



Leseprobe

Jean-Otto Domanski
Worte, die wirken
Einführung in die
hypnosystemische Seelsorge

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 26. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Vertrauen, Wertschätzung und Hoffnung vermitteln

Schnelle und nachhaltige Lösungen für langwierige und scheinbar unlösbare Probleme und seelische Not? Was unmöglich klingt, kann in der hypnosystemischen Seelsorge gelingen. In diesem Kurzzeitverfahren werden psychische und physische Selbstheilungskräfte aktiviert und in traditionelle Seelsorgeformen integriert.

Jean-Otto Domanski, Pfarrer, hypnosystemischer Berater und Seelsorge-Ausbilder stellt die Grundlagen hypnosystemischer Seelsorgearbeit vor und zeigt an vielen Beispielen, wie das lösungs- und ressourcenorientierte Seelsorgegespräch gelingen kann.



Autor

Jean-Otto Domanski

Jean-Otto Domanski, geboren 1966, Pfarrer der Ev. Kirchengemeinde Tegel-Borsigwalde, Berlin-Reinickendorf, Klinische Seelsorgeausbildung (KSA) in Berlin und Hamburg, Coaching-Ausbildung beim Institut für Kultur und Religion, Berlin, Hypnotherapieausbildung nach Milton H. Erickson am Institut für Hypno-Systemische Beratung, Kaiserslautern, Ausbildung zum systemischen Gemeinde- und Organisationsberater beim Institut für Personalberatung, Organisationsentwicklung und Supervision (IPOS) der Ev. Kirche in Hessen und

Jean-Otto Domanski

W O R T E , D I E W I R K E N

Einführung in die
hypnosystemische
Seelsorge



INHALT

I. EINLEITUNG

1. **Wozu hypnosystemische Seelsorge? –
Was Hypnotherapie und systemische Therapie
für die Seelsorge austragen** 7

II. GRUNDLAGEN

2. **Biografie und Therapie –
Leben und Wirken von Milton Erickson** 13
3. **Alles Kopf-Kino –
Was ist eigentlich Hypnose?** 21
4. **Alles ist möglich dem, der da glaubt –
Die Kraft der Aufmerksamkeitsfokussierung** 34
5. **Ein Häkelkurs für die Seele –
Probleme trennen, Lösungen verknüpfen** 48
6. **Alles neu gerahmt –
Utilisation und Reframing** 60
7. **Und er redete zu ihnen in Gleichnissen –
Die Wirkung von Bildern, Metaphern und
Geschichten** 66
8. **Glaube, Hoffnung, Liebe –
Was wirkt in Seelsorge und Therapie?** 73
9. **Zu Risiken und Nebenwirkungen –
Ethische Grundhaltungen in der
hypnosystemischen Seelsorge** 79

III. PRAXIS

10. Was willst du, dass ich dir tun soll? –
Von Aufträgen und Zielen 83
11. Und dann geschieht ein Wunder –
Von der Kunst, die richtigen Fragen zu stellen 91
12. Wer Ohren hat zu hören, der höre –
Hypnotische Sprachmuster und Mehrebenen-
Kommunikation 98
13. Landschaften der Seele –
Von Häusern, Dörfern, Rittern und Stürmen 109
14. Von Seilen, Steinen und Inseln –
Die Arbeit mit Boden- und anderen Ankern 116
15. Der Hoffnung einen Platz geben –
Das Spiel mit den Möglichkeiten 123
16. Grüßen Sie Ihre Seele –
Kurzinterventionen in drei Sätzen 144
17. Das Schwere leichter machen –
Vom Umgang mit Trauer, Trauma und Depression 148
18. In der Welt habt ihr Angst ... –
Von Phobien und Zwängen 157
19. ... wie dich selbst! –
Selbstfürsorge und Burnout-Prophylaxe 164

IV. SCHLUSS

- 20. Von Dämonen und anderen Krankheiten –
Entdeckungen in biblischen Texten 170**
- 21. Bittet und euch wird gegeben –
Beten in hypnosystemischer Perspektive 176**
- 22. Fluch und Segen –
Die Macht der Worte 181**
- 23. Und was wirkt wirklich? –
Nachwort von Stefan Hammel 185**

V. ANHANG

- Kleines Glossar hypnosystemischer Grundbegriffe 191**
- Danksagung 200**
- Literatur- und Medienverzeichnis 201**

I. EINLEITUNG

1. Wozu hypnosystemische Seelsorge? – Was Hypnotherapie und systemische Therapie für die Seelsorge austragen

Jesus rief seine zwölf Jünger zu sich.

*Er gab ihnen die Vollmacht, böse Geister auszutreiben
und jede Krankheit und jedes Leiden zu heilen.*

Matthäus 10,1 (BasisBibel)

»Hat das etwas mit Hypnose zu tun?« Das werde ich oft gefragt, wenn deutlich wird, dass ich hypnosystemische Seelsorge unterrichte. Die Antwort darauf lautet: »Ja und Nein.«

Ja, weil hypnosystemische Seelsorge bewährte Vorgehensweisen aus der systemischen und der Hypnotherapie verwendet. Der Begründer der modernen Hypnotherapie, der amerikanische Arzt und Psychiater Milton H. Erickson (1901-1980), war nicht nur ein außergewöhnlicher Therapeut, er beeinflusste auch maßgeblich die entstehenden systemischen und lösungsorientierten Therapieverfahren. Er kann zu Recht als Vater der Kurzzeittherapie bezeichnet werden.¹

Und *nein*, weil viele Menschen bei dem Begriff »Hypnose« zuerst an Show-Hypnose denken, an Menschen, die gegen ihren Willen auf einer Bühne seltsame Dinge tun. Viele Hypnose-Shows zeigen eindrücklich, wozu Hypnose in der Lage ist. Allerdings ist das Ziel dieser Shows, Menschen zu unterhalten – oft auf Kosten der Freiwilligen –, und nicht, sie von Abhängigkeiten, Traumata, Allergien oder Schmerzen zu befreien.

1 Theobald 2013, S. 102.

Die Frage, wie Menschen heil werden, was zu Heil, Heilung und Gesundheit beiträgt, beschäftigt mich, seit ich als Jünglicher angefangen habe, mich für Theologie und Psychologie zu interessieren. Dies hat bei mir neben dem Theologiestudium und meiner praktischen Arbeit als Pfarrer zu einem starken Interesse an seelsorgerlichen Themen, diversen Ausbildungen und zuletzt zur hypnosystemischen Seelsorge geführt.

Dieses Buch möchte hypnosystemische Techniken und Grundhaltungen für die seelsorgerliche Praxis fruchtbar machen. Hypnosystemische Konzepte und die mit ihnen verwandten lösungs- und ressourcenorientierten Kurzzeitverfahren boomen in Beratung und Therapie und das aus gutem Grund: Sie ermöglichen schnelle Veränderungen und Heilungserfolge auch bei schon lange bestehenden oder scheinbar aussichtslosen Problemen. Darüber hinaus zeigen sie eine bemerkenswerte Nähe zu traditionellen Seelsorgepraktiken. Hypnosystemische Konzepte erlauben ein vertieftes Verständnis dessen, was beim Erzählen biblischer Geschichten, beim Predigen oder auch beim Beten geschieht, und bieten einen neuen Blick auf Psalmen, Gleichnisse und die Wundergeschichten des Neuen Testaments.

Viele hypnosystemische Techniken stammen aus der Arbeit mit Hypnose und stehen deshalb unter Manipulationsverdacht. Das Wissen um die suggestive Kraft der Sprache ermöglicht jedoch, Beeinflussungsversuche zu durchschauen und ihnen weniger ausgeliefert zu sein. Grundlage hypnosystemischer Seelsorge ist eine Haltung, die Vertrauen, Wertschätzung und Hoffnung vermittelt und so Veränderungsprozesse oft erst möglich macht.

8 Zu Beginn meiner hypnosystemischen Ausbildung fragte ich eine ältere Dame aus meiner Gemeinde, ob ich mit ihr arbeiten dürfe. Aufgrund ihrer chronischen Schmerzen

kam sie in dieser Zeit nur noch selten in die Gemeinde. Sie erzählte mir, dass sie im Alter von 12 Jahren an einem Knie operiert werden musste. Das Knie heilte falsch zusammen und musste erneut gebrochen werden. Insgesamt war sie mehrere Monate im Krankenhaus, und ihr Knie kam nie wieder ganz in Ordnung. In jüngeren Jahren gelang es ihrem Körper, das zu kompensieren, aber mit zunehmendem Alter hatte sie immer stärkere Schmerzen. Aus orthopädischer Sicht galt sie als austerapiert. Ich bot ihr verschiedene Techniken an, die auch in diesem Buch beschrieben werden. Sie brachten jeweils eine leichte Linderung. In der dritten Sitzung verwendete ich den »Korb, der durch die Zeiten geht«², ein Verfahren, das mein Freund und Ausbilder Stefan Hammel entwickelt hat.³ Ich lud sie ein, in Gedanken ihre Beschwerden und Schmerzen in die Vergangenheit zu bringen. In entspanntem Zustand stellte sie sich unter meiner Anleitung wie bei einer Traumreise einen Korb vor, in den sie all ihre Schmerzen und Symptome legte, um ihn dann durch eine Kopie von sich in Gedanken in die Vergangenheit bringen zu lassen. Nach und nach gingen wir wie auf einer Zeitachse in ihrem Leben zurück und luden alle Symptome und Schmerzen dort ab, wo sie entstanden waren und hingehörten. Auf dem Rückweg sammelten wir alle Ressourcen, alles Stärkende und alle Liebe aus ihrer Vergangenheit ein und brachten sie mit in die Gegenwart. Diese Gedankenreise war für sie sehr bewegend und führte dazu, dass sie seit vielen Jahren keine Schmerzen mehr in ihrem Knie hat – obwohl sich an dem Zustand des Knies nichts geändert hat.

Nicht jede Form von Hypnose ist so hilfreich. Hypnotische Prozesse können in eine negative oder destruktive

2 Vgl. Hammel 2014, S. 124ff.

3 <https://www.stefanhammel.de/start.html>; zuletzt aufgerufen am 09.12.2021.

Richtung führen. Menschen werden durch Propaganda und Werbung beeinflusst oder durch Kulte gefügig gemacht. Auch im Alltag sind wir ständig hypnotischen Botschaften ausgesetzt und produzieren diese selbst. Eltern hypnotisieren ihre Kinder und Kinder ihre Eltern. Dasselbe passiert zwischen Ehepartnern oder zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden. Auch die Selbstgespräche, die wir führen, sind oft hochwirksame Selbsthypnose. Wir denken: »Die anderen können das besser«, »Ich hätte etwas anderes anziehen sollen« oder: »Niemand liebt mich.« Wir hypnotisieren uns selbst und gegenseitig durch den Alltag, zumeist ohne uns der Macht unserer Worte und Gedanken bewusst zu sein. Diese gegenseitige Beeinflussung lässt sich nicht verhindern. Wir erleben sie jedes Mal, wenn ein anderer Mensch uns mit seiner Stimmung ansteckt. Wir können uns nicht *nicht* hypnotisieren.⁴ Umso wichtiger ist es, sich selbst und andere in eine hilfreiche Richtung zu lenken.

Dieses Buch richtet sich an Seelsorger und Seelsorgerinnen und interessierte Laien. Es bietet eine Einführung in hypnosystemische Konzepte und praktische Beispiele ihrer Anwendung in der Seelsorge. Maßgeblich geprägt ist es durch die Arbeiten von Gunther Schmidt und Stefan Hammel, die ihrerseits die Ideen Milton Ericksons aufgegriffen und weiterentwickelt haben. Gunther Schmidt ist der Begründer der hypnosystemischen Arbeit in Deutschland, Stefan Hammel Klinikseelsorger, Buchautor, Therapeut und Ausbilder.

Jesus gab seinen Schülern den Auftrag, böse Geister auszutreiben und zu heilen. Das hat durch die Jahrhunderte hindurch immer wieder dazu geführt, dass Christen sich nicht

⁴ In Anlehnung an die von Paul Watzlawick formulierte Einsicht, dass es unmöglich ist, nicht zu kommunizieren. Vgl. Watzlawick/Beavin/Jackson⁷1985, S. 50.

nur um das Seelenheil ihrer Mitmenschen bemüht haben, sondern auch um ihre physische und psychische Gesundheit. Hypnosystemische Seelsorge ermöglicht es, diesen Heilungsauftrag in verantwortlicher Weise wiederzuentdecken. Auch wenn Gesundheit und Heilung nicht einfach verfügbar sind, wird die Wahrscheinlichkeit für heilsame Entwicklungen enorm erhöht. Hypnosystemisches Arbeiten aktiviert die physischen und psychischen Selbstheilungskräfte, die in jedem Menschen angelegt sind. Diese Kräfte werden meist unterschätzt, obwohl sich doch regelmäßig beobachten lässt, wozu unser Körper und unsere Seele in der Lage sind: Wunden heilen, Knochen wachsen wieder zusammen, und Menschen sind in der Lage, belastende Erlebnisse so zu verarbeiten, dass sie keinen Schaden davontragen.

Die neutestamentlichen Heilungsgeschichten, die Gleichnisse Jesu und auch die Struktur einzelner Psalmen weisen eine große Nähe zu den hier beschriebenen Vorgehensweisen auf. Das ist nicht verwunderlich. Milton Erickson, der Begründer der modernen Hypnotherapie, hat immer wieder darauf hingewiesen, dass er bei seinem Vorgehen natürliche Phänomene auf eine strategische Weise nutze. Hypnosystemische Konzepte ermöglichen ein tieferes Verständnis dessen, was genau beim Erzählen von Geschichten hilft, und wie Sprache unsere Aufmerksamkeit lenkt und dadurch unser Erleben prägt.

Hypnosystemische Seelsorge arbeitet beziehungsorientiert, ziel- und auftragsorientiert, zukunfts-, ressourcen- und lösungsorientiert. Das Ziel ist eine konsequente Aktivierung von körperlichen und seelischen Selbstheilungskräften. Das wird erreicht durch einen strategischen Gebrauch von Formulierungen, Fragen, Implikationen, Geschichten und Metaphern, durch die Nutzung von Trancephänomenen sowie durch nonverbale Kommunikation. Entscheidend dabei ist eine Haltung, die Wertschätzung, Liebe, Hoffnung und auch

Humor vermittelt. Das alles hilft, die Aufmerksamkeit auf das gewünschte Erleben zu fokussieren. Und es ermöglicht verblüffende Erfolge, die an biblische Wundergeschichten denken lassen.

II. GRUNDLAGEN

2. Biografie und Therapie – Leben und Wirken von Milton Erickson

Viele hypnosystemische Techniken gehen auf Milton Hyland Erickson zurück oder sind Weiterentwicklungen seiner Ansätze. Um sie zu verstehen, ist es hilfreich, nicht nur seine Arbeiten, sondern auch seine Lebensgeschichte zu kennen. Erickson (1901-1980) war einer der innovativsten und einflussreichsten amerikanischen Therapeuten des 20. Jahrhunderts. Seinen spektakulärsten Fällen ist gemein, dass er scheinbar unüberwindliche Probleme elegant und mit überraschend simplen und originellen Ideen auflöste. Neben seinen eigenen Schülern prägte er die *Palo-Alto-Gruppe* um Paul Watzlawick, John Weakland und Richard Fisch, beeinflusste Gregory Bateson, die aufkommende *Familien- und systemische Therapie* sowie die lösungsorientierte *Kurzzeittherapie* von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg. Auch Richard Bandler und John Grinder, die Gründer des *Neuro-Linguistischen-Programmierens* (NLP), studierten und kopierten seine Techniken.

Die Entwicklung der modernen Hypnotherapie durch Erickson ist eng mit seiner Biografie verknüpft. Für ihn waren Hoffnung und psychische Widerstandsfähigkeit die Voraussetzung für die Bewältigung seines eigenen Lebens. Milton Erickson wurde 1901 als zweites Kind einer armen Farmerfamilie im Mittleren Westen der USA geboren. Schon als Kind war er anders, was sich darin zeigte, dass er nicht nur einen großen Wissensdurst, sondern auch eine ganze Reihe von Allergien und Beeinträchtigungen mitbrachte. Er lernte spät laufen und sprechen, war farbenblind und litt

unter Dyslexie, d.h.: Lesen und schreiben zu lernen fiel ihm ausgesprochen schwer. Er berichtete später mehrfach von dem Aha-Erlebnis, als seine Grundschullehrerin die Merkmale der Zahl »3« hervorhob und er zum ersten Mal lernte, sie von dem Buchstaben »M« zu unterscheiden. Trotzdem las er alle Bücher, die er in die Finger bekam, und war als *Mister Dictionary* bekannt, da er im Lexikon immer von vorne zu lesen begann und erst spät begriff, dass die Artikel alphabetisch sortiert und unter den Anfangsbuchstaben zu finden sind. Mit 15 Jahren schrieb er einen Artikel für eine nationale Zeitschrift, der sich mit den Problemen von jungen Menschen auf dem Land beschäftigte.

Mit 17 Jahren erkrankte Erickson an spinaler Kinderlähmung. Die Prognose war schlecht, und der Arzt der Familie erklärte den Eltern, dass ihr Sohn den nächsten Morgen nicht erleben werde. Diese Ankündigung machte Erickson unglaublich wütend, weil er dachte, kein Arzt habe das Recht, einer Mutter so etwas zu sagen. Er bat seine Eltern, sein Bett und die Kommode so zu stellen, dass er durch den Flur im Westen den Sonnenuntergang sehen konnte. Seine Eltern dachten, er sei im Delirium, erfüllten ihm aber den Wunsch. Erickson konzentrierte sich auf einen einzigen Gedanken: »Ich werde den nächsten Morgen erleben.« Er erlebte den nächsten Morgen und auch den Sonnenuntergang am Abend, dann verlor er für drei Tage das Bewusstsein.

Als er aus dem Koma erwachte, war sein Körper weitgehend gelähmt. Er war noch in der Lage, die Augen zu bewegen, zu schlucken und unter Mühen zu sprechen. Er verbrachte die Tage in einem Schaukelstuhl, in dem er von seiner Familie festgebunden wurde, damit er nicht herausfiel. Seine Eltern und die acht Geschwister leisteten ihm immer wieder Gesellschaft. Trotz alledem war sein Wissensdurst ungebremst. Er gewöhnte es sich an, auf kleinste Details seiner Umgebung zu achten, und entwickelte so eine phä-

nomenale Beobachtungsgabe. So konnte er aus dem Klang der Schritte auf die Stimmung von Besuchern schließen. Das ging so weit, dass er in späteren Jahren einer Mitarbeiterin zu ihrer Schwangerschaft gratulierte, von der diese selber noch nichts wusste.

An einem Tag hatte seine Familie keine Zeit, sich um ihn zu kümmern. Er saß im Schaukelstuhl und seine Sehnsucht, wenigstens aus dem Fenster sehen zu können, wurde so übermächtig, dass nach drei Stunden der Stuhl leicht zu schaukeln begann. Erickson glaubte zunächst an ein Erdbeben, erkannte dann aber, dass seine Sehnsucht unwillkürliche Muskelbewegungen ausgelöst hatte. Er durchforschte seine Erinnerungen danach, welche Körperwahrnehmungen mit Bewegungen verknüpft gewesen waren, wie z.B. dem Halten eines Bechers. Er trainierte diese Fähigkeit und brachte bald ein Zucken eines Fingers zustande. Durch weiteres Training und isometrische Übungen gelang es ihm, auch den benachbarten Finger zu bewegen. Er studierte, wie seine kleine Schwester laufen lernte, und schaffte es durch Übungen und Beobachtung, innerhalb von 11 Monaten wieder mit Hilfe eines Krückstocks zu gehen.

Wesentliche Grundannahmen der Hypnotherapie haben hier ihren Ursprung. Das Unbewusste war für Erickson Zeit seines Lebens der Hort ungeahnter Fähigkeiten und Ressourcen. Auch eine gewisse Abwertung des von ihm als rigide empfundenen Bewusstseins rührt daher. Erickson meinte später, wenn jemand ihm eine halbe Stunde, bevor der Schaukelstuhl zu schaukeln begann, gesagt hätte, dass er in der Lage sei, seine Muskeln zu gebrauchen, hätte er sich gekränkt und nicht ernst genommen gefühlt. In seinen Therapien war es deshalb oft sein Anliegen, das Unbewusste trickreich am bewussten Denken vorbei direkt anzusprechen.

Während der folgenden Rehabilitationszeit brach er alleine zu einer zehnwöchigen Kanutour auf dem Rock River

in Milwaukee auf. Er musste sich von seinen Freunden mit Boot und Krücken zum Fluss tragen lassen. Auch während der Tour war er immer wieder auf fremde Hilfe angewiesen. Verpflegung verdiente er sich durch Kochen oder Geschichtenerzählen. Nach sechs Wochen war er so kräftig, dass er die Strecke gegen den Strom zurückpaddeln konnte. Er legte über 2000 Kilometer zurück, hatte wieder laufen gelernt und konnte das Boot auf seinen Schultern nach Hause tragen!

Im Herbst 1920 nahm er sein Studium an der Universität in Wisconsin auf und machte am Ende einen Abschluss in Psychologie und Medizin. Von Anfang an interessierte er sich für Hypnose, da er in ihr ein schnelles und effektives Werkzeug für Veränderungen sah. Während seiner Zeit als Assistenzarzt lernte er, auch seine Einschränkungen für sich zu nutzen. Die Tatsache, dass er behindert war und eine Gehstütze brauchte, erleichterte ihm den Zugang zu Patienten. Auch als er in späteren Jahren unter dem Post-Polio-Syndrom litt und auf einen Rollstuhl angewiesen war, pries er die Vorzüge, die die Betrachtung der Welt aus dieser Position hat. Auch das ist typisch für die Erickson'sche Strategie der Utilisation: Nutze alles, was da ist, auch wenn es scheinbar keinen Nutzen hat.

Von 1930 bis 1934 stieg er vom Assistenzarzt zum Oberarzt der psychiatrischen Forschungsabteilung am State Hospital in Worcester, Massachusetts, auf. Seine erste Ehe scheiterte und er erhielt das Sorgerecht für seine drei kleinen Kinder. 1936 heiratete er Elisabeth Moore, mit der ihn bis zu seinem Tod 1980 eine gegenseitige intensive Wertschätzung verband. Gemeinsam hatten sie fünf weitere Kinder. Erickson bezog seine Familie auf eine Art und Weise in seine Therapien mit ein, die heute kaum denkbar ist. In den 1940er- und 1950er-Jahren gehörte er zu den ersten, die Familien zur Problemlösung einsetzten. Wenn er Kinder in Therapie hatte, gab er seinen eigenen Kindern

zu verstehen, ob es hilfreich und sinnvoll wäre, dass sie sich mit den Patienten anfreundeten oder nicht. Einem Patienten mit Schizophrenie ermöglichte er ein selbstständiges Leben in einer Zeit, in der es neben einem stationären Aufenthalt praktisch keine Alternativen gab. Er machte ihn zu einem Hausfreund seiner Familie und bereitete die Stabilisierung des Therapieerfolges über seinen eigenen Tod hinaus vor. Immer wieder nutzte er ungewöhnliche Methoden, um Klienten zu helfen. Er schickte Alkoholiker in die Wüste oder in den Botanischen Garten, um von einer bestimmten Kakteenart zu lernen, die 50 Jahre ohne Wasser auskommt. Er ging mit schüchternen Klienten essen und instruierte vorher die Bedienung, mit ihnen zu flirten. In späteren Jahren schickte er viele Klienten auf einen nahegelegenen Berg, um einen neuen Blickwinkel zu bekommen.

1947 erhielt er nach einem Fahrradunfall eine Tetanusspritze, was zu einer lebensbedrohlichen allergischen Reaktion führte. Aufgrund seiner Allergie, der Muskelschmerzen und der geschwächten Konstitution konnte er die Kälte und Feuchtigkeit des Winters in Michigan nicht länger ertragen und folgte der Einladung von John Larson, Direktor des *Arizona State Hospital*, nach Arizona zu kommen. Als Larson 1949 das Krankenhaus verließ, entschied sich auch Erickson zu gehen und eine private Praxis in Phoenix zu eröffnen.

In den 1950er-Jahren avancierte Erickson zu einer landesweit bekannten Persönlichkeit und wurde als Experte für psychologische Fragen von berühmten Sportlern, dem FBI und dem US-Militär zu Rate gezogen. Er entwickelte Seminare, die den Einsatz von Hypnose im medizinischen, zahnmedizinischen und psychologischen Bereich im ganzen Land verbreiteten. Er war Mitbegründer und Präsident der *American Society of Clinical Hypnosis* und Gründungsherausgeber des *American Journal of Clinical Hypnosis*. Zugleich

verschlechterte sich sein Gesundheitszustand dramatisch. 1953 erkrankte Erickson schwer am Post-Polio-Syndrom. Obwohl er während dieser Zeit ans Bett gefesselt war und unter starken Schmerzen litt, fand er die Kraft, Patienten telefonisch zu behandeln. Sein Interesse an anderen lenkte ihn von seinen eigenen Schmerzen ab. Nachdem der Polio-Schub überwunden war, litt er an Muskelschwund im linken Arm und in den Beinen. Später folgten weitere Attacken, die nicht mehr so heftig und schmerzhaft waren, aber sein Zustand verschlechterte sich stetig.

Trotz der gesundheitlichen Probleme setzte Erickson seine Lehrtätigkeit, die mit vielen Vortragsreisen verbunden war, fort. Ab 1967 war er dauerhaft auf einen Rollstuhl angewiesen, aber auch dieser Einschränkung konnte er Vorzüge abgewinnen. Er brachte eine Hupe an und scherzte mit Patienten darüber, dass er ein alter Knacker sei. Er nutzte seine im Kampf gegen die Kinderlähmung gewonnenen Fähigkeiten, um sich gegen ein Leben als Invalide zu wehren. Bis zu seinem Tod 1980 behandelte er in seinem Haus Patienten, empfing Kollegen und bildete Therapeuten aus.

Erickson zeichnete die Fähigkeit aus, sich auf das einzulassen und mit dem zu arbeiten, was ihm entgegengebracht wurde. So brachte man einen Jungen zu Erickson, der wie am Spieß schrie. »Erickson wartete geduldig, bis das Kind für einen Moment innehielt, um Luft zu holen. Erickson nutzte die Pause, um seinerseits einen lauten Schrei herauszulassen. Der Junge war fassungslos. Erickson sagte: ›Du hattest als Erster deinen Schrei. Dann hatte ich meinen Schrei. Jetzt bist du wieder an der Reihe.‹ Die beiden schrien noch ein paar Runden im Wechsel, dann entschlossen sie sich, ihre Runden lieber zum Sprechen zu nutzen.«¹

Ähnlich verfuhr Erickson auch in anderen Fällen. Zu Schülern, die mit Schulproblemen zu ihm gebracht wurden, sagte er: »Es ist dein Recht, darüber zu entscheiden, wie viel du lernen möchtest, und ich möchte nicht, dass du mehr lernst, als du willst.« Wenn Erickson mit gehemmten Patienten sprach, sagte er oft: »Enthüllen Sie mir keine Geheimnisse, über die Sie nicht sprechen möchten.«² Dadurch, dass er den Druck aus der angestrebten Veränderung nahm, ermöglichte er seinen Patienten, darüber nachzudenken, was sie wirklich wollten. Es verwundert nicht, dass viele der paradoxen Interventionen an Techniken von Paul Watzlawick erinnern, der wesentlich von Erickson geprägt wurde.

Eine seiner Lieblingslektionen bestand darin, während der Ausbildung scheinbar einen Granitbrocken unter großen Mühen auf seinen Schoß zu heben. Das brachte seine Studenten in innere Konflikte, ob sie mit ansehen sollten, wie er sich abmühte, oder ob sie wagen konnten, ihm ihre Hilfe anzubieten. »Er hob ihn dann langsam noch einmal hoch und warf ihn ohne Vorwarnung und mühelos durch die Luft in den Schoß eines verdutzten Studenten. Was wie ein schwerer Stein aussah, war lediglich ein federleichtes Stück Schaumstoff. Erickson fixierte den Studenten und sagte: ›Nicht alles ist so, wie es auf den ersten Blick scheint!‹«³

In seinen letzten Lebensjahren verschlechterte sich sein Gesundheitszustand weiter. Er war nicht nur auf einen Rollstuhl angewiesen, auch sein rechter Arm und Teile seiner Gesichtsmuskeln waren gelähmt. Seine Hände waren so schwach, dass er kaum noch etwas halten konnte. Oft war er erst gegen Mittag in der Lage, seine Arbeit aufzunehmen, da er die Zeit vorher brauchte, um sich anzuziehen und mit

2 Zitiert nach Short/Weinspach 2010, S. 248.

3 Short/Weinspach 2010, S. 24.

Hilfe von Schmerzkontrolltechniken handlungs- und arbeitsfähig zu werden.

Trotz seiner körperlichen Einschränkungen und lebenslanger chronischer Schmerzen war Erickson von einer großen Zufriedenheit erfüllt. Bis zum Schluss brachte er die Energie auf, sich um die Nöte anderer zu kümmern. Zugleich war sein körperlicher Zustand hilfreich bei seinen Therapieerfolgen. Wenn sogar er ein ausgefülltes und befriedigendes Leben führen konnten, um wie viel mehr dann seine Patienten, die deutlich gesünder waren. Das Leben von Erickson war von Entschlossenheit, Widerstandsfähigkeit und Hoffnung geprägt. Und das vermittelte er seinen Patienten. Er war der festen Überzeugung, dass jeder Mensch seine persönliche Antwort auf alle Herausforderungen in sich trägt. Durch die Vermittlung von Hoffnung und das Aufspüren von kleinen Schritten, die die Patienten gehen konnten, schaffte es Erickson, erstaunliche Therapieerfolge zu erreichen.

Zur Vertiefung

- Dan Short/Claudia Weinspach, Hoffnung und Resilienz. Therapeutische Strategien von Milton H. Erickson, Heidelberg 2010.
Das Buch bietet eine hervorragende und gut lesbare Zusammenfassung der therapeutischen Strategien Ericksons mit vielen Episoden aus seinem Leben.

3. Alles Kopf-Kino – Was ist eigentlich Hypnose?

*Und alsbald war in ihrer Synagoge ein Mensch,
besessen von einem unreinen Geist;
der schrie: Was haben wir mit dir zu schaffen,
Jesus von Nazareth?*

Bist du gekommen, uns zu vernichten?

Ich weiß, wer du bist: der Heilige Gottes!

Und Jesus bedrohte ihn und sprach:

Verstumme und fahre aus von ihm!

*Und der unreine Geist riss ihn hin und her
und schrie laut und fuhr aus von ihm.*

*Und sie entsetzten sich alle, sodass sie sich
untereinander befragten und sprachen:*

Was ist das? Eine neue Lehre in Vollmacht!

*Er gebietet auch den unreinen Geistern,
und sie gehorchen ihm!*

Markus 1,23-27 (Lutherbibel 2017)

Kaum ein therapeutisches Verfahren ist so sehr mit Faszination, Vorurteilen und Ängsten belegt wie Hypnose. Die Vorstellung, jemand könnte Macht über das Erleben und Verhalten eines anderen gewinnen, ist abstoßend und faszinierend zugleich. In weiten Teilen ist, wie gesagt, die Vorstellung von Hypnose von Show-Hypnose geprägt; zugleich begegnet einem die Hoffnung, mittels Hypnose Veränderungen zu erreichen, die dem bewussten Willen nur schwer zugänglich sind.

Hypnotische Phänomene sind in fast allen Kulturen belegt. In der Wissenschaft wurden sie erstmals 1770 wahrgenommen und diskutiert, als der deutsche Arzt und Heiler Franz Anton Mesmer mit Hilfe von Magneten erstaunliche

Heilungserfolge erzielte, die er auf einen tierischen Magnetismus zurückführte.

Der britische Augenarzt James Braid prägte 1840 den Begriff »Hypnose«, da er bei seinen Patienten in Trance einen schlafähnlichen Zustand (Hypnose von altgriech. *hýpnos*, Schlaf) bemerkte. Später versuchte er erfolglos, ihn durch den Begriff »Monoideismus« zu ersetzen: die Konzentration auf eine einzige Idee bei gleichzeitigem Ausblenden der meisten anderen Sinneseindrücke. Braid führte zahlreiche Augenoperationen unter Hypnose durch.

Auch Sigmund Freud arbeitete mit Hypnose, gab sie aber später zugunsten des freien Assoziierens auf. In Deutschland wurde die Hypnose von Oskar Vogt und dessen Schüler Johannes Heinrich Schulz, dem Erfinder des *Autogenen Trainings*, weiterentwickelt. In den Vereinigten Staaten experimentierte Milton Erickson mit Hypnose als Technik schneller Veränderung bei psychischen und körperlichen Störungen und wurde so zum Begründer der modernen Hypnotherapie.

Im Wesentlichen lassen sich drei Hypnose-Ansätze unterscheiden: autoritative Verfahren, standardisierte Verfahren und das Vorgehen Ericksons.

Autoritative Verfahren bestimmen das klassische Bild von Hypnose und werden auch in der Show-Hypnose verwendet. Typisch sind sogenannte Fixationsrituale: »Sie starren auf das Pendel, das Pendel, das Pendel ... und ihre Augen beginnen zu brennen, zu brennen, zu brennen etc.« Diese Verfahren beruhen auf der Annahme, dass sich der Hypnotiseur Zugang zum Unbewussten des Hypnotisanden verschafft und sich dadurch die Macht über dessen Erleben und Verhalten aneignet. Entwickelt wurde dieser Zugang in einer feudalistischen Gesellschaft, die von autoritären Beziehungen geprägt war. Autoritative Verfahren können

sehr erfolgreich sein, wenn der Hypnotisand bewusst oder unbewusst bereit ist, sich unterzuordnen und Verantwortung abzugeben. Auch die Exorzismen Jesu lassen sich als autoritative Hypnose verstehen, wenn Besessenheit als ein unwillkürlicher und leidvoller seelischer Prozess betrachtet wird. Für therapeutische Zwecke hat dieser Ansatz den Nachteil, dass allein der Therapeut für die Heilung zuständig ist und der Klient nach seinem eigenen Erleben nichts dazu beiträgt.

Standardisierte Verfahren wurden in der psychologischen Forschung entwickelt, um die Wiederholbarkeit und Vergleichbarkeit von Experimenten zu ermöglichen. Die Folge von standardisierten Suggestionen ist jedoch, dass nur ein Teil der Versuchspersonen auf sie reagiert, weil Menschen verschieden sind. Das hatte einerseits zur Folge, dass Hypnose lange Zeit als unwissenschaftlich galt, andererseits hat sich daraus die populärwissenschaftliche Vorstellung entwickelt, nur manche Menschen seien hypnotisierbar.

Der *Ansatz Milton Ericksons* unterscheidet sich von vorwiegend autoritativen und standardisierten Verfahren dadurch, dass Klienten maßgeschneiderte Angebote und Einladungen für ein Erleben gemacht werden. Da es sich nach Erickson bei Trancezuständen um natürliche Prozesse handelt, die in der Hypnotherapie strategisch eingesetzt werden, ist ihm zufolge jeder, der sozialisierbar ist, auch hypnotisierbar.

Die Begriffe Hypnose und Trance werden oft synonym verwendet. Genauer kann man sagen, dass Hypnose Trancezustände gezielt herbeiführt und nutzt. Menschen gehen spontan in Trance, wenn sie z.B. ein Buch lesen, einen Film schauen, Auto fahren oder wenn sie ganz von einer Aufgabe vereinnahmt werden. Der Begriff *Trance* bezeichnet einen Zustand, in dem die Aufmerksamkeit auf wenige Reize

