit, als sie sie erlebten.

Erickson war ein Meister der Amnesie. Er benutzte sie häufig, sowohl im Alltag als auch in Hypnose (Haley, 1982). Eine der spektakuläreren Techniken, die er zur Beeinflussung des Gedächtnisses entwickelte, erhielt die Bezeichnung *strukturierte Amnesie*. Diese beinhaltete die

<sup>7</sup> persönliche Mitteilung

abrupte Unterbrechung einer Tätigkeit, die Darbietung therapeutischer Suggestionen und schließlich die Wiederaufnahme und Beendigung der Tätigkeit, als seien dazwischengeschaltete Suggestionen niemals dargeboten worden. Eine Möglichkeit, strukturierte Amnesie herbeizuführen, besteht darin, eine gewohnte Arbeit zu unterbrechen. Erickson erfand z.B. die hypnotische Induktion beim Händeschütteln. In einem Fall arbeitete er mit einer Frau und benutzte eine hypnotische Technik zur Vertiefung, die *Fraktionierung*, bei der eine Trance herbeigeführt, die Patientin teilweise wieder in den Wachzustand gebracht wird um dann die Trance wieder herbeizuführen. Diesen Prozeß kann man mehrfach ablaufen lassen, um hypnotische Erfahrung zu intensivieren.

Jede der drei Induktionen mit dieser Frau war mit einer rechtsseitigen Armlevitation verknüpft. Nachdem Erickson das Gefühl hatte, die Hypnose sei abgeschlossen, fragte er die Frau, ob er ihre Hand schütteln könne. Er nahm ihre Hand, aber anstatt sie vollends zu schütteln, benutzte er minimale Reize vorwiegend nonverbaler Art, um erneut eine Armlevitation herbeizuführen und so wiederbelebte er die Trance. Daraufhin gab er der Frau einige therapeutische Suggestionen. Dann nahm Erickson wieder ihre Hand, als wäre die gegebene therapeutische Suggestion nicht geschehen, schüttelte die Hand, beendete die Trance und fuhr mit dem Händeschütteln da fort, wo er eben unterbrochen hatte.<sup>8</sup> Zweck dieser Technik war, für die eingestreuten therapeutischen Suggestionen eine Amnesie herbeizuführen. Tatsächlich benutzte er dabei auch das Aussäen, um Ansprechbarkeit herbeizuführen.

Therapeutische Amnesie ist keine isolierte Technik oder ein losgelöstes Phänomen; sie ist integraler Bestandteil der Antwort auf indirekte Suggestionen. Reagieren Patienten auf indirekte Suggestionen (minimale Reize), so tun sie es, ohne sich voll der Suggestion und/oder der Reaktion bewußt zu sein (weitere Informationen über Amnesie bei Zeig, 1985 und bei Erickson & Rossi, 1986).

Ich denke, daß in Zukunft der therapeutische Einsatz von Amnesie und verwandter Gedächtnisphänomene beim Menschen ein wichtiges Forschungsfeld für Therapeuten darstellen wird.

#### 8. Patienten dazu bringen, etwas zu tun: Therapeutische Aufgaben stellen

Patienten lernen häufig mehr durch das, was sie tun, als durch das, was sie hören. Erickson wußte dies und er war einer der ersten Therapeuten, der die Therapie aus dem Behandlungsraum heraus und wieder zurück in die Lebenssituation des Patienten gebracht hat. Zahlreiche Therapeuten haben Ericksons Einsatz therapeutischer Aufgaben hervorgehoben (vgl. C.H. Lankton, 1985). Häufig waren Ericksons Aufgaben symbolischer Natur.

In einer seiner berühmten Fallberichte (Zeig, 1980a) gab er einem Paar, das eine Paartherapie wollte, die Anweisung, getrennt auf den Squaw Peak (einen kleinen Berg in Phoenix) zu steigen und den städtischen Botanischen Garten zu besuchen. (Dieser Fall wird als Beispiel einer symbolischen Symptomverschreibung bei Zeig, 1980b beschrieben). Der Ehemann berichtete, daß der Squaw Peak wunderbar war. Die Frau beklagte sich, daß sie sich im Botanischen Garten gelangweilt habe. Daraufhin wurde der Ehemann angewiesen, den Botanischen Garten zu besuchen und die Frau sollte den Squaw Peak besteigen. Ihre Reaktion auf die zweite Aufgabe war ähnlich: der Ehemann war positiv, die Ehefrau abfällig. Die dritte Aufgabe für jeden lautete, sich eine eigene Aufgabe herauszusuchen und sie getrennt vom anderen zu erledigen. Die Ehefrau berichtete verlegen, daß sie wieder auf den Squaw Peak gestiegen sei. Der Ehemann erfreute sich nochmals im Botanischen Garten. Hier beendete Erickson die Therapie und schickte die Patienten heim. Obgleich sie sich im weiteren Verlauf scheiden ließen, stimmten beide darin überein, daß ihre Erfahrungen mit Erickson positiv gewesen seien. Beide schickten sie ihm Patienten.

Bei der Erörterung dieser Technik erklärte Erickson, daß die Ehefrau "Tag um Tag den steinigsten Weg ihres Ehelebens erstieg und kurz das Gefühl hatte: Nun denn, dieser Tag ist auch vorbei." (Zeig, 1980a, S. 147). Deshalb gab er ihr die symbolische Aufgabe, den steinigsten Berg zu ersteigen. Auch war es sein symbolisch gemeinter Vorschlag, daß sie beide getrennte Wege gehen sollten. Erickson sprach mit ihnen niemals über Scheidung, aber vermittelte der Aufgaben gab er ihnen die Gelegenheit, ihre Unterschiede zu verdeutlichen und so zu erkennen.

Ich verwende in meiner eigenen Praxis häufig symbolische Aufgaben. Ich erinnere mich an eine Frau mittleren Alters mit Gewichtsproblemen. Während der Therapie kam sie überraschenderweise mit Gefühlen des Kummers über ihre Mutter in Berührung, die vor Jahren gestorben war. Da die Patientin Künstlerin war, gab ich ihr die Aufgabe, einen Stein zu beschaffen und ihn irgendwie so zu bemalen, daß er ihre Mutter darstellte. Nachdem sie den Stein eine Woche in ihrer Tasche herumgetragen hatte, sollte sie einen Platz finden, um ihn zur Ruhe zu legen. Sie hatte Schwierigkeiten mit der Aufgabe; sie mußte "den richtigen Platz" finden, wo sie den Stein hinlegen konnte, einen Platz, der friedlich und schlicht war.

Schlußendlich fand sie einen Ort für diesen Stein. Es war der Vorgarten eines Fremdenheimes. Eines Abends spät trennte sie sich von dem Stein und legte ihn dort nieder. Diese symbolische Aufgabe fing mit Erfolg ihren Kummer auf. Sie erhielt dadurch das Gefühl, daß ihre Lebensumstände in ihrer Macht stehen. Sie beschäftigte sich aktiv damit, ihren Kummer durcharbeiten und hatte damit eine konkrete Aufgabe. Sie war nicht mehr passiv und hilflos angesichts ihrer Gefühle.

#### 9. Soziale Systeme benutzen

Erickson war ein bedeutender Sozialpsychologe, vielleicht sogar der beste Sozialpsychologe, der Individualtherapie ausgeübt hat. Er war sich auch sehr genau des systemischen Widerhalles der individuellen Veränderung bewußt. Ganze Familien sah er nicht regelmäßig. Er war sich allerdings klar, daß die Veränderung bei einem Individuum zu einer Veränderung im sozialen System des Individuums führen kann.

Neuerdings haben Therapeuten die Hypnose in die Familientherapie eingebracht (Araoz, 1985; Ritterman, 1983; Lankton & Lankton, 1983). In der Tat scheint der Einsatz Ericksonischer Techniken in der Familientherapie derzeit für beide Gebiete eine Weiterentwicklung zu sein.

Patienten werden durch ihr soziales Umfeld positiv und negativ beeinflusst. Veränderung kann nicht nur eintreten, wenn Aspekte der Psyche des Patienten geändert werden, sondern auch durch Veränderung des Kontexts.

Betrachten wir beispielsweise den Fall eines Paares, mit dem Erickson gearbeitet hat, welches in einen langwierigen Machtkampf verstrickt war (Haley, 1973, S. 225). Die Ehefrau beklagte sich bitter über die Notwendigkeit, im Familienbetrieb beschäftigt zu sein, denn sie mußte auch zu Hause hart arbeiten. Allerdings hielt sie ihren Mann für inkompetent, der Familienbetrieb könne ohne sie nicht überleben. Erickson traf sich mit ihr in ihrem Umfeld. Er erklärte, daß sie wohl müde sein müsse von ihrer harten Arbeit, und daß sie eine Ruhepause verdient hätte. Als sie zustimmte, sagte er ihr, sie sollte 15 Minuten zu spät zur Arbeit kommen. Ihr Ehemann würde den Laden aufmachen und er könne möglicherweise eine Menge Schaden anrichten in diesen 15 Minuten. Die Frau ging 15 Minuten später zur Arbeit und entdeckte zu ihrer Überraschung, daß ihr Mann seine Arbeit angemessen getan hat. Nach einiger Zeit kam sie eine halbe Stunde zu spät und dann eine ganze Stunde. Daraufhin wurde die Ehe besser.

Einfache Veränderungen im sozialen System können einflußreich sein und eine Veränderung fördern. Besonders in Situationen mit symmetrischen Machtkämpfen scheinen Diskussionen nicht besonders wirkungsvoll zu sein. Psychotherapie sollte in dem Erlebensbereich stattfinden, in welchem das Problem entstanden ist. Ist das Problem im Bereich der sozialen Interaktionen entstanden, werden Diskussionen wohl nichts helfen. Es ist vielmehr eine Therapie angezeigt, die das soziale System beeinflusst; häufig sind auch Aufgaben angemessen.

#### 10. Einen zweckorientierten Standpunkt einnehmen

Erickson ermahnte seine Studenten und Patienten, daß das Leben in der Gegenwart gelebt werde und in die Zukunft gerichtet sei, und daß auch die Therapie in der Gegenwart durchlebt werde und zukunftsorientiert sein müsse. Ericksonsche Therapie ist in die Zukunft gerichtet, Ziele werden festgelegt und die Behandlung ist darauf ausgerichtet, die strategischen Ziele zu erreichen.

Ich erinnere mich an ein Beispiel für Ericksons Zukunftsorientierung. Während einer gemeinsamen Diskussion über eine seiner Induktionen (die als Anhang im Teaching Seminar, Zeig, 1980, berichtet wird), erinnerte mich Erickson daran, daß ich kurz vor der Diskussion

<sup>8</sup> Das Videoband ist über die Milton H. Erickson Foundation verfügbar

ein Photo von ihm gemacht hatte, wie er sein 26. Enkelkind Laurel auf dem Arm hielt. Erickson ließ das Bild nicht machen, ehe er nicht auch die Eule aus Eisenholz hielt, die er Laurel am Tag ihrer Geburt zum Geschenk gemacht hatte. Man sollte sehen können, daß die Eisenholz-Eule ein symbolisches Geschenk sei. Roxanna, Laurels Mutter, gab ihr den Spitzname (Eulen)-"Schrei", weil Laurel gewaltig schreien konnte.

Während der Diskussion mit mir holte Erickson das Photo hervor. Er sagte, daß in 16 Jahren, wenn er schon lange tot sein würde, Laurel das Photo betrachten werde. Sie werde das Baby und die kleine Eisenholzeule sehen. Dies werde sich mit ihrem Empfinden vermischen, herangewachsen und in der High-School zu sein. Er sagte mir, ich solle merken, wie Erinnerungen strukturiert sind. Erickson bemerkte, daß die Eisenholzeule dem Bild eine gewaltige Portion Menschlichkeit gebe.

Da hat Erickson also eine Intervention geplant, die erst 16 Jahre später wirksam werden sollte. Das ist wahrlich Zukunftsorientierung.

Eine Aussaat trägt nicht unmittelbar Früchte, sie benötigt vielmehr Zeit zur Reife. Erickson als "Baunersohn" verstand sich auf den Reifungsprozeß einer Aussaat.

#### Literatur:

- Araoz, D. (1985). *The new hypnosis*. New York: Brunner/Mazel.
- Behrs, J. O. (1971). *The hypnotic psychotherapy of Milton H. Erickson*. American Journal of Clinical Hypnosis, 14, 73-90.
- Erickson, M. H. (1964a). *Hypnosis in education (Cassette Recording)*. Phoenix, AZ: Archives of Milton H. Erickson Foundation.
- Erickson, M. H. (1964b). *The confusion technique in hypnosis*. American Journal of Clinical Hypnosis, 6, 183-207.
- Erickson, M. H., Rossi, E. L., & Rossi, S. I. (1976). *Hypnotic realities*. New York: Irvington.
- Haley, J. (1973). *Uncommon therapy: The psychiatric techniques of Milton H. Erickson, M.D.* New York: W.W.Norton.
- Haley, J. (1982). *The contribution to therapy of Milton H. Erickson, M.D.* In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian approaches to hypnosis and psychotherapy* (pp. 5-25). New York: Brunner/Mazel.
- Lankton, C. H. (1985). *Generative change: Beyond symptomatic relief*. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian psychotherapy (Vol 1: Structures, pp. 137-170)*. New York: Brunner/Mazel.
- Lankton, S., & Lankton, C. (1983). *The answer within: A clinical framework of Ericksonian hypnotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Ritterman, M. (1983). *Using hypnosis in family therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Watzlawick, P. (1985). *Hypnotherapy without trance*. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian psychotherapy (Vol 1: Structures)*. New York: Brunner/Mazel.
- Yapko, M. (1985). *The Erickson hook: Values in Ericksonian approaches*. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian psychotherapy (Vol 2: Clinical applications)*. New York: Brunner/Mazel.
- Zeig, J. K. (1980a). *A teaching seminar with Milton H. Erickson*. New York: Brunner/Mazel.
- Zeig, J. K. (1980b). *Symptom prescription and Ericksonian principles of hypnosis and psychotherapy*. American Journal of Clinical Hypnosis, 23, 16-33.
- Zeig, J. K. (1985). *The clinical use of amnesia: Ericksonian methods*. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian psychotherapy (Vol 1: Structures)*. New York: Brunner/Mazel.

**Keywords:** *Ericksonian psychotherapy, indirect hypnotic techniques, responsiveness, resources*

**Abstract:** *This chapter presents some fundamental aspects of Ericksonian therapy. It is suggested that therapists assume a posture of influence toward their patients. This will entail using hypnosis and hypnotic technique. Two important issues are building responsiveness and accessing latent resources both in the patients and in the reality situation. Ten aspects of influence have been presented, many of which are based on indirect techniques that utilize patient values to accomplish strategic therapeutic goals.*

**Anschrift des Autors:**

Jeffrey K. Zeig, Ph.D., The Milton H. Erickson Foundation  
3606 North 24th Street, Phoenix, Arizona 85016

## Milton H. Ericksons Beitrag zur Psychotherapie<sup>1</sup>

Jay Haley

*Zusammenfassung: Der Autor beschreibt neben seinen persönlichen Erlebnissen mit Milton H. Erickson dessen besonderes Verständnis von Hypnose, seine spezifische Art, Symptome zu verändern und zu nutzen, sowie sein Verständnis des Unbewußten. Darüberhinaus werden Ericksons Vorstellungen von der Rolle des Psychotherapeuten und seine Beiträge zur Entwicklung der Kurzzeitpsychotherapie dargestellt. Der Autor schildert auch Ericksons Gebrauch von Metaphern in Therapie- und Lehrsituationen, seine Freude am spielerisch experimentierenden Umgang mit Menschen und Situationen sowie seinen Mut, neue therapeutische Wege zu beschreiten.*

Ich werde einige meiner persönlichen Erfahrungen mit Milton Erickson vorstellen und versuchen, mein Verständnis dieses außergewöhnlichen Mannes und seiner Arbeit zu vermitteln. Ich habe meine Eindrücke von Ericksons Therapie ausführlich publiziert, dennoch bleibt er für mich eine mystische Persönlichkeit. Obwohl ich mich mit ihm jahrelang getroffen habe, habe ich ihn nie vollständig verstanden. In hunderten von Stunden gemeinsamer Gespräche erforschte ich sein Leben und seine Arbeit und dennoch, ich kenne ihn weniger als andere Menschen, die ich viel kürzere Zeit kenne. Über die Jahre studierte ich eine Reihe von Therapeuten und Erickson mehr als jeden anderen. Nachdem ich viele seiner Therapietechniken gelernt hatte, begann ich sie in meiner Praxis und meiner Lehrtätigkeit anzuwenden. Nicht ein Tag vergeht, wo ich nicht irgendetwas nutze, was ich von Erickson gelernt habe. Seine grundlegenden Ideen jedoch kann ich nur teilweise erfassen. Ich habe das Gefühl, wenn ich genauer verstehen würde, was Erickson über die Art und Weise, wie man Menschen verändert, zu erklären versuchte, dann würden für mich neue innovative Wege in der Psychotherapie sichtbar.

Erickson war in keiner Weise geheimnisvoll, was seine Arbeit betrifft. Wahrscheinlich war er der durchsichtigste Therapeut, den die Welt gekannt hat. Viele Jahre hielt er Seminare und Workshops vor einem großen Publikum in den USA und im Ausland. Er verfaßte über hundert Veröffentlichungen. Tausende von Besuchern kamen einzeln oder in Gruppen, um mit ihm zu sprechen. Seine Vorlesungen, Demonstrationen und Gespräche sind mehr als die eines anderen Therapeuten dokumentiert und festgehalten worden. Jedem, der interessiert war, gab er großzügig von sich und seinem Wissen. Obwohl Erickson gerne deutlich machte, daß man noch viel zu lernen hatte, versuchte er nicht, mysteriös oder undurchsichtig zu sein. Er war bemüht, seine Ideen zu vereinfachen und so zu erklären, daß jeder sie verstehen konnte. Oft war er frustriert, wenn seine Ideen von vielen von uns nur teilweise verstanden wurden. Ich weiß nicht mehr, wie oft ich ihn in den letzten Jahren gefragt habe, warum er dieses oder jenes in der Therapie mache, und er antwortete: 'Das ist doch offensichtlich', woraufhin ich sagte: 'Milton, es ist nicht offensichtlich', und ich hakte nach und ließ nicht locker, nur um auf eine weitere unerwartete Komplexität in seinem Denken zu stoßen.

Es war nicht nur die ungewöhnliche Natur seiner Ideen, die es so schwer machte, Erickson vollständig zu verstehen. Ein Problem war die Art, wie er mit Leuten sprach. Er hatte die Neigung, die Sprache der Person, mit der er sich unterhielt, zu übernehmen. Sein Therapie- und Unterrichtsstil war es, sich in der Sprache der anderen Person zu unterhalten. In diesem Rahmen schlug er neue Ideen vor. Dieser Stil, bei anderen das Gefühl von Gemeinsamkeiten zu schaffen, indem er ihre Sprache 'akzeptierte', erweckte bei Berufskollegen, die nicht zu vereinbarende Theorien vertraten, den Eindruck, Erickson bewege sich innerhalb ihrer

<sup>1</sup> Vortrag auf dem 'First International Congress on Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy', Dez. 1980 in Phoenix, Arizona. Erstveröffentlichung in J.K. Zeig (Ed.) *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel, 1982. Copyright by The Milton H. Erickson Foundation. Nachdruck in deutscher Übersetzung mit freundlicher Genehmigung des Autors und der Milton H. Erickson Foundation. Übersetzung von Ortwin Meiss und Manfred Prior.