

## Milton H. Ericksons Weg der Hypnose<sup>1</sup>

Burkhard Peter

*Zusammenfassung: Milton H. Ericksons hypnotherapeutische Fähigkeiten waren außergewöhnlich. Sie werden jedoch verständlicher, wenn man sie im Zusammenhang mit seinen lebenslangen Bemühungen sieht, seine eigenen Krankheiten und Schwierigkeiten zu meistern. Neben seinen subjektiven Erfahrungen mit Milton H. Erickson schildert der Autor deshalb auch einige dieser außergewöhnlichen biographischen Fakten, die vielleicht zu einem besseren Verstehen Ericksons und seiner Arbeit beitragen können.*

Über die hypnotherapeutische Arbeit Milton H. Ericksons zu berichten heißt meiner Meinung nach auch, über Milton H. Erickson persönlich zu berichten. Bloß zu sagen, er sei einer der bedeutendsten Hypnotherapeuten dieses Jahrhunderts gewesen - und ihn auf diesem Wege gar zu mystifizieren, macht mich unzufrieden; ärgerlich werde ich, wenn man nur seine Sprache untersucht oder seine Strategien analysiert und dann zu diesen oder jenen zwar mehr oder weniger einleuchtenden aber letztlich in der Praxis kaum nachvollziehbaren Ergebnissen kommt. Zu viele Kollegen und Kolleginnen sind schon mit 'Ericksonschen Strategien', 'indirekten oder paradoxen Kommunikationen' bei ihren Patienten gescheitert. Aus Ericksons Arbeit extrahierte Techniken zu lernen ist eine Sache; sie in der hypnotherapeutischen Arbeit sorgfältig und sinnvoll einzusetzen, wenn man nicht Erickson ist, ist etwas ganz anderes. Meine Überzeugung ist, daß man Ericksons inzwischen legendäre psychotherapeutische und hypnotherapeutische Arbeit nur dann ansatzweise verstehen kann, wenn man etwas mehr über den Menschen weiß und dann vielleicht zu ahnen beginnt, wie und warum er begonnen hat, so und nicht anders zu arbeiten.

Erickson arbeitete, im Rollstuhl sitzend, bis wenige Tage vor seinem Tod am 25. März 1980. Seine Arbeit der letzten Jahre ist sehr gut in 'Meine Stimme begleitet sie überallhin' von Jeffrey Zeig (1985) dokumentiert. Daß ich heute über Ericksons hypnotherapeutische Arbeit berichte, hat u.a. auch damit zu tun, daß ich seine Arbeit persönlich kennengelernt habe.

### Persönliche Erfahrungen mit Milton H. Erickson

1978 haben meine Frau Alida Iost-Peter, mein Kollege Wilhelm Gerl und ich in Phoenix diese Arbeit beobachten können und sind dabei selbst miteinbezogen worden - wobei wir große Irritation und auch einigen Ärger erlebten, zumindest was meine Person betrifft: lapidaren Ärger beispielsweise darüber, daß wir uns nicht gleich ein Mietauto genommen hatten, sondern in der Septemberhitze Arizonas von über 40 Grad Celsius eine dreiviertel Stunde zu Ericksons Haus liefen, um uns dort in das auf 18 Grad heruntergekühlte kleine Büro zu zwängen, das mit 16 anderen Kolleginnen und Kollegen auf harten eckigen Holzstühlen vollkommen überfüllt war. Es hat mich beispielsweise irritiert zu sehen, wie einer der Teilnehmer eines Tages über eine Stunde lang steif und unbeweglich mit weit geöffneten Pupillen auf seinem Stuhl saß, ohne daß Erickson direkt mit ihm gearbeitet hätte. Ärgerlich war ich auch, daß ich mit meinem schlechten Englisch diesen vor sich hingrummelnden alten Mann nicht verstehen und deshalb von seiner angeblich so elaborierten Sprache absolut nichts mitbekam und keine einzige seiner angeblich so kunstvoll eingebetteten Suggestionen entdecken konnte. Oft war es einfach langweilig, mehr raten zu müssen als wirklich zu verstehen, daß er wieder bloß irgendeine Geschichte von irgendeinem seiner Klienten oder seiner Kinder erzählte, wobei er auf irgendeinen Fleck vor sich auf den Boden starrte und dabei auf eine ganz ungewöhnlich irritierende Art den Kopf bewegte, seine buschigen weißen Augenbrauen hob oder senkte

und in einer ganz merkwürdigen Intonation sprach. Und er gönnte uns keine einzige kleine Pause; von morgens um 10 bis nachmittags um 15 Uhr durchgehend war er in Aktion, erzählte und demonstrierte mit diesem oder jenem Teilnehmer - oder auch mit mehreren gleichzeitig diverse hypnotische Phänomene. Mein Hauptärger damals war, daß ich so wenig verstand, weniger von dem, was er sagte, als von dem, was da geschah; dies alles irritierte mich tief.

Allein schon der erste Anblick: Wir kamen etwas verspätet zur Tür herein und ich sah schräg von hinten einen in Violett gekleideten Greis in einem einfachen Rollstuhl sitzen, der langsam seinen Kopf drehte und uns mit Augen ansah, die in einem so krassen Gegensatz zu seinem sonstigen hilflosen Körper standen, daß ich in diesem Moment die Welt nicht mehr verstand. Ich wußte von seinen Krankheiten, seinen Lähmungen und seinen chronischen Schmerzzuständen und erwartete einen davon gezeichneten Menschen; nichts von alledem sah ich in seinem Gesicht: Neugierig, warm und herzlich und ein klein wenig verschmitzt sah er uns an. Es war, als gehöre dieser Mensch gar nicht zu diesem hilflosen und gepeinigten Körper. Daß dem aber nicht so war, merkte ich später, als ich sah, wie ihn ein paar mal offenbar Schmerzen überkamen, da sich seine Mimik entsprechend veränderte und seine Stimme brüchig wurde; oder als ich sah, wie ungeheuer mühsam er uns eine Widmung schrieb, indem er mit seiner Linken die Rechte führte. Nur wenigen Freunden hat er offen von seinen Schmerzen erzählt. Zu Sidney Rosen hat er einmal gesagt: 'Wenn ich könnte, würde ich weinen.' (Rosen, 1985, S. 98).

Gebannt und mit einem flauen Gefühl sah ich eines Tages zu, wie er mit einem überaus charmanten Lächeln meine Frau auf den einzig bequemen Stuhl neben sich bat und mit seiner Linken Alidas rechten Arm in die Höhe hob. Wie bei so vielen anderen davor hätte nun Alidas Arm kataleptisch dort stehenbleiben sollen, wo er ihn losgelassen hatte und Erickson hätte dann vielleicht mit einem kleinen Augenzwinkern einen seiner dummen Sprüche zum Besten geben können, etwa: 'Bleibt dein Arm immer mitten in der Luft stehen, wenn ein fremder Mann ihn hochhebt?' Stattdessen fiel der Arm meiner Frau, nachdem Erickson in losgelassen hatte, wie ein Stein wieder auf die Armlehne zurück. Erickson schaute sie mit ein klein wenig gespielter Überraschung an und sie verschränkte daraufhin demonstrativ ihre Arme und Beine. Zur Gruppe gewandt, mit einer leichten Kopfbewegung auf Alida, sagte er verschmitzt: 'What a nice kind of resistance!', worauf die ganze Gruppe natürlich in großes Gelächter ausbrach. Dann bat er Alida höflich und einfach, ihre Beine zu entkreuzen und ihre Arme bequem auf die Armlehne zu legen; er selbst verschränkte seine knöchigen Hände, senkte seinen Kopf, blickte auf jenen imaginären Punkt auf dem Boden und begann: 'Remember the time when you first went to school to learn ...' Ungefähr zwanzig Minuten beschrieb er nun detailliert, wie Schulanfänger beginnen, das Alphabet zu lernen, die einzelnen Buchstaben zu erkennen, zu erinnern, wiederzugeben, voneinander zu unterscheiden und zu sinnvollen Wörtern und Sätzen zusammenzusetzen. Nach diesen zwanzig Minuten fragte er meine Frau, wie es ihr gehe, und sie meinte, sehr gut; sie habe sich die ganze Zeit als Schülerin in einer altägyptischen Schulklasse erlebt und habe Hieroglyphen gelernt, die ein altägyptischer Schullehrer vorne auf Steintafeln geschrieben habe; ihre Imagination dieser Szene sei sehr lebhaft und lebendig gewesen und es sei eigentlich ganz einfach gewesen, diese Hieroglyphen zu lernen. Bemerkenswert an dieser ganzen Szene war eigentlich nur, daß meine Frau ab diesem Zeitpunkt Ericksons undeutliche Sprache sehr gut verstehen konnte. Und sicherheitshalber muß ich vielleicht noch anmerken, daß sowohl Erickson als auch wir dieses Erlebnis Alidas als bloße Imagination und als nichts anderes verstanden haben.

### Ericksons persönliche Schwierigkeiten

Erickson wurde am 5. Dez. 1901 in einer primitiven Hütte in Aurum in der Sierra Nevada geboren, wo sein Vater als Arbeiter der Silberminen einige Jahre beschäftigt war. Als die Kinder ins Schulalter kamen, kauften seine Eltern eine Farm in Wisconsin, und aus dieser Zeit stammen auch die ersten Berichte und Anekdoten, die Ericksons späteres Interesse an Hypnose und seinen experimentellen und innovativen Ansatz in der Hypnotherapie etwas erhellen können.

Erickson war farbenblind, tontaub und ein Legastheniker. Er konnte als Kind überhaupt nicht verstehen, wie Leute sich an jenem merkwürdigen Lärm erfreuen konnten, den sie Singen nannten, und lernte erst sehr viel später durch die genaue Beobachtung beispielsweise der Finger eines Pianisten zu unterscheiden, ob dieser gut spielte oder nicht. Daß er nur Violett

<sup>1</sup> Vortrag auf den 7. Psychotherapiewochen in 'Breitenstein', Ermatingen, Schweiz, 29.6.-11.7.1987. Erstveröffentlichung in 'Experimentelle und klinische Hypnose', 3(2), 1987, S. 129-141. Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Herausgeber.

(purple) als einzige Farbe habe angenehm finden können, mag wohl eine der vielen Mythen sein, die sich im Laufe der Zeit um seine Person rankten. Er hatte eine ganz gewöhnliche Rot-Grün-Blindheit und wählte, laut Betty, seiner Frau, Violett schon sehr früh als persönliche Farbe, da diese zumindest für Kleidung damals recht ungewöhnlich war<sup>2</sup> (Rossi et al., 1983, p.5). Aufgrund seiner Legasthenie tat er sich anfangs in der Schule sehr schwer. In einem Interview mit Rossi beschrieb er, wie er den Unterschied zwischen einer '3' und einem 'm' erkannte: Nachdem seine Lehrerin mehrfach vergeblich versucht hatte, ihm diesen Unterschied begrifflich zu machen, indem sie seine Hand beim Schreiben führte, hatte er offensichtlich eine spontane visuelle Halluzination. Er sah plötzlich innerhalb eines blendenden Lichtblitzes die 3 und das m nebeneinander. Das m stand auf seinen Füßen und die 3 lag auf der Seite und streckte die Füße von sich (Rossi & Erickson, 1977, p.37).

In der grade school und high school hatte Erickson den Spitznamen 'Dictionary', da er offensichtlich stundenlang im Wörterbuch zu blättern pflegte, und dies aus gutem Grund: Um ein bestimmtes Wort zu finden, begann er immer am Anfang und suchte Wort für Wort, Spalte für Spalte und Seite für Seite, bis er endlich daraufgestoßen war. In einer ähnlichen visuellen Halluzination erkannte er eines Tages plötzlich, daß man das Alphabet als Ordnungssystem für das Wörterbuch benützt.

Man könnte meinen, daß solche und ähnliche Erfahrungen der Retardierung einen Menschen mutlos machen; daß sie Erickson hingegen anscheinend stimuliert haben, unermüdet weiterarbeiten, bis ihm dann eines Tages, früher oder später buchstäblich die Erleuchtung oder die Erkenntnis kam, bleibt ein Rätsel. Ich kenne auch kein Zitat, daß daraufhindeuten würde, daß er sich dieser Handicaps wegen minderwertig vorgekommen wäre oder sich ihrer gar geschämt hätte. Stattdessen scheint er sie positiv für sich umgedeutet zu haben in dem Sinne, daß er geradezu dankbar dafür war, durch sie gezwungen worden zu sein, sich mehr als üblich zu bemühen und zu lernen. Über seine anfängliche Ungeschicklichkeit mit dem Wörterbuch meinte er beispielsweise: 'Ich weiß nicht, warum ich dazu so lange gebraucht habe. Hat mir mein Unbewußtes absichtlich dieses Wissen vorenthalten wegen des immensen Gewinnes, den ich davon hatte, das Wörterbuch zu lesen?' (ebd., p.37). Erickson war ja bekanntlich (nicht nur, aber vor allem auch) ein Meister sprachlicher Kommunikation.

Viele seiner späteren, für die damalige Zeit innovativen Techniken führt er selbst zurück auf jene frühen Erfahrungen in Kindheit und Jugend.

Bekannter ist beispielsweise die double-bind-Geschichte: Als sein Vater eines Tages vergebens versuchte, ein widerspenstiges Kalb von der Tränke draußen im Hof wieder durch die Stalltür zu ziehen, nahm Erickson dessen Schwanz und zog es gleichzeitig zurück mit dem Ergebnis, daß das Tier dann Erickson durch die Tür in den Stall zog (Rossi, 1983, p.9).

Weniger bekannt ist die Geschichte, wie er lernte, einem rigiden, sich immer wiederholenden pathologischen Muster ein unerwartetes und völlig irrelevantes Element hinzuzufügen und so dieses Muster zu durchbrechen: Als Legasthener und Tontauber war er lange Zeit fest davon überzeugt, daß er die gleichen Laute wie andere aussprach, wenn er beispielsweise 'government' (statt government) sagte. Nach fruchtlosen Stunden des Bemühens, ihm den Unterschied und die richtige Aussprache beizubringen, benutzte seine Lehrerin, einem plötzlichen Einfall folgend, den Namen eines Klassenkameraden 'La Verne' und schrieb an die Tafel 'govLaVernement', was Erickson dann korrekt nachlas. Dann bat sie ihn, das 'La' wegzulassen und erneut dieses Wort ohne dem 'La' zu lesen. Als er dies tat, erschien wieder jener blendende Lichtblitz, der alles andere einschließlich der Tafel ausblendete und in seinem Zentrum erschien das neu gelernte Wort (ebd., p.8).

Aus diesen beiden kleinen Beispielen wird deutlich, daß hinter dem, was heute unter der Bezeichnung oder gar unter der technischen Beschreibung von double bind, bind, Scheinalternativen, paradoxen Interventionen oder wie auch sonst firmiert, eine ganze Menge eigenen Erlebens und Bemühens auf beiden Seiten - auf der des Lehrenden sowohl als auch des Lernenden - steht. Es wird vielleicht auch deutlich, daß eine bloße technische Anwendung solcher therapeutischer Strategien leicht verpuffen oder fehlgehen kann, wenn der Therapeut nicht wenigstens teilweise die Wirkung solcher Techniken in ihrem gesamten Kontext und mit allen möglichen Implikationen, Irrwegen und Gefahren persönlich erfahren hat.

<sup>2</sup> Violett soll auch Mesmers Farbe gewesen sein; es ist zu vermuten, daß Erickson dies wußte.

Mit 17 erkrankte Erickson so schwer an Kinderlähmung, daß eines Abends drei anwesende Ärzte den Eltern eröffneten, ihr Sohn würde den nächsten Morgen nicht mehr erleben. Erickson hörte dies aus dem angrenzenden Raum und ärgerte sich sehr: Kein Doktor auf der ganzen Welt sollte einer Mutter sagen, daß ihr Sohn sterben müsse. Als seine Mutter später dann zu ihm ins Zimmer kam, bat er sie, einen Spiegel so zu stellen, daß er über den Flur hinweg durch das Westfenster des gegenüberliegenden Raumes den Sonnenuntergang sehen konnte. Da er nur schwer sprechen und nicht alles erklären konnte, verstand sie nicht warum, folgte aber seiner Bitte. Erickson selbst dachte, er wolle verdammt sein, wenn er sterben sollte, ohne vorher noch einmal einen Sonnenuntergang gesehen zu haben. An diesem Wunsch allein ist nun noch nichts ungewöhnliches. Erickson sah den Sonnenuntergang und verlor dann für 3 Tage das Bewußtsein. Als er dann wieder zu sich kam, fragte er seinen Vater, warum er den Zaun, den Baum und den Felsbrocken vor diesem Fenster weggeräumt hätte, und sein Vater verstand nicht was er meinte, denn der Zaun, der Baum und der Fels standen nach wie vor an ihrem Ort. Erickson hatte sich an jenem Abend so voll und ganz auf den Sonnenuntergang fixiert, daß er nur diesen riesigen Sonnenuntergang am Himmel sah und alles andere, also den Zaun, den Baum und den Felsbrocken völlig aus seinem Gesichtsfeld ausgeblendet hatte (Erickson & Rossi, 1977, p.39).

Ich denke, es macht einen großen Unterschied, ob man einem Patienten einfach bloß sagt, er solle diese positive oder jene negative Halluzination produzieren, oder ob man selbst weiß, welche Macht und welche Motivation hinter Halluzinationen stehen muß und wie diese in wirklich wichtigen Situationen einzusetzen ist.

Nach jenen 3 Tagen Bewußtlosigkeit war Erickson völlig gelähmt; er konnte nur sehen, seine Augen ein wenig bewegen und unter großen Schwierigkeiten sprechen. So lernte er, da es für ihn keine andere Ablenkung gab, die Geräusche im Haus und Hof zu unterscheiden und zu interpretieren, wessen Schritte er z.B. gerade hörte und vor allem, in welcher Stimmung die betreffende Person gerade war; ebenso lernte er gewissermaßen zum Zeitvertreib, die minimale Mimik und Gestik einer Person zu verstehen. Später in seinem Berufsleben versetzte er immer wieder Kollegen in Erstaunen, wenn er über andere Menschen bestimmte Aussagen machte, die nicht unmittelbar nachzuvollziehen waren, die sich aber dann fast immer als richtig erwiesen (Zeig, 1985, p.18 ff).

Eines Tages hatte seine Familie ihn, den Gelähmten, offensichtlich vergessen. Er saß in einem Schaukelstuhl mit eingebautem Nachtopf mitten im Zimmer und wünschte sich so sehr, näher am Fenster zu sitzen, um in den Hof hinausschauen zu können. Während er nun mit diesem intensiven Wunsch, aber bewegungsunfähig darsaß, bemerkte er plötzlich, wie der Stuhl leicht zu schaukeln begann. Ohne etwas von Ideomotorik zu wissen, regte ihn dieses überraschende Ereignis an, weiter zu probieren und zu lernen. In den folgenden Wochen und Monaten ging er im Geiste alle Bewegungen durch, um sie so langsam wieder zu erlernen. Stundenlang schaute er beispielsweise auf seine Hand und bemühte sich intensiv, sich an die Empfindungen zu erinnern, beispielsweise eine Heugabel in den Händen zu halten. Anfangs noch völlig unkoordiniert, begannen sich doch langsam seine Finger zu bewegen und mit der Zeit wurden seine Bewegungen koordinierter und kräftiger. Um wieder Kraft in die Hände zu bekommen, begann er später, Gummibänder auseinanderzuziehen. Nach seiner Schilderung waren dies jedoch keine bloßen Imaginationen, sondern die Aktivierung realer Sinneserinnerungen: 'Mit 18 habe ich mich an alle Bewegungen meiner Kindheit erinnert, um die Muskelkoordination wiederzulernen.' (Erickson & Rossi, 1977, p.40). Da seine jüngere Schwester gerade begann, laufen zu lernen, hatte er auch ein gutes Modell für seine eigenen Versuche. Rossi gegenüber hat er diese Bemühungen wie folgt beschrieben: 'Ich lernte aufzustehen, indem ich meine kleine Schwester beobachtete, wie sie aufstand: Stütze dich auf beide Hände fest ab, entkreuze deine Beine, benütze die Knie zum weiteren Abstützen und dann gebe Druck in einen Arm und die Hand, um hochzukommen. Schwanke etwas vor und zurück, um ins Gleichgewicht zu kommen. Drücke dann die Knie durch und halte dabei das Gleichgewicht. Bewege den Kopf, die Hand und Schultern, nachdem der Körper im Gleichgewicht ist. Setze einen Fuß vor den anderen und halte Gleichgewicht. Fall hin und probiere erneut.' (Rossi et al., 1983, p. 14).

Nach 11 Monaten war Erickson so weit, daß er an Krücken gehen und die Universität von Wisconsin besuchen konnte, da für ihn der Beruf des Bauern nicht mehr infrage kam und er entschieden hatte, Medizin und Psychologie zu studieren. Sein Körper war das erste Jahr an

der Universität noch sehr schwach und er konnte sich nur mit Krücken bewegen. Auf Empfehlung eines Arztes sollte er sich den Sommer lang in den Semesterferien hauptsächlich in der Natur aufhalten, um wieder zu Kräften zu kommen. So plante er zusammen mit einem Freund eine längere Kanufahrt auf dem Mississippi. Dieser Freund sagte in letzter Minute ab und Erickson startete mit 4 Dollar in der Tasche und für 2 Wochen Verpflegung im Boot allein stromabwärts. Über diese Reise gibt es nun eine Menge Geschichten, die alle mehr oder weniger davon handeln, wie Erickson, meist auf indirekte, höfliche und zugleich sozial kluge Art die für ihn zwingend notwendige Hilfe anderer Menschen erlangte. Nach einigen Wochen war Erickson kräftig genug, wieder stromaufwärts zurückzupaddeln und vor allem sein Kanu allein, ohne die Hilfe anderer, über Hindernisse schleppen zu können. Als er nach 10 Wochen zurückkam, hatte er 1200 Flußmeilen hinter sich und 8 Dollar in der Tasche; er hatte diesen Trip mit Krücken begonnen und ihn ohne Krücken, nur mit einem (allerdings bleibenden) rechtsseitigen Hinken beendet.

Es würde hier zu weit führen, auch nur einige der vielen in der Erickson-Literatur verstreuten Geschichten über diesen Kanutrip wiederzugeben. Man kann sich aber leicht vorstellen, wie sich hier langsam jene Einstellung zum Leben und zu den Menschen entwickelt hat, die später unter der Bezeichnung Utilisationsansatz in die Literatur einging. Man kann sich auch vorstellen, wie Erickson immer wieder vor neuen unerwarteten Schwierigkeiten stand und sich deshalb immer wieder neue Lösungsmöglichkeiten einfallen lassen mußte; wie er die Dinge nehmen mußte, wie sie kamen, um daraus dann das jeweils beste zu machen.

Es leuchtet ein, daß es einen Unterschied macht, ob man dieses Utilisationsprinzip bei seinen Patienten anwendet, weil man davon aus Büchern gelesen hat, oder weil man dieses Prinzip im eigenen Leben, aus realer Notwendigkeit heraus systematisch angewandt und eingeübt hat. Dennoch sollte man wohl niemandem wünschen, hypnotherapeutische Fertigkeiten so zu lernen wie Erickson, denn die Serie seiner persönlichen Schwierigkeiten und Krankheiten dauerte sein ganzes Leben an.

Bis 1947, also bis zu seinem 46. Lebensjahr gab es immer wieder kurze und nicht allzu gravierende Episoden von Schmerzen in den Muskeln und Gelenken. 1947 entwickelte er eine Serumallergie auf eine Tetanuspritze hin mit sehr schweren Muskelschmerzen und einem anähernd komatösen Zustand. Ein Jahr später wurde er so krank, daß er ins Krankenhaus eingeliefert werden mußte, wo ihm allerdings auch kein Arzt helfen konnte außer mit der Empfehlung, in eine trockene und warme Gegend zu ziehen. So siedelte er mit seiner Familie nach Phoenix in Arizona über. 1949 mußte er wiederum mehrmals ins Krankenhaus. Und 1953 hatte er einen schweren Rückfall seiner Poliomyelitis, heute bekannt als sog. postpoliomyelitisches Syndrom mit erneutem Muskelschwund und verschiedenen Schmerzzuständen. Nach diesen sowie wiederholt auftretenden weiteren Episoden der Krankheit erholte er sich aber immer wieder schnell und nahm seine Tätigkeiten wieder auf. Der Schwund und die Lähmung seiner Muskeln nahmen aber so rapide zu, daß er bald das Eßbesteck nur noch mit beiden Händen halten konnte und immer öfters den Rollstuhl benützen mußte. Erst 1969, also mit 68 Jahren gab er seine rege Vortrags- und Reisetätigkeit auf. Zwischen 1970 und 1980 setzte sich die Muskelatrophie fort und die Schmerzen nahmen zu und dauerten längere Zeit, so daß er sich morgens auch immer länger um diese Schmerzen kümmern mußte, um arbeiten zu können. Seine Sprache wurde immer schwieriger zu verstehen, da die Lähmung seiner Zungen- und Wangenmuskulatur fortschritt; er konnte seine Augen immer weniger konvergieren, so daß er doppelt sah und bald nicht mehr lesen konnte; nur unter Zuhilfenahme seiner Linken, die die Rechte führte, konnte er mühsam ein paar Worte schreiben. Ab 1976 war er völlig an den Rollstuhl gebunden, darauf angewiesen, daß er von anderen geschoben wurde. 1974, also mit 73 Jahren gab er seine private psychotherapeutische Praxis ganz auf und begann mit seinen sog. Lehrseminaren in seinem Haus, die sehr bald schon 1 Jahr im voraus ausgebucht waren (Zeig, 1985, p.7 ff).

Trotz alledem war Erickson nicht verbittert noch resignierte er. Er sprach offen über seine Schwierigkeiten, wenn man ihn danach fragte. Er nahm das Leben, wie es ist, ohne die Dinge schöner oder schlechter zu machen. Seine Lebensphilosophie könnte man in dem Satz zusammenfassen: *Streng dich an und mache das Beste aus deinem Leben!*

### Ericksons unkonventionelle Art

Liest man Haleys Buch 'Die Psychotherapie Milton H. Ericksons' (1978), so muß man immer wieder mit Erstaunen feststellen, daß Ericksons Patienten anstrengende, skurile oder auch schlicht langweilige Hausaufgaben anscheinend widerspruchlos ausführten. Stellt man sich aber die Situation vor, wie jene Patienten diesem Menschen gegenüber saßen, so wird das alles verständlicher. Sie waren konfrontiert mit einem Therapeuten, der offenkundig wußte, wovon er sprach, selber geschlagen mit Schmerzen und körperlichen Gebrechen, aber offensichtlich lebendig und lebensfroh. Diese Patienten konnten unmittelbar sehen, daß ihre eigenen Probleme kaum schlimmer sein konnten als seine. Was er sagte, war nicht theoretisch oder hypothetisch. Wenn er im Gespräch ein bestimmtes Symptom beispielsweise umdeutete, etwa einen Patienten zu seinem Symptom beglückwünschte, weil es diesen oder jenen Vorteil hätte, so war dies glaubwürdig und ernsthaft, denn er selbst hatte sich ja mit solchen Umdeutungen oft genug am Leben erhalten und seinem Leben dennoch die guten Seiten abgewonnen.

Erickson war vor allem bekannt dafür, völlig unübliche Wege in der Therapie zu gehen. Er schien keine soziale Furcht zu kennen und keine Autorität anzuerkennen. Eine nicht gesicherte Überlieferung besagt beispielsweise, daß er auch mit einigen seiner Kollegen und sogar mit seiner Standesorganisation in Konflikt geraten sein soll. Ein ärztlicher Kollege aus Phoenix soll sich eines Tages über seine 'unordentliche' Praxis beschwert haben, die aus einem winzig kleinen Zimmer bestand, welches über und über mit Büchern, Skripten und anderem Krimskrams vollgestopft war, und Erickson soll darauf geantwortet haben: 'Was macht dies schon aus. Die Hauptsache ist doch, daß ich hier bin!' Dem Gerücht zufolge sollte er einmal auch seine Approbation als Arzt zurückgeben und sein Kommentar hierzu sei gewesen: 'Ich hätte sie ja gerne zurückgegeben, aber ich konnte sie leider nicht finden.'

Diese Anekdoten mögen so stimmen oder nicht. Sie veranschaulichen immerhin seine Art, unerwartet und unkonventionell zu denken und zu handeln, was er sich meiner Meinung nach auch gut leisten konnte; schließlich hatte er seinen Weg aus Schmerzen und Gebrechen gefunden ohne die Hilfe von Autoritäten ärztlicher oder psychotherapeutischer Provenienz. Alles, was er in der Überwindung dieser Schwierigkeiten gelernt hat, hatte er sich selbst zu verdanken.

Seine erste Wohnung in Phoenix war tatsächlich keine ordentliche Praxis. Als Wartezimmer diente das Wohnzimmer und die Patienten waren nolens volens zumindest z.T. in das häusliche Leben der Erickson-Familie eingebunden. Erickson schien dies eher als Vorteil denn als Nachteil für seine Patienten zu erachten, wenn diese beispielsweise seine Kinder miterlebten, die ihnen Bilder malten oder mit ihnen spielten, oder wenn sie über den Basset 'Roger' steigen mußten, der mitten im Zimmer vor sich hin döste. Erickson hielt seine Stunden auch nicht im 45- oder 50-Minuten-Takt; ein Patient war manchmal nur 10 Minuten und dann wieder mehrere Stunden bei ihm. Lange bevor Verhaltenstherapeuten mit ihren Patienten auf die Straße gingen, war es für Erickson selbstverständlich - solange er noch gehen konnte - zusammen mit seinen Patienten und z.T. auch zusammen mit seiner Familie bestimmte Dinge zu unternehmen, wenn die Therapie es erforderte. So ging er beispielsweise zusammen mit seiner Frau mit einem Agoraphobiker abends zum Dinner und der 'Arme' mußte sich dann an den unpassendsten Stellen immer wieder die Frage gefallen lassen, ob er gleich jetzt noch vor dem Auto oder erst später im Auto in Ohnmacht fallen wolle, ob nicht der Parkplatz vor dem Restaurant ein geeigneter Platz für die Ohnmacht sei oder ob er sich diese für das Lokal selbst aufsparen wolle. Manchmal arrangierte er Situationen so, daß die Patienten gar nicht merkten, daß eigentlich sie angesprochen waren. So besuchte er eines Tages als Arzt die Mutter eines pubertierenden Mädchens, das sich wegen seiner angeblich zu langen Füße nicht mehr aus dem Haus traute. Während er nun dessen Mutter wegen einer harmlosen Angelegenheit umständlich untersuchte, bat er das Mädchen um diverse Handreichungen. Mit einem scheinbar unbedachten Schritt rückwärts trat er dem Mädchen so kräftig auf die Zehen, daß es laut aufschrie und eigentlich seine Meinung über seine zu langen Füße voll hätte bestätigt haben müssen, wenn sich Erickson nun auch noch angelegentlich entschuldigt hätte. Statt dessen herrschte er dieses Mädchen unwirsch an: 'Wenn 'deine Dinger' lange genug wären, daß ein Mann sie sehen könnte, wäre das jetzt nicht passiert!' und schob damit dieses sein Mißgeschick ihren zu kurzen Füßen zu.

Wenn man diese und viele ähnliche Geschichten liest, fragt man sich doch, ob seine Patienten sich nicht manchmal respektlos behandelt gefühlt haben müssen - beispielsweise auch jenes Bettnässerehepaar, dem Erickson auftrag, sich gemeinsam vor dem Zubettgehen vor das Bett zu knien und einträchtig miteinander in dieses hineinzupinkeln. Hat man Erickson aber persönlich erlebt und seine Präsenz und Ernsthaftigkeit gespürt und weiß man etwas von seiner Geschichte, so wird verständlich, daß sich seine Patienten absolut seriös - nicht immer nur liebevoll, warmherzig oder verständnisvoll - behandelt gefühlt haben. Weiter wird auch verständlich, daß nicht ein jeder das tun kann, was Erickson tat, bloß weil er es in einem Buch gelesen oder auf einem Seminar über Hypnose oder strategische Therapie gelernt hat. Sich imitiert zu sehen war Erickson ohnehin ein Greuel und es gibt einige Anekdoten darüber, daß er mitunter sehr ärgerlich Schüler oder Kollegen zurechtwies, doch ihre eigenen Sachen zu machen und ihre eigenen Fähigkeiten zu benutzen und auszubauen.

Ich weiß wirklich nicht, ob es ihm gefallen würde, daß man heute bisweilen eine psychotherapeutische Kultfigur aus ihm macht - auch wenn er daran möglicherweise zu einem nicht geringen Teil selbst schuld ist; denn es gibt so wenig Originale in dieser Welt, die auf ganz selbstverständliche Weise andere und deshalb scheinbar neue Wege gehen, die sich damit Gegner oder gar Feinde schaffen und auch eine Reihe Adepten, die nach einem Vorbild suchen.

### Ericksons hypnotherapeutische Grundeinstellung

Ericksons erster offizieller Kontakt mit Hypnose fand an der Universität von Wisconsin unter Clark L. Hull statt und führte ihn bald in Konflikt mit diesem. Hull war mehr daran interessiert, was der Hypnotiseur tat oder sagte, als an dem, was die Vp erlebte, da er offensichtlich an einer standardisierten Hypnosetechnik für wissenschaftliche Zwecke interessiert war. Aufgrund seiner eigenen Erfahrungen mußte Erickson diese Prokrustesbett-Techniken ablehnen. Er interessierte sich mehr dafür, wie er gerade die individuellen Besonderheiten, Interessen und Motivationen der jeweiligen Person dafür nutzen konnte, mit ihr in einen hypnotischen Rapport, in eine therapeutische Beziehung zu treten. Diese Einstellung und die hierauf aufbauende Arbeit führten später zu dem, was als 'experimenteller', 'natürlicher', 'permissiver' oder 'indirekter' Ansatz bekannt wurde im Gegensatz zum 'standardisierten' oder 'autoritären' Ansatz der Hypnose. Ericksons Einfallsreichtum, die hypnotische Reaktionsbereitschaft eines Menschen zu fördern, um mit ihm in hypnotischen Rapport zu kommen, war außerordentlich und kann, wenn überhaupt, mit seinen immensen eigenen hypnotischen Erfahrungen erklärt werden. Die beste systematische Zusammenstellung seiner Induktions- und Utilisationstechniken befindet sich immer noch in dem Buch 'Hypnotherapie' von Erickson & Rossi (1981).

Es ist heute eine Selbstverständlichkeit, daß sich primär der Therapeut zunächst in die Welt des Patienten begeben muß, daß der Therapeut zunächst die Gedanken und die Sprache des Patienten kennenlernen und benutzen, zuvor dessen Fähigkeiten und dessen Weltbild einschätzen können muß, nicht umgekehrt. Zur damaligen Zeit war dies jedoch weder in der Hypnose noch in der weitverbreiteten Psychoanalyse üblich. In Kenntnis der Motivationen und Eigenarten des Patienten diesen dann beispielsweise vor Scheinalternativen zu stellen und diese so auszuwählen, daß der Patient das geringere, im Sinne der Therapie jedoch das produktivere 'Übel' wählen muß, galt als Manipulation und war damals (und ist z.T. auch heute noch) verpönt. Will man von Erickson jedoch als einem Manipulator sprechen, so muß man an all jene 'Manipulationen' denken, mit denen er sich selbst geholfen hat: Die eigene Ideomotorik zu benutzen, um wieder Kontrolle über die eigenen Finger, Hände und Arme zu erlangen, die ansonsten nicht mehr bewußt innervierbar waren, ist der gleiche Prozeß, wie die Fähigkeiten zur Ideomotorik bei einem anderen Menschen zu benutzen, um ihn beispielsweise zu einer Armlevitation zu veranlassen, die bewußt auch nicht zu initiieren ist. (Ein geübter Hypnotherapeut kann gut unterscheiden, ob eine Armlevitation bewußt mitgesteuert ist, oder ob sie völlig autonom abläuft).

Wichtig erscheint mir aber vor allem, daß Erickson durch sein eigenes autohypnotisches Bemühen einen sehr großen Respekt vor dem bekam, was er das Unbewußte nannte. Bei sich selbst und bei seinen Patienten war er, vielen Berichten zufolge, stets bemüht, die Autonomie und Integrität dieses Unbewußten zu schützen. Unter dem Unbewußten verstand er jenes riesige Potential an Lernerfahrungen, die gewöhnlich im Laufe des Lebens aus der bewußten

Wahrnehmung wieder verschwinden oder erst gar nicht eintreten. Erickson war nach seiner Polioerkrankung gezwungen, sehr viele für uns normale und selbstverständliche Dinge ein zweites Mal, und diesmal ganz bewußt, sorgfältig und z.T. auch mühsam wiederzuerlernen. Und so lernte er dieses normalerweise verborgene Reservoir kennen und schätzen und betrachtete es u.a. als seine hypnotherapeutische Aufgabe, diese verdeckten Ressourcen seinen Patienten wieder verfügbar zu machen. Aus eigener Erfahrung vertraute er auch darauf, daß das Unbewußte in der Regel klüger sei und mehr wisse als das Bewußte.

So gibt es mehrere Geschichten, die demonstrieren, wie Erickson in entscheidenden Situationen in Trance ging, um etwas bestimmtes zu tun. Und allem Anschein nach konnte er sich auf sein Unbewußtes recht gut verlassen. Dies darf jedoch nicht zu dem Trugschluß verführen, in schwierigen Situationen brauche man nur das Unbewußte anzurufen und alles weitere geschehe dann auf wunderbare Weise von selbst. Wenn das Unbewußte nach Ericksons Definition die Summe aller nicht mehr bewußten Lernerfahrungen darstellt, dann müssen diese Erfahrungen erst einmal gemacht worden sein. Und es ist eine Binsenweisheit, daß man im Leben mehr lernt, je mehr man aktiv erlebt und je mehr man sich aktiv um dieses Lernen bemüht. So bestand Ericksons hypnotherapeutische Arbeit mit seinen Patienten insbesondere auch darin, diese zu aktivieren, daß sie Erfahrungen sammeln, neues und ungewohntes erleben, sich geistigen und seelischen Stresssituationen aussetzen und ihr Verhaltensrepertoire erweitern. Erickson legte großen Wert darauf, seine Patienten in Bewegung zu setzen - nicht nur in diesem Sinne war er auch ein genuiner Verhaltenstherapeut.

Legendär ist inzwischen jener Hügel in Phoenix, der Squaw Peak heißt. Auf diesen schickte er viele seiner Patienten und Schüler mit unterschiedlichen Aufgaben und aus unterschiedlichen Gründen. Je nach Kondition und je nach der gerade herrschenden Hitze braucht man etwas weniger oder bedeutend mehr als eine Stunde, um hinaufzukommen. Dort hinaufzustapfen, um nur einen schönen Blick auf das eher unattraktive Phoenix zu werfen, ist eine Sache; etwas ganz anderes ist es, zu wissen, jener alte gebrechliche Mann im Rollstuhl dort unten schickt einen hier hinauf und dabei soll man dies oder jenes durchdenken oder etwas bestimmtes erfahren, nachholen oder ändern; und man weiß, daß nach seiner 2. Polioerkrankung Erickson selbst mit Krücken und am Stock diesen Weg mehrmals gemeistert hat.

### Literatur:

- Erickson, M.H. & Rossi, E.L. (1977). Autohypnotic Experiences of Milton H. Erickson. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 20(1), 36-54.
- Erickson, M.H. & Rossi, E.L. (1981). *Hypnotherapie: Aufbau - Beispiele - Forschungen*. München: Pfeiffer.
- Haley, J. (1978). *Die Psychotherapie Milton H. Ericksons*. München: Pfeiffer.
- Rosen, S. (1985). Philosophie und Wertesystem Milton H. Ericksons. In B. Peter (Hrsg.) *Hypnose und Hypnotherapie nach Milton H. Erickson*. München: Pfeiffer.
- Rossi, E.L., Ryan, M.O. & Sharp, F.A. (Eds.) (1983). *Healing in Hypnosis: The Seminars, Workshops, and Lectures of Milton H. Erickson*. (Vol. I). New York: Irvington.
- Zeig, J. (1986). *Experiencing Milton H. Erickson: An Introduction to the Man and His Work*. New York: Brunner/Mazel.
- Zeig, J. (Hrsg.) (1985). *Meine Stimme begleitet Sie überallhin: Ein Lehrseminar mit Milton H. Erickson*. Stuttgart: Klett-Cotta.

*Keywords: Milton H. Erickson, biographical facts, hypnotherapy*

*Summary: Milton H. Erickson's hypnotherapeutic abilities and skills were looked upon as unusual. Yet they may be understood in the context with his lifelong struggle for mastering his own diseases and handicaps. The author is describing some subjective experiences with Milton H. Erickson and some of his unusual biographical facts that might contribute to a better understanding of Erickson and his work.*

**Anschrift des Autors:**  
Burkhard Peter, Dipl.-Psych., c/o M.E.G.-Stiftung  
Konradstr. 16, 8000 München 40.