

Die Veränderung des Unbewussten

«Wir machen uns nicht klar, Sid, dass das meiste in unserem Leben vom Unbewussten bestimmt wird.» Als Erickson dies zu mir sagte, reagierte ich darauf wie so viele meiner Patienten, wenn ich dasselbe zu ihnen sage. Ich nahm an, er sei der Meinung, das Leben wäre vorherbestimmt und ich könne höchstens darauf hoffen, mir diese unbewussten und unveränderlichen Muster vor Augen zu führen. Später wurde mir klar, dass das Unbewusste nicht notwendigerweise unveränderlich ist. Alle unsere Erlebnisse, auch die gegenwärtigen, wirken sich sowohl auf das Unbewusste in uns als auch auf unser Bewusstsein aus. Wenn ich etwas lese, was mich anregt, so wird mein Unbewusstes dadurch verändert. Wenn ich mich mit einer mir wichtigen Person treffe, wird das Unbewusste in mir verändert. In der Tat basiert die positive Wirkung jeder Psychotherapie ganz offensichtlich auf der Fähigkeit des Klienten sich zu verändern, und zwar hauptsächlich durch die Begegnung mit einem oder mehreren anderen Menschen.

Oft nutzte Erickson die Beschreibung der frühesten Kindheitsentwicklung – lernen zu stehen, zu gehen und zu sprechen – um in den Menschen das Empfinden für ihre eigene Entwicklung und ihre eigenen Möglichkeiten zu wecken.

Er war sich durchaus bewusst, auf wie viele Arten Wachstum und Entwicklung verzerrt und fehlgeleitet werden können, und er hielt es für seine Aufgabe als Therapeut, das Individuum zu seinem eigenen, «eigentlichen Weg» zurückzubringen.

In diesem Zusammenhang erzählte Erickson oft die Geschichte von einem Pferd, das sich auf den Hof seiner Eltern verirrt hatte. Das Pferd war ohne Brandzeichen. Milton Erickson erbot sich, es seinem Besitzer zurückzubringen. Er saß auf, führte das Pferd zur Straße zurück und überließ dem Tier dann die Führung. Er griff nur ein, wenn das Pferd die Straße verlassen wollte, um zu grasen oder um ein Feld zu überqueren. Als das Pferd schließlich nach mehreren Meilen mit ihm auf dem Hof eines Nachbarn anlangte, fragte ihn dieser: «Woher wusstest du, dass das Pferd uns gehört?»

Erickson sagte: «Ich wusste das nicht, aber das Pferd wusste es. Ich habe nur dafür gesorgt, dass es auf der Straße blieb.»

(Aus: *Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson*, herausgegeben und kommentiert von Sidney Rosen, iskopress.)