

Was Milton Erickson dazu sagte Ericksonianer zu sein

Stephen Lankton

Es ist nötig, mit einigen Bezugspunkten zu beginnen. Erickson erwarb 1928 seinen Abschluss an der University of Wisconsin School of Medicine. Damals hatte er bereits begonnen, sich für Hypnose zu interessieren, wie viele Geschichten über ihn berichtet haben (Keeney & Erickson, 2006). Eine der ersten veröffentlichten Hypnosedefinitionen Dr. Ericksons von 1934 lautete: „So kann sie definiert werden als ein künstlich verstärkter Zustand der Suggestibilität, ähnlich dem Schlaf, worin eine normale zeitlich begrenzte und reiz-verminderte Dissoziation der bewussten von den unterbewussten Anteilen der Psyche erfolgt“ (Erickson & Rossi, 1980f, S.8). 1950 dann hatte er sich entschlossen, Hypnose operationaler zu definieren als „eine systematische Utilisation von Erfahrungslernen – das heißt das umfangreiche Lernen, erworben durch einen Prozess des Lebens an sich“ (Erickson, 1980c, S. 224). Und um 1966 wurde seine Definition noch pragmatischer, indem er folgendes erklärte: „Hypnose ist eine spezielle aber normale Art von Verhalten, das sich zeigt, wenn die Aufmerksamkeit und die Gedankenabläufe auf die Grundlagen des Erfahrungslernens gelenkt werden, welches erworben oder vervollständigt wurde mit den Erfahrungen im Leben“ (Erickson, 1980a, S.54). Leser, welche bemerken, dass die letztere Definition Hypnose als ein Verhalten beschreibt, und sich fragen, ob er nun ein Zustandsmodell vertrat oder nicht, mögen sich erinnern, dass Verhalten immer noch eine wichtige Möglichkeit ist, Erfahrung zu beschreiben. In meinen Gesprächen mit Dr. Erickson bis drei Monate vor seinem Tod erklärte er Hypnose stets als einen Zustand. Es geht indessen im vorliegenden Beitrag entscheidend um die Art, wie er arbeitete, nicht jedoch um seine Definition der Hypnose.

Stephen Lankton

Arizona State University, School of Social Work

Was Milton Erickson dazu sagte Ericksonianer zu sein

Als leitender Herausgeber des American Journal of Clinical Hypnosis, habe ich in den letzten 15 Jahren die Beiträge hunderter von Autoren gesehen. Viele Autoren diskutieren Forschung, Theorien und Falldarstellungen ohne ihren Hintergrund bekannt zu geben. Indessen hat sich im letzten Jahrzehnt ein offensichtlicher Trend entwickelt, daß viele Therapeuten ihre Arbeit lieber als „Ericksonianisch“ zu erkennen geben. Nur wenige dieser Autoren haben dann allerdings auch erklärt, was das bedeutet, Ericksonianer zu sein. Bedenklich ist, dass sich anscheinend nur wenige Autoren auf die Originalquellen beziehen, wenn sie von Dr. Erickson entwickelte oder ihm zugeschriebene Konzepte zitierten. Die überwiegende Mehrheit jener Autoren, welche Techniken wie Utilisation oder naturalistische Induktion anführen, benennt gewöhnlich eher eine dritte Quelle anstatt unmittelbar Ericksons Schriften. Häufig ist jener zitierte Dritt-Autor jemand, der nie bei Dr. Erickson studiert hat und dessen Veröffentlichung zur genannten Technik auch nicht direkt Dr. Ericksons Arbeit entstammt. Was dabei herauskommt, ist so etwas wie das Kinderspiel „Stille Post“. Dabei wird eine Geschichte von Erzähler zu Erzähler der Reihe nach weitergegeben, bis das Ganze schließlich vollkommen falsch und daneben ist und mit der ursprünglichen Geschichte nicht mehr übereinstimmt. Ich möchte in diesem Beitrag Ericksons Arbeit zu naturalistischer Induktion, Utilisation, Techniken zum Entkräften bewusster Überzeugungen und bewusst-unbewusster Dissoziation in seinen eigenen Worten beschreiben und die Entwicklung seiner Induktionstechniken über die Jahre 1929 bis 1980 darstellen.

What Milton Erickson said about being Ericksonian

Over the last 15 years, as editor-in-chief of the American Journal of Clinical Hypnosis, I have seen papers by hundreds of authors. Many authors discuss the research, theories, and case presentations without identifying their allegiance. However, an apparent trend has developed in the last decade in which many therapists prefer to identify their work as being “Ericksonian.” Yet, there have only been few authors identifying as such who go on to explain what it means to be Ericksonian. It is concerning that few authors seem to have returned to the original source when citing concepts that have been developed by, or attributed to, Dr. Milton Erickson. The vast majority of authors who quote techniques such as utilization or naturalistic induction usually cite a third source rather than Erickson’s writings directly. Often this cited third-party author is someone who never studied with Dr. Erickson and whose writing about the cited techniques has also not been directly taken from Dr. Erickson’s work. What evolves from this practice is sort of like the childhood game of “telephone.” That is a game where a story is repeated down the line by another author which is repeated by another author until, downline, the entire matter becomes radically incorrect and incongruent with the original. In this article, I will describe Erickson’s work regarding naturalistic induction, utilization, techniques for depotentiating conscious sets, and conscious-unconscious dissociation in his own words and also illustrate the evolution of his induction techniques over the years from 1929 to 1980.

Stephen Lankton, LCSW, DAHB
Private Practice
Phoenix, AZ, USA
steve@lankton.com

Amerikanisches Original dieses Artikels: Lankton, S. (2021). What Milton Erickson said about being Ericksonian. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 63(1), 4-13

Übersetzung ins Deutsche von Alida Iost-Peter.
Wir danken Autor, Herausgeber und Verlag für die Erlaubnis zu Übersetzung und Nachdruck.

Naturalistische Hypnose-Induktion

Die womöglich interessanteste Veränderung in Dr. Ericksons Schaffen kann in seiner Entwicklung von frühen Definitionen der Induktion zu späteren gesehen werden. Das wird auch in den veröffentlichten Beispielen seiner Arbeit verdeutlicht. 1941, 13 Jahre nach seinem Medizin Abschluss, enthält ein veröffentlichtes Transkript folgende Formulierung:

Streng genommen gibt es keine festgesetzten Formen oder Muster, die zu befolgen wären, wie es auch keine feste Art guter Schlafgewohnheiten gibt. Es bedarf des Respekts, der Zuversicht und des Vertrauens des Hypnotisanden und dann *suggeriert man Müdigkeit, Wunsch nach Schlaf und Ruhe, zunehmende Schläfrigkeit und schließlich tiefen geruhsamen Schlaf.* (Erickson, 1980e, S.15) [Hervorhebung S.L.]

Und schließlich 1957, 19 Jahre nach seinem Universitätsabschluss in Medizin, finden wir das folgende Transkript, in welchem er während der Induktion 12 mal „tiefer“ zum Patienten sagt. Und 55 mal wiederholt er „schlafen“ oder „einschlafen“. Er erklärt auch: „Ich kann Sie in jegliche Trancetiefe versetzen.“

„Und noch mehr. [Pause]. Und Sie können *tiefer und tiefer einschlafen.* [Pause] Und ich möchte, dass Sie *tiefer und tiefer in Schlaf sinken,*“ [eine Pause] „noch tiefer“. (Erickson in Haley, 1967, S. 54) [Hervorhebung S.L.]

Es ist nicht erstaunlich, weshalb Fachleute, die Erickson vor 1960 besuchten und bei ihm studierten, fanden, seine Arbeit habe weitgehend aus direkter Suggestion bestanden. Tatsächlich waren seine Induktionen während jener Zeit autoritär, direkt und redundant. Er betonte „schlafen“, „tiefer schlafen“ sowie seine Fähigkeit, das Erleben der Versuchsperson zu kontrollieren.

Gegen Ende der 1950er Jahre änderte sich indessen sein Vorgehen bei der Induktion. Tatsächlich zeigt 1958, ein Jahr nach dem oben genannten Transkript, eine schriftlich erhaltene Rede vor der American Society of Clinical Hypnosis genau die entgegengesetzte Position. In dieser Rede äußert er:

Zu häufig bemüht sich der beginnende Hypnose-Praktiker, das Bewusstsein des Patienten durch ständig wiederholte Suggestionen einzulullen, ihm zu sagen, er sei müde, er werde einschlafen, er entspanne sich mehr und mehr ... Ich denke, es ist sehr viel wichtiger, dass

Was Milton Erickson sagte

er weiß, wie Sie wissen, dass es ein „Vorne“ seines Geistes gibt und ein „Dahinter“ seines Geistes, dass es einen „bewussten“ Verstand und einen „unbewussten“ Verstand gibt ... dass es ganz und gar möglich ist, mit dem unbewussten Verstand zuzuhören, während der bewusste Verstand mit etwas anderem beschäftigt ist. (Erickson, 1958a, S. 133)

Und wiederum im gleichen Jahr veröffentlichte Erickson seinen ersten Beitrag in der Erstausgabe des *American Journal of Clinical Hypnosis* unter dem Titel „Naturalistic Techniques of Hypnosis“. In diesem Beitrag erörtert er, dass er seit 1943 damit experimentierte, „einen Reaktionsmodus als integralen Teil zu nutzen, um Reaktionen in einer anderen Modalität hervorzurufen ...“ und Hypnose zu induzieren, indem er die wechselseitigen Abhängigkeiten verschiedener Modalitäten verwendete. Er schildert seine Annahme, dass „der naturalistische Ansatz bezüglich des Problems der Induktion hypnotischer Trance im Gegensatz zu formalistischem, ritualisiertem Vorgehen viel mehr Forschung, Experimentieren und Studium verdient ...“ (Erickson, 1958a, S.3)

Seither zeigen die veröffentlichten Beispiele seiner Arbeit den Nutzen naturalistischer Induktion, der Indirektheit, der Dissoziation in bewusst-unbewusst, eines permissiv egalitären zwischenmenschlichen Vorgehens und von Einstreu-Techniken. Man denke beispielsweise an das häufig zitierte Transkript von 1966 mit Joe, dem Blumenhändler. Es folgt hier ein kurzer Auszug der viel längeren Sitzung, die Erickson zur Schmerzkontrolle bei Joes radikaler Gesichtsoperation benötigte.

Joe, ich möchte gerne mit Ihnen reden. Ich weiß, dass Sie Blumenhändler sind ... auch ich züchte gerne Blumen / ich liebe wachsende Blumen [I like growing flowers] ... Ich werde Ihnen viele Dinge erzählen, allerdings nicht über Blumen, da Sie über Blumen viel mehr wissen als ich. Das ist nicht *das, was Sie wollen* Ich möchte, dass Sie *mir in aller Ruhe zuhören*, während ich über eine Tomatenpflanze rede ... Man steckt einen Tomatensamen in die Erde. *Man kann Hoffnung haben*, dass er zu einer Tomatenpflanze heranwachsen wird, die mit ihrer Frucht *Zufriedenheit bringen* wird. Der Samen saugt das Wasser auf, *keine große Schwierigkeit das zu tun*, denn der Regen bringt *Frieden und Wohlbefinden* und die Freude, dass er zu Blüten und Tomaten heranwächst ... Joe, eine Pflanze beim Wachsen zu beobachten, aber dieses Wachsen *nicht sehen* und *nicht fühlen*, sondern nur zu *wissen: alles wird besser* für diese kleine Tomatenpflanze ... (Erickson, 1966, S. 203-204) [Hervorhebung Erickson]

In diesem Transkript findet sich keine direkte Suggestion, keine Erwähnung von „schlafen“, „tief schlafen“ und keine offenkundige Redundanz. Erickson schreibt in den 1970ern über diese Veränderung in seiner Arbeit, wie wir aus der Veröffentlichung nach seinem Tod 1981 ersehen können. Erickson schreibt, dass er ein „Angebot“ an Ideen und Suggestionen macht und fügt hinzu: „*Ich kann es nicht leiden, dass man einem Patienten sagt: Ich möchte, dass Sie müde und schläfrig werden*“ (Erickson & Rossi, 1979, S. 19; Hervorhebung S.L.). Im Gegensatz zu seinen expliziten schriftlichen Ausführungen und veröffentlichten Transkripten von 1941 schrieb er: „Die indirekten Formen der Suggestion sind überaus nützlich, um Möglichkeiten zu erkunden und Erleichterung für die natürlichen Reaktionstendenzen des Patienten anstatt ihm Kontrolle bezüglich seines Verhaltens aufzuerlegen“ Erickson & Rossi, 1979, S. 19).

Ericksons Versuche hatten zu einer ständigen Veränderung seines Vorgehens geführt.

Das bedeutet, dass jene Fachleute, die Erickson in den 1960ern und 1970ern besuchten, seine Herangehensweise als völlig unterschiedlich erlebten zu jener in den 1930er Jahren bis in die 1950er. Im Gegensatz zu seinem Schaffen in den ersten 30 Jahren seiner Laufbahn wurde seine Induktion indirekt und egalitär. Dieser dokumentierte Übergang in seiner Induktionsarbeit kann etwas von dem Konflikt zwischen denjenigen lösen, die behaupten, seine Arbeit sei direkt gewesen, und jenen, die sie als indirekt beurteilen. Es scheint, dass die offensichtliche Auseinandersetzung über diese beiden Vorgehensweisen schlicht eine Sache des Zeitraums war, in welchem die Fachleute Dr. Erickson jeweils besuchten, beobachteten und seine Werke lasen.

Psychotherapeutischer Ansatz

Bereits in seinen frühesten Schriften zeigt sich in Ericksons Arbeit, dass Indirektheit – und nicht direkte Suggestion – äußerst nützlich ist, um Ressourcen aus der Erfahrung zu wecken und hervorzulocken. Das indirekte Vorgehen bei Dr. Ericksons therapeutischer Arbeit, zumindest seit den frühen 1940er Jahren, zeigt klar, dass er die direkte Suggestion nicht zu therapeutischen Zwecken nutzte. Das geht auch aus dem im Folgenden zitierten Beitrag von 1948, „hypnotische Psychotherapie“, hervor.

Direkte Suggestion gründet in erster Linie, vielleicht auch unwissentlich auf der Annahme, was auch immer sich in Hypnose entwickelt, entstammt den erteilten Suggestionen. Dabei wird davon ausgegangen, der Therapeut verfüge über die wunderbare Kraft, beim Patienten therapeutische Veränderungen zu bewirken, und die Tatsache wird außer Acht gelassen, dass Therapie sich aus einem inneren Wiederausammenfügen ergibt, welches er selbst bewerkstelligt hat. Es stimmt, dass direkte Suggestion eine Veränderung des Patientenverhaltens bewirken kann und so – zumindest zeitweilig – zu einer symptomatischen Heilung führt. Allerdings ist eine derartige „Heilung“ lediglich eine Reaktion auf die Suggestion und beinhaltet nicht das Wiederverknüpfen und Ordnen von Ideen, Verstehen und Erinnerungen, welche für eine tatsächliche Heilung so wesentlich sind ...“ (Erickson, 2008b, S. 46)

In der Tat schreiben Erickson und Rossi 1979 sehr eindeutig: „Direkte Suggestion ... bringt nicht die Re-Assoziation und Reorganisation von Ideen, Verstehen und Erinnerungen hervor, welche für eine tatsächliche Heilung so wesentlich sind Effektive Ergebnisse in der hypnotischen Psychotherapie ... entstehen nur aus der Aktivität des Patienten“ (Erickson & Rossi, 1979, S. XII). Um zusammenzufassen, welchem Ansatz er zum Erreichen einer Heilung folgte: Es ist klar, bereits seit seiner frühesten Tätigkeit als Psychotherapeut war Ericksons ausdrückliche Meinung bezüglich Erleichterung von Veränderung: „Der Therapeut wird gebraucht, um das Hervortreten ungenutzter Potentiale und Reaktionsweisen zu erleichtern, welche das eigene Ich des Patienten nicht willentlich und absichtsvoll nutzen konnte. Demnach bestand der eigentliche Zweck des Ericksonschen *indirekten Ansatzes* im Umgehen der erlernten Einschränkungen des Patienten, sodass zuvor nicht umgesetztes Potential zutage treten kann“ (Erickson, 2008b, S. 46; in Rossi, S. 97).

Was Milton Erickson sagte

Die Sprache des Klienten sprechen

Um Ericksons indirekten Ansatz in der Psychotherapie noch eingehender zu verfolgen, müssen wir auch drei seiner häufig beschriebenen und diskutierten Konzepte betrachten: die Sprache des Klienten sprechen, das Utilisationsprinzip sowie die Sprache der Dissoziation in bewusst-unbewusst. Bereits 1944, als er – wie bereits oben zu sehen – die direkte Suggestion zur Induktion benutzte, veröffentlichte Erickson die folgenden Anmerkungen dazu, bei seinem Ansatz flexibel zu sein.

Es kann eine Vielfalt individueller Vorgehensweisen eingesetzt werden ... Zu diesem Zweck müssen sich manche Personen beherrscht fühlen vom Hypnotiseur, andere wollen überredet oder überzeugt werden und einige wollen als Ergebnis gemeinsamer Bemühungen in Trance gehen und dann gibt es noch jene, die es sich wünschen oder genauer gesagt brauchen, von der Fülle wiederholter Suggestionen überwältigt zu werden, welche jede ihrer Reaktionen lenkt. (Erickson, 1980d, S. 27-28)

Von 1934 bis 1948 lebte Dr. Erickson in Eloise, Michigan als Direktor des Psychiatric Research Training am Wayne County General Hospital. Zu jener Zeit arbeitete er mit einem jungen Mann, der dort schon fünf Jahre Patient war. Er nannte sich nur George, aber niemand vom Team und auch kein einziger Patient schaffte es, George dazu zu bewegen, mehr als unverständlichen Wortsalat zu reden. Erickson ließ seine Sekretärin das Gestammel von George so wörtlich wie möglich aufzeichnen und transkribieren. Dr. Erickson ging es so sorgfältig durch, dass er in der Lage war, es annähernd in seiner eigenen Sprache zu wiederholen. Nachdem er George vorgestellt worden war, begann er im gleichen Wortsalat zu entgegnen, in dem George mit ihm redete. Diese Art Kommunikation mit George setzte sich einige Tage fort. „Am Morgen darauf tauschte George die übliche Begrüßung aus und dazu ungefähr zwei sinnlose Sätze. Der Autor [Erickson] erwiderte Unsinniges in entsprechender Länge. George antwortete: „Reden Sie vernünftig, Doktor.“ „Gewiss, mach ich gern. Wie lautet Ihr Nachname?“ „O'Donovan, und es ist jetzt Zeit, dass jemand, der sprechen kann, danach fragt. Über fünf Jahre in diesem elenden Loch ...“ (Und dazu ein, zwei Sätze Wortsalat). Der Autor erwiderte: „Ich bin froh, dass ich Ihren Namen erfahre, George. Fünf Jahre ist eine lange Zeit ... (Und dazu etwa zwei Sätze Wortsalat)“. (Erickson, 1980h, S. 214). Erickson fährt in seinem Fallbericht fort, dass sich die Kommunikation von da an in ziemlich gleicher Weise fortsetzte: zwei Sätze Wortsalat und danach annähernd perfektes Englisch – um mit zwei Sätzen Wortsalat zu enden.

Wenn Erickson auch erklärte, dass der Klient nie ganz ohne Wortsalat war, so konnte er doch – als Folge der Bemühungen, in seiner eigenen Sprache mit ihm zu reden – kommunizieren und psychiatrische Behandlung erhalten. Hier sehen wir also ein Beispiel aus den zehn Jahren seit Ericksons Abschluss in Medizin, wie er die Sprache des Klienten spricht oder wie er es auch bisweilen ausdrückte: „Begegne dem Patienten auf seinem Level“ (Erickson, 2013, S. 181). Dieses Maß an Flexibilität ließ Erickson allen seinen Therapieklienten vom ersten Tag seines Praktizierens an zuteil-

werden. „Was mich fasziniert: was auch immer der Patient als Sprache gebraucht, sprichst du in dieser Sprache, so kannst du eine therapeutische Veränderung bewirken“ (Erickson & Rossi, 1979, S. 381 – 382).

Utilisationstechnik

Ein weiterer Aspekt seines indirekten Ansatzes ist, wie er es nannte, die Utilisationstechnik. In Dr. Ericksons erster Ausgabe des zweiten Bandes des American Journal of Clinical Hypnosis veröffentlichte er einen Beitrag mit dem Titel „Weitere klinische Hypnosetechniken: Utilisationstechniken“. Im Jahr 1959 war das eine ziemlich radikale Idee, denn damit wird ausgesprochen, dass der Therapeut sein Verhalten verändern muss, um einen besseren Kontakt zu den Erfahrungen und Fähigkeiten des Klienten herzustellen. Dieser Ansatz steht in krassem Gegensatz zur vorherrschenden Ansicht, wenn der Klient sich nicht dem Therapeuten anpasst, so stellt das eine Art Widerstand dar.

Das sind Patienten, die nicht bereit sind, irgendein vorgeschlagenes Verhalten zu akzeptieren, ehe nicht deren eigene widerständige, widerspruchsvolle oder opponierende Verhaltensweisen vom Gegenüber anerkannt worden sind. „Für diese Patienten dienen die sogenannten *Utilisationstechniken* häufig dazu, ihren besonderen Bedürfnissen zu entsprechen. *Darüber hinaus sind die gleichen Techniken auch leicht bei den üblichen Patienten einzusetzen und dienen bei den meisten sowohl dem zügigen als auch dem angenehmen Ablauf der Trance-Induktion*“ (Erickson, 1959, S. 3) [Hervorhebung S.L.].

Wie der Leser sehen kann, glaubte Erickson nicht, dass diese Technik lediglich für jene Patienten von Nutzen sein oder benötigt werde, die Schwierigkeiten hatten, bei den üblichen psychiatrischen Konsultationen mitzuarbeiten. Er meinte, dass sie bei einem jeden Patienten, wenn Hypnose eingesetzt werde, zu rascherem und bequemem Fortschritt beitragen werde. Dies ist also auch ein notwendiges Werkzeug für den Ericksonschen Ansatz.

Bewusste Überzeugungen entkräften

Während er seinen indirekten Ansatz bei Patienten bereits früh in seiner Laufbahn verfolgte und auch weiterhin fortsetzte, gibt es einen Bereich, in welchem er Pionierarbeit geleistet und diesen weiter verfeinert hat: dem Entkräften bewusster Überzeugungen. Diesen Bereich ging er mit verschiedenen therapeutischen Verhaltensweisen an, wie dem Gebrauch von Mehrdeutigkeit, Konfusion, Dissoziation in Bewusstes und Unbewusstes, indirekter Suggestion und therapeutischer Bindung. Zunächst sollte bestimmt werden, was er darunter verstand. „Psychologische Probleme bestehen genau deshalb, weil der bewusste Verstand nicht weiß, wie er psychologische Erfahrung und Verhaltensänderung in wünschenswerter Weise auf den Weg bringen soll.“ (Erickson & Rossi, 1979, S. 18)

Es kann verschiedene Gründe dafür geben, dass der bewusste Verstand unfähig ist,

Was Milton Erickson sagte

die benötigten Ressourcen zu mobilisieren, um in unterschiedlichen Situationen zurechtzukommen. Dazu können aus der Kindheit stammende Schlussfolgerungen und Entscheidungen bezüglich des Selbst und der Welt gehören, Anteile aus fortgesetztem elterlichem Reden und Handeln, oder anderer fortwirkender psychosozialer Faktoren, Lernen aufgrund eines speziellen Traumas, Missbrauch, und selbst dem Fehlen vorausgegangener Schwierigkeiten und Nöte. Für das Individuum liegt die Schwierigkeit darin, dass eine Bedrohung erlebt wurde oder der Klient schlicht nicht weiß, wie er die Aufgabe lösen soll, mit voller Absicht und bewusst die angemessenen und nötigen Gefühle, Gedanken oder Verhaltensweisen in einem bestimmten Zusammenhang zu mobilisieren.

Einsichtorientierte Therapie sollte der Person helfen zu erkennen, was sie in ihrer Erfahrung blockiert, und versuchen, ihr bei der Überwindung zu helfen oder vielleicht auch sich durchzukämpfen. Indessen haben wir gelernt, dass auf Einsicht basierende Therapie nicht die wirksamste und erfolgreichste ist. Dr. Ericksons Ansatz bestand im Versuch, diese Schwierigkeit zu umgehen, indem er den bewussten Verstand zeitweise in eine andere Aufgabe verwickelte. Sein Konzept, wie Symptome sich herausgebildet haben, reifte und veränderte sich mit den Jahren. 1954 hatte er eine typisch psychodynamische Sichtweise und äußerte: „Die Entwicklung neurotischer Symptome bewirkt ein defensives, protektives Verhalten“ (Erickson, 1954, S. 109). Etwa 1966 erfolgte seine Definition mehr unter dem Aspekt der öffentlichen Gesundheit, stand aber noch nicht im Gegensatz zur vorherigen Ansicht, sondern betonte kenntnisreicher den zwischenmenschlichen Aspekt. Er schrieb 1966, „Geisteskrankheit ist das Zusammenbrechen der zwischenmenschlichen Kommunikation“ (Erickson, 1980a, S. 75). 1979, näher seinem Tod, wird in seinen Schriften mit folgendem Zitat deutlich, wie psychodynamische und interpersonale Gedanken zusammenkommen: „Symptome sind Formen der Kommunikation“ und „Zeichen von Entwicklungsproblemen, welche im Begriff sind bewusst zu werden“ (Erickson & Rossi, 1979, S. 143). Das ist ein weiterer Typ kennzeichnender Interventionen des Ericksonschen Ansatzes, nämlich jener Techniken, die dem Klienten helfen zu vermeiden, dass jene Prozesse gestört werden, bei denen bewusst oder unbewusst Erfahrungen hervorgerufen oder zurückgeholt werden.

Dissoziation in Bewusstes und Unbewusstes in der Behandlung

1948, auch hier nur 20 Jahre nach Beginn seiner beruflichen Laufbahn, bediente er sich der Dissoziation von Bewusstem-Unbewusstem als ein Weg zum Entkräften der bewussten Einstellungen seiner Patienten (Lankton, 2016). „[Man geht so vor] ... dass man den Dissoziationsgrad zwischen Bewusstem und Unterbewusstem steigert, um damit in der Wirkung, nicht jedoch tatsächlich eine dissoziierte hypnotische Persönlichkeit zu etablieren ... Nur so kann eine erweiterte Dissoziation der bewussten von den unterbewussten Anteilen der Persönlichkeit erreicht werden und damit deren zufriedenstellende Handhabung ...“ (Erickson & Rossi, 2008b, S. 12-13). Und im selben

Artikel mahnt er, Ziel der Psychotherapie sei die Integration des bewussten und des unbewussten Verstandes, da beide zu den wachgerufenen Ressourcen gehören. „Genau genommen sollte Hypnotherapie sich gleichermaßen an das Bewusste wie an das Unbewusste richten, da die Integration der gesamten Persönlichkeit das erwünschte Ziel der Psychotherapie ist“ (Erickson, 2008, S. 48).

Es wurde bereits zuvor erwähnt, dass Ericksons Induktionsansatz in den 1960ern schon seiner indirekten Vorgehensweise in der Psychotherapie zu entsprechen begann. Das folgende Transkript veranschaulicht sowohl die Dissoziation von Bewusstem-Unbewusstem als auch die indirekte Vorgehensweise bei seiner Induktion, welche er spätestens seit 1964 befolgte.

Nun, als Sie in dieses Zimmer gekommen sind, haben Sie Ihre beiden Arten Verstand mitgebracht, das heißt Ihren vorderen Verstand und den Verstand dahinter ... Nun, es kümmert mich nicht, ob Sie mir zuhören mit Ihrem bewussten Verstand, denn der versteht Ihr Problem ohnehin nicht, sonst wären Sie ja nicht hier, also möchte ich einfach zu Ihrem unbewussten Verstand sprechen, denn der ist da und nahe genug um mich zu hören, so können sie Ihren bewussten Verstand auf den Straßenlärm hören lassen oder die Flugzeuge darüber oder das Tippen von nebenan. Oder Sie können über irgendeinen Gedanken nachsinnen, der Ihrem bewussten Verstand einfällt, systematische Gedanken, zufällige Gedanken, denn alles, was ich gerade möchte, ist zu Ihrem unbewussten Verstand sprechen, und er wird mir zuhören, denn er ist in Hörweite, selbst wenn Ihr bewusster Verstand gelangweilt ist ... Wenn Ihre Augen müde werden, dann ist es ganz richtig sie zu schließen, aber seien Sie sicher, dass Sie gut aufpassen ... (Erickson, 1964a, S. 54 – 55) [Hervorhebung von Erickson].

Der Aufbau und die Weitergabe von Induktionen in Bewusstes und Unbewusstes findet sich durch die gesamte veröffentlichte Arbeit Ericksons und nicht nur in den verschiedenen oben genannten Verweisen. Darüber hinaus findet sich auch bei Lankton (2016) sowie Lankton und Lankton (2008/1983) eine Diskussion seiner Arbeit sowie die Publikation dieser wesentlichen Ericksonschen Technik.

Konfusionstechnik, indirekte Suggestion und therapeutische Bindung

Konfusionstechnik und sprachliche Doppeldeutigkeit sind indessen weitere wesentliche Bestandteile des Ericksonschen Bemühens während therapeutischer Sitzungen, den bewussten Verstand zu entkräften. Die gesamte Thematik der Konfusionstechnik oder Doppeldeutigkeit im allgemeinen sprengt allerdings den Rahmen dieses Beitrags. Ein Verweis auf Autoren zur Konfusionstechnik findet sich in Ericksons 1964 verfasstem Artikel mit dem Titel: „The Confusion Technique in Hypnosis“ (Erickson, 1964b, S. 183 – 207). Das gilt auch für seinen Gebrauch indirekter Suggestionen und therapeutischer Bindung, die weiter untersucht werden können in seinen Originalbeiträgen und Dr. Rossis „Indirect Forms of Suggestion“ (Erickson & Rossi, 2008a) und „Varieties of Double Bind“ (Erickson & Rossi, 1975) sowie in Lankton

Was Milton Erickson sagte

and Lankton (2008(1983). Stets ist der Gebrauch dieser Art von Sprache von zweifacher Bedeutung: die Entkräftung des bewussten Verstandes voranzutreiben und erwünschte Ressourcen aus der Erfahrung zu wecken und wieder einzubinden.

Schließlich wollen wir das erörtern, was Erickson komplexe Geschichten nannte – und was dann später als therapeutische Metaphern bezeichnet wurde. Das wird die meisten Leser wohl überraschen, aber Erickson hat nicht viel über den Gebrauch von Metaphern oder komplexen Geschichten geschrieben. Er sah den Einsatz des Geschichtenerzählens offensichtlich nicht als eine für ihn typische Intervention an, obgleich diejenigen unter uns, die seine Arbeit persönlich erlebten, ihn viele Fallgeschichten erzählen hörten, die einem therapeutischen Entwurf zu folgen schienen.

1944 veröffentlichte er zögerlich einen Artikel mit dem Titel „The Method Employed to Formulate a Complex Story for the Induction of an Experimental Neurosis“ (Haley, 1967, S. 67 – 84). Er wurde von seinen Kollegen darin bestärkt zu berichten, dass diese Geschichte beim Zuhörer eine gewisse Angst hervorrufe, dank dessen, was wohl in seiner Fantasie eine ödipale Beziehung zwischen den Protagonisten dieser zurechtgebastelten Geschichte sein könnte. Das bedeutet, dass Erickson klar wurde, das Geschichtenerzählen würde beim Zuhörer Erwartungen wecken. Zehn Jahre später, 1954, berichtet Erickson über seine Hilfe für einen in den Kampf zurückkehrenden Soldaten, indem er ihm eine Bewegung seines gelähmten Arms suggerierte, sodass nur mehr ein paralysierter kleiner Finger gelähmt blieb. Bei dieser Falldiskussion enthüllt Erickson, dass er viele „vorfabrizierte Fallgeschichten“ über verschwindende Symptome einsetzte (Erickson, 1954, S. 112). Offensichtlich kam er bei dieser sehr ernstesten Angelegenheit dazu, Fallgeschichten als Intervention zu verwenden. Erst spät, gegen Ende seiner Laufbahn als Autor, erwähnte er schließlich eine Gruppe von Interventionen, Metaphern genannt. 1979 wurde der Begriff ‘Metapher’ erstmals in einer Überschrift zur Bezeichnung einer Klasse von Interventionen benutzt (Erickson & Rossi, 1979, S.49). Es ist wohl schon angebracht, den Gebrauch therapeutischer Geschichten als charakteristisch für Ericksons Arbeit während der letzten Jahrzehnte zu bezeichnen. Allerdings ging er nicht ausführlich auf die Erarbeitung seiner Protokolle oder die Begründung für diese Klasse von Interventionen ein.

Schlussfolgerung

Viele Verfasser von Hypnosebeiträgen in Fachzeitschriften haben behauptet, sie folgten einem Ericksonianischen Ansatz ohne irgendwelche Hintergrundinformationen zur Unterstützung ihrer Behauptung zu geben. Andere Autoren haben von Erickson benutzte Techniken zitiert, ohne tatsächlich nachzufragen, was Dr. Erickson selbst zu diesen Techniken (z.B. der Utilisation) sagte. Mehr noch, in anderen Beiträgen wurden Erickson Techniken zugeschrieben, die in keiner seiner Veröffentlichungen auftaucht sind!

In diesem Beitrag wurde genau umrissen, was Dr. Erickson als Schlüsselbegriffe seines Ansatzes benannte und warum er sie gebrauchte. Kurz: in diesem Beitrag geht

es darum, ein Ericksonianer zu sein, indem Dr. Erickson selbst zitiert wird. Ein Ericksonianisches Vorgehen bei Induktion und Therapie ist mehr, als jemandem eine Geschichte zu erzählen, nachdem man eine Hypnose eingeleitet hat. Ericksons Einsatz jedweder seiner Techniken betrifft seine Einstellung, dass der Therapeut dem Klienten dazu verhelfen muss, dessen aus der Erfahrung stammenden Ressourcen zu wecken, sie neu zu ordnen und zu helfen, sie im gewünschten Zusammenhang in seinem oder ihrem Leben einzusetzen. Seine Induktionstechniken entwickelten sich seit seinen frühen Studien nach seinem Examen und veränderten sich von weitgehend direktem und autoritärem zu egalitärem und indirektem Vorgehen. Allerdings änderte sich seine Vorgehensweise nur insoweit, als er geschickter wurde im Gebrauch seiner naturalistischen Induktion, die Sprache des Klienten sprechen, der Utilisation, der Dissoziation in Bewusstes-Unbewusstes, der indirekten Techniken zum Entkräften bewusster Einstellungen und dem Hervorrufen und Wiederverknüpfen erfahrungsbasierter Ressourcen.

Als Schlussfolgerung gilt: Es ist dringend nötig, dass Autoren Ericksons Originalschriften studieren, ehe sie Fälle oder Theorien publizieren mit dem Anspruch Ericksonianer zu sein. Und sie sollen darin bestärkt werden, mit den Techniken, welche Erickson als entscheidend für sein Vorgehen ansah, vertraut zu werden, sie zu studieren und anzuwenden, wenn sie Beiträge veröffentlichen und behaupten, einem Ericksonschen Ansatz zu folgen.

Literatur

- Erickson, M. (1954). Special techniques of brief hypnotherapy. *Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 2(2), 109–129. doi:10.1080/00207145408409943
- Erickson, M. (1964a). A hypnotic technique for resistant patients: The patient, the technique, and its rationale and field experiments. In E. Rossi, R. Erickson-Klein, & K. Rossi (Eds.), *The collected works of Milton H. Erickson: Volume 4: Basic hypnotic induction and suggestion* (pp. 51–85). Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press.
- Erickson, M. (1964b). The confusion technique in hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 6(3), 183–207. doi:10.1080/00029157.1964.10402343
- Erickson, M. (1966). The interspersal hypnotic technique for symptom correction and pain control. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 8(3), 198–209. doi:10.1080/00029157.1966.10402492
- Erickson, M. (1980a). Hypnosis: It's renaissance as a treatment modality. In E. L. Rossi (Ed.), *The collected papers of Milton H.: Erickson on hypnosis: Vol. 4. Innovative hypnotherapy* (pp. 52–75). New York, NY: Irvington Publishers.
- Erickson, M. (1980b). Hypnotic psychotherapy. *The collected papers of Milton H.: Erickson on hypnosis*. In E. L. Rossi (Ed.), *Innovative hypnotherapy* (Vol. 4, pp. 35–48). New York, Irvington.
- Erickson, M. (1980c). Hypnosis in obstetrics: Utilizing experiential learnings. In E. L. Rossi (Ed.), *The collected papers of Milton H.: Erickson on hypnosis: Vol. 4. Innovative hypnotherapy* (pp. 224–229). New York, NY: Irvington.
- Erickson, M. (1980d). Hypnotic techniques for the therapy of acute psychiatric disturbances in war. In E. L. Rossi (Ed.), *The collected papers of Milton H.: Erickson on hypnosis: Vol. 4. Innovative hypnotherapy* (pp. 28–48). New York, NY: Irvington.
- Erickson, M. (1980e). Hypnosis: A general review. In E. L. Rossi (Ed.), *The collected papers of Milton H. Erickson on hypnosis: Vol. 3. Hypnotic investigation of psychodynamic processes* (pp. 13–20). New

Was Milton Erickson sagte

- York, NY: Irvington.
- Erickson, M. (1980f). A brief survey of hypnotism. In E. L. Rossi (Ed.), *The collected papers of Milton H.: Erickson on hypnosis: Vol. 3. Hypnotic investigation of psychodynamic processes* (pp. 3–12). New York, NY: Irvington.
- Erickson, M. (1980g). The basis of hypnosis: Panel discussion on hypnosis. In E. L. Rossi (Ed.), *The collected papers of Milton H.: Erickson on hypnosis: Vol. 3. Hypnotic investigation of psychodynamic processes* (pp. 26–33). New York, NY: Irvington.
- Erickson, M. (2008b). Hypnotic psychotherapy. In E. Rossi, R. Erickson-Klein, & K. Rossi (Eds.), *The collected works of Milton H. Erickson: Volume 2: Basic hypnotic induction and suggestion* (pp. 43–56). Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press.
- Erickson, M. (2013). In the room with Milton H. Erickson, M.D. Volume 2: The transcript of disks 1-6, October 5th-10th, 1979. In J. Parsons-Fein (Ed.). New York, NY: Parsons-Fein Press.
- Erickson, M., & Rossi, E. (1975). Varieties of double bind. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 17 (3), 143–157. doi:10.1080/00029157.1975.10403733
- Erickson, M., & Rossi, E. (1979). *Hypnotherapy: An exploratory casebook*. New York, NY: Irvington Publishers.
- Erickson, M., & Rossi, E. (1981). *Experiencing hypnosis*. New York, NY: Irvington Publications.
- Erickson, M., & Rossi, E. (2008a). Indirect forms of suggestion. In E. Rossi, R. Erickson-Klein, & K. Rossi (Eds.), *The collected works of Milton H. Erickson: Volume 2: Basic hypnotic induction and suggestion* (pp. 181–208). Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press.
- Erickson, M., & Rossi, E. (2008b). The application of hypnosis to psychiatry. In E. Rossi, R. Erickson-Klein, & K. Rossi (Eds.), *The collected works of Milton H. Erickson: Volume 2: Basic hypnotic induction and suggestion* (pp. 9–19). Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press.
- Erickson, M., & Rossi, E. L. (1976). Two level communication and the microdynamics of trance. *Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 18(3), 153–171. doi:10.1080/00029157.1976.10403794
- Erickson, M. H. (1958a). Meeting of the American society of clinical hypnosis in Chicago, Illinois, October 1958. In E. Rossi, R. Erickson-Klein, & K. Rossi (Eds.), *The collected works of Milton H. Erickson: Volume 14: Life reframing in hypnosis* (pp. 133–188). Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press.
- Erickson, M. H. (1959). Further clinical techniques of hypnosis: Utilization techniques. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 2(1), 3–21. doi:10.1080/00029157.1959.10401792
- Haley, J. (Ed.). (1967). *Advanced techniques of hypnosis and therapy: Selected papers of Milton H. Erickson, M.D.* New York, NY: Grune & Stratton.
- Keeney, B., & Erickson, B. A. (2006). *Milton H. Erickson, M.D.: An American healer (Profiles in healing series)*. Philadelphia, PA: Ringing Rocks Press.
- Lankton, S., & Lankton, C. (2008/1983). *The answer within: A clinical framework of Ericksonian hypnotherapy*. White Plains, NY: Crown House Publishing.
- Lankton, S. R. (2016). Conscious/unconscious dissociation induction: Increasing hypnotic performance with “resistant” clients. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 59(2), 175–185. doi:10.1080/00029157.2017.1210408
- Rossi, E. L. (1980). Indirect approaches to symptom resolution. In E. L. Rossi (Ed.), *The collected papers of Milton H. Erickson on hypnosis (Vol. IV, pp. 97–98)*. New York, NY: Irvington Publishers, Inc.