

# Die Hypnotherapie nach Milton Erickson



In der Folge möchte ich Sie über die Hypnotherapie nach Milton Erickson aufklären und deutlich machen, wie sich diese Therapiemethode von anderen unterscheidet. Milton Erickson war ein hoch begabter Wegbereiter der modernen Hypnose, der sich sehr verdient um die Entwicklung der Hypnotherapie zur **heute voll anerkannten Therapieform** gemacht hat.

Die tatsächlich moderne Hypnotherapie, wie sie aus wissenschaftlicher Sicht gesehen werden kann, ist eine Kombination aus klassischer Hypnotherapie und moderner Hirnforschung.

Milton Erickson war sehr talentiert darin, die Hypnose elegant und dezent ins Gespräch mit dem Klienten einfließen zu lassen. Teilweise so subtil und unauffällig, dass sein Gegenüber nicht einmal merkte, dass es Hypnose ist, was gerade mit ihm geschieht.

Milton Erickson arbeitete sehr intensiv mit der Sprache. Er benutzte ausgeklügelte Formulierungen und stimmte diese genau auf den Klienten und dessen individuelles Weltbild ab und erreichte damit auf einem eleganten Weg dessen Unterbewusstsein.

## **Vorteile der Hypnotherapie nach Milton Erickson**

In der Hypnotherapie geht es darum, die Stärken eines Patienten aufzuspüren und sie gezielt einzusetzen und Einsicht und Verständnis zu generieren. Dabei werden Metaphern und Parabeln eingesetzt, um Inhalte fühlbar zu machen und das Unterbewusstsein dazu anzuregen, sie wahr werden zu lassen.

Die Arbeit nach Erickson ist kreativ und fantasievoll und wenn der Rahmen für diese Methodik stimmt, dann fühlt sich der Klient berührt, wie von keiner anderen

therapeutischen Herangehensweise. Die Veränderungen, die auf diese Weise erzielt werden, sind intensiv und dauerhaft, denn sie entsprechen voll und ganz dem Weltbild und der Gefühlswelt des Klienten.

Hypnose beruht auf der Fähigkeit des Gehirns, seine Aktivität situationsgerecht zu steuern, so dass bestimmte Bereiche hoch aktiv sind, während andere Bereiche in ihrer Aktivität heruntergeregelt werden. Hypnose ist also ein natürlicher Zustand.

Hypnotische Zustände aktivieren wir vor allem dann, wenn wir vor hohen Anforderungen stehen. Der Flow-Zustand eines Sportlers oder Künstlers, in dem alles wie von selbst zu gehen scheint, und andere störende Einflüsse komplett ausgeblendet werden, ist ein hypnotischer Zustand. Herausragende Leistungen werden in Trancezuständen erbracht. Man spricht hier auch von einer Aktiv-Wach-Hypnose.

Starke Schmerzempfindlichkeit entsteht gleichfalls durch eine starke Fokussierung, in diesem Fall auf den Schmerz. Hier spricht man von einer Problem-Trance. Problem-Trancen sind Bestandteil einer Fülle von Problemen.

Es gibt verschiedene **Begriffe, mit denen hypnotische Zustände beschrieben werden:**

#### Flow-Zustand oder Aktiv-Wach-Hypnose

Ein Begriff aus dem Sport, der den Zustand des unwillkürlichen Könnens, der unbewussten Kompetenz beschreibt, wo alles wie von selbst geht.

#### Autogenes Training

Beim Autogenen Training handelt es sich um eine standardisierte Form der Selbsthypnose. Für manche Menschen ist sie mühsam zu lernen, da die Vorgaben oft nicht zum Hypnosemuster des Übenden passen.

#### Moderne Hypnotherapie

Die Moderne Hypnotherapie zielt auf die Erweiterung der Fähigkeiten des Patienten und nutzt seine Ressourcen und Potentiale Patienten zur Lösung seiner Probleme. Sie beinhaltet Methoden und Techniken, die dem Patienten helfen, selbst die Hintergründe für seine Probleme zu finden, sich von alten Erfahrungen, die ihn behindern, zu lösen und diese umzustrukturieren, seine Ressourcen und Fähigkeiten zu nutzen und auszubauen, sich effektiv auf zukünftige Anforderungen und Herausforderungen vorzubereiten, sich selbst und seinen Körper effektiv zu steuern und zu beeinflussen, sich von negativen und einschränkenden Suggestionen zu lösen (z.B. Erfolgsverbote).

Hypnotherapie ist ein mittlerweile gut erforschter, wissenschaftlich fundierter Ansatz, der von den Ärzte- wie Psychotherapeutenkammern anerkannt ist und dem auch vom Wissenschaftlichen Beirat der Bundesregierung für Psychotherapie die Wissenschaftlichkeit bescheinigt wurde.

#### **Hypnose als zudeckenden Ansatz**

So wie man über Hypnose in der Lage ist, seine Aufmerksamkeit stark auf spezifische Wahrnehmungen zu fokussieren, blendet man andere Wahrnehmungen aus. Jeder Sportler kennt die Erfahrung, dass er erst nach einem Wettkampf merkt, welche Blessuren er davongetragen hat.

Den zudeckenden Ansatz kann man nutzen, um Schmerzen oder Störgeräusche oder andere unangenehme Reize oder Erfahrungen auszublenden. Er findet seine Verwendung u.a. im zahnärztlichen und ärztlichen Bereich zur Schmerzkontrolle.

### **Hypnose als übender Ansatz**

Ebenso können positive körperliche Prozesse über Vorstellungsbilder in Gang gesetzt werden. Es gilt: Je intensiver die Vorstellung, desto intensiver die Körperreaktion. Hypnose dient dabei u.a. zur Intensivierung der Vorstellungsbilder.

Zur Beeinflussung der körperlichen Physiologie nach nicht zu behebenden Körperschädigungen. Hier kann man manche Funktionsstörungen, die durch nicht reparable Körperschädigungen entstanden sind, gegenregulieren.

### **Hypnotherapie als Methode der Psychotherapie**

#### Zur Diagnostik

Hypnotherapeutische Methoden eignen sich hervorragend für die Diagnostik von psychischen Problemen und Störungen. Oft ist man als Patient ratlos, wieso sich bestimmte Symptome und Störungen entwickelt haben. Tatsächlich hat aber ein anderer Teil unseres Gehirns, den wir in der Regel als Unbewusstes bezeichnen, genaue Informationen über das, was die Fehlentwicklungen und Beschwerden ausgelöst hat.

Im Unterschied zu anderen Verfahren nutzt der Patient sein unbewusstes Wissen für die Diagnostik seiner Störungen und Probleme. D.h. er selbst findet heraus, was ihm fehlt und was er für eine positive Veränderung braucht.

#### Zur Lösungsfindung

Oft sind Menschen in festgefahrenen Denk- und Verhaltensmustern verfangen, die ihnen nicht ermöglichen, Lösungen für die anstehenden Probleme zu finden. (Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einer Problem-Trance, in welcher der Betroffene mögliche Lösungen nicht erkennen kann.) In Trance werden kreative Bereiche des Gehirns angesprochen, die ein Wissen über Lösungsmöglichkeiten besitzen und Fähigkeiten haben, die über die des bewussten Verstandes hinausgehen.

#### Zur Aktivierung und Nutzung von Ressourcen und Kompetenzen

Den meisten Menschen steht alles zur Verfügung, was sie zur Bewältigung der anstehenden Aufgaben und Herausforderungen brauchen. Das Problem ist, die vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten punktgenau zu aktivieren. Dies wird über hypnotherapeutische Techniken möglich.

#### Zur Erweiterung des eignen Potentials und der latenten Fähigkeiten

Vieles können wir nicht, weil wir nicht glauben, dass es möglich ist oder die Überzeugung haben, dass es zwar andere, wir selbst aber nicht können. Diese destruktiven Glaubens- und Überzeugungsmuster lassen sich in Trance auflösen, so dass die latenten Fähigkeiten und Potentiale sich zeigen können: Suggestionen sollen eine Person nicht von dem überzeugen, was nicht wahr ist, sondern sie zu dem befähigen, was ihr möglich ist. Suggestionen machen etwas wahr, dadurch dass sie den Glauben, dass es unmöglich sei, auflösen und die Überzeugung wecken, dass es doch möglich ist.

### Zur Lösung von Konflikten

Konflikte sind oft unbewusst. Viele Menschen sind zudem gefangen in Scheinalternativen. Hypnotherapeutische Verfahren sind in der Lage, unbewusste Konflikte bewusst zu machen und Lösungen für diese Konflikte zu finden sowie einen Lösungsweg aufzuzeigen.

### Zur Aufarbeitung traumatischer und belastender Erfahrungen

Alte negative Erfahrungen können eine Person extrem einschränken und daran hindern ihre Möglichkeiten zu nutzen und ihre Ziele zu erreichen. Mit speziell für die Aufarbeitung belastender Erfahrungen entwickelten hypnotherapeutischen Techniken ist es möglich, genau die alten Erfahrungen zu finden, die eine Person in ihrem Alltag behindern, und diese Erfahrungen aufzuarbeiten und aus dem Weg zu räumen.

Hypnotherapie bietet zudem einen Zugang zu verdrängten und abgespaltenen Erinnerungen, die eine Person auf unbewusster Ebene bedrängen und sabotieren.

### Zum Nachholen nicht gemachter Erfahrungen

Menschen leiden nicht nur unter den Erfahrungen, die sie gemacht haben, sondern auch unter dem Umstand, dass sie wichtige und hilfreiche Erfahrungen nie machen konnten. Die Hypnotherapie bietet Möglichkeiten, Erfahrungen in der Vorstellung nachzuholen und Wichtiges nachzuerleben (z.B. liebevolle Elternbeziehung). Darüber schafft man sich wichtige Voraussetzungen für erfolgreiche Beziehungen.

Die in Deutschland nach den Ideen und Methoden Milton Ericksons arbeitenden Mediziner und Psychologen haben sich in der 1978 gegründeten Milton-Erickson- Gesellschaft für klinische Hypnose (M.E.G.) zusammengeschlossen.

Mehr als 10.000 Therapeuten haben die Ausbildung in einer der 15 regionalen Außenstellen der M.E.G. durchlaufen und dürfen die Zusatzbezeichnung "Klinische Hypnose (M.E.G.)" führen.

**Eine Möglichkeit zur Therapeutensuche** finden Sie in der Website der **Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V.**

Waisenhausstraße 55  
80637 München  
Tel.: 089 / 340 29 720  
Fax: 089 / 340 29 719  
E-Mail: kontakt@MEG-Hypnose.de

Auch in der Website der  
**Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie e.V.**

Daruperstr.14  
48653 Coesfeld  
Tel. 02541/880760  
E-Mail: DGH-Geschaefsstelle@t-online.de

können sie unter **Therapeutenliste** eine nach Bundesländern untergliederte Auflistung von Hypnotherapeuten finden.

Beim Finden eines für Sie passenden Therapeuten/einer Therapeutin kommt es vor allem darauf an, dass Sie sich geachtet und respektiert fühlen und den Therapeuten/die Therapeutin sympathisch finden.

Sie müssen diesem Menschen vertrauen können und sich angenommen und gut aufgehoben fühlen. Es sollte eine Atmosphäre herrschen, in der es Ihnen leicht fällt über jene Erfahrungen in Ihrem Leben zu sprechen, die Sie vielleicht noch niemandem mitgeteilt haben.

Sie können sich sicher sein, dass dieses therapeutische Verfahren nur zu Ihrem unbedingten Vorteil, Ihrer persönlichen Weiterentwicklung, der Bewältigung schwieriger oder traumatischer Erfahrungen und der Suche nach neuen Wegen, die Sie gehen können, um Schwierigkeiten und Hindernisse in Ihrem Leben zu überwinden, dient. Mit der auf Märkten und Bühnen angebotenen Sensationshypnose hat dieses Therapieverfahren nicht das Geringste zu tun.

In jeder Trance und jeder Therapiesitzung haben Sie stets die volle Kontrolle über sich selbst und über das, was Sie tun oder was Sie mitteilen. Sie können darauf vertrauen, dass ausgebildete Hypnotherapeuten ihr Wissen nur zu Ihrem Besten und zu Ihrer persönlichen Weiterentwicklung einsetzen.

Ich empfehle dieses Therapieverfahren vor allem deswegen, weil es kein anderes Verfahren gibt, das so schnell und tiefgründig eine Verbindung mit Ihrem Unbewussten herstellen kann, denn genau dort finden Sie sehr häufig die Lösung für Ihre mitunter schon lange bestehenden mentalen oder emotionalen Probleme oder Konflikte.

Üblicherweise haben wir keinen Zugang zu unserem Unbewussten. Die Hypnotherapie kann hier eine Tür öffnen, die für die Patienten außerordentlich hilfreich sein kann.

Mit und bei diesem Therapieverfahren werden Sie in keiner Weise manipuliert oder zu etwas gedrängt, was Ihnen widerstrebt oder Ihrem tiefsten Inneren nicht entspricht. Im Gegenteil - dadurch, dass die Trance einen Kontakt zu Ihrem Unbewussten herstellen kann, werden Sie genau jene Informationen und Erkenntnisse bekommen bzw. gewinnen, die Ihnen helfen können, mehr zu sich selbst zu finden und damit Ihr eigenes und nicht das Leben anderer zu führen.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie nicht gleich beim ersten Mal den geeigneten Therapeuten oder die geeignete Therapeutin gefunden haben. Versuchen Sie es notfalls ein 2. oder ein 3. Mal, bis Sie dort angekommen sind, wo Sie sich wirklich wohl fühlen und Ihnen jene Hilfe zuteilwird, die Sie sich wünschen.

Es gibt keine Arbeit, die so hilfreich und heilsam ist, wie jene, mit der Sie Vergangenes überwinden können, Ihre persönliche Weiterentwicklung fördern und Ihre innere Freiheit erweitern können.

Herzlichst

Ihr

Dr. Wolfram Kersten

Facharzt für Innere Medizin