

**Die Lehrgeschichten
von Milton H. Erickson**

herausgegeben und kommentiert
von Sidney Rosen

iskopress

Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson,
hrsg. und kommentiert von Sidney Rosen.
Übersetzt von Brigitte Eckert.
8. Auflage 2009
ISBN 978-3-89403-424-5

Alle Rechte der deutschsprachigen
Ausgabe bei iskopress, Salzhausen
Umschlag: Mathias Hütter,
Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung:
Aalex Buchproduktion, Großburgwedel

Copyright 1982 by Sidney Rosen, M.D.
Titel der amerikanischen Originalausgabe:
My Voice Will Go With You.
The Teaching Tales of Milton H. Erickson
by W. W. Norton & Company

**Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort von Lynn Hoffman	10
Anmerkung des Herausgebers	14
1. Veränderung des Unbewussten	23
Intrapsychische Veränderungen	28
Ericksons therapeutische Methoden und ihre Weiterentwicklung	32
Anwendung der Lehrgeschichten in der Therapie	34
<i>Boshaftes Vergnügen</i>	37
2. Motivierende Geschichten	49
<i>Lernen aufzustehen</i>	50
<i>Der Junge wird den Morgen nicht erleben</i>	57
<i>Erweiterung</i>	58
<i>Streit</i>	60
3. Vertraue dem Unbewussten	63
<i>Ich hatte viel gelernt</i>	63
<i>Leichter Schnee</i>	64
<i>Narwal</i>	64
<i>Er wird sprechen</i>	65
<i>Schweinekratzen</i>	65
<i>Sieben Sternchen</i>	67

<i>Neugierig</i>	71
<i>Professor Rodriguez</i>	73
<i>Tick, Trick und Track</i>	76
<i>Die Straße entlanggehen</i>	77
<i>Automatisches Schreiben</i>	79
<i>Trance in Bali</i>	82
4. Indirekte Suggestion	84
<i>Die Versuchsperson nimmt die Dinge wortwörtlich</i>	85
<i>Apfelsinen</i>	87
<i>Den Widerstand umgehen</i>	89
<i>Kakteen</i>	91
<i>Wettbewerb</i>	92
<i>Feuchte Träume</i>	94
<i>Eine Trance vortäuschen</i>	96
<i>Hörst du es?</i>	97
<i>Hautprobleme</i>	98
<i>„Selbst“-Hypnose</i>	100
<i>Vertiefung</i>	101
<i>Katbleen – Behandlung einer Phobie</i>	103
5. Gewohnheitsmäßige Einschränkungen überwinden	112
<i>Steine und Quantenmechanik</i>	113
<i>Von einem Raum zum nächsten gehen</i>	115
<i>Ich gewinne immer bei den Olympischen Spielen</i>	116
<i>Donald Lawrence und die Goldmedaille</i>	116
<i>Training der US-Schützen</i>	121
<i>Aufleuchten von Farben</i>	123
<i>Geben auf Glatteis</i>	126
<i>Die Tarabumara-Indianer</i>	128
<i>Trockene Betten</i>	129

<i>Bolo-Schlips</i>	134
<i>Sünde</i>	136
<i>Abnehmen – zunehmen – abnehmen</i>	142
<i>Eine umwerfende Art abzunehmen</i>	144
<i>Besichtigungsfahrt</i>	145
<i>Dein Alkoholiker muss aufrichtig sein</i>	148
<i>Eine freundschaftliche Scheidung</i>	149
<i>Bring die Sache ins Rollen</i>	154
<i>Klaustrophobie</i>	155
<i>Die Sterne sind die Grenze</i>	157
<i>Blut auf den Tasten</i>	159
6. Eine neue Perspektive	165
<i>Ihre Größe steigern</i>	167
<i>Mode</i>	168
<i>Das am leichtesten zu verführende Mädchen</i>	168
<i>Geb eine Meile</i>	173
<i>Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen</i>	175
<i>Zimtgesicht</i>	177
<i>Schuppenflechte</i>	179
<i>Nicht eine einzige Erektion</i>	182
<i>Schmatz, schmatz, schmatz</i>	184
7. Aus Erfahrung lernen	188
<i>Sechs Jahre alt</i>	188
<i>Träumen</i>	188
<i>Schwimmen</i>	190
<i>Probier einmal</i>	193
8. Das eigene Leben in die Hand nehmen	194
<i>Über Tod und Sterben</i>	194
<i>Ich möchte ein Paar</i>	198

<i>Uneinigkeiten</i>	200
<i>Sich durchs College arbeiten</i>	201
<i>Pearsons Mauerstein</i>	203
<i>Schwielen</i>	205
9. Mit neuen Augen sehen	207
<i>Denken wie Kinder</i>	208
<i>Roger, der Geist</i>	209
<i>Warum tragen Sie diesen Stock?</i>	210
<i>Zaubervorfürungen</i>	211
10. Beobachte: Nimm Unterschiede wahr	212
<i>Der richtige Psychiater</i>	213
<i>Wie prüft man einen Zweijährigen?</i>	215
<i>Haferschleim</i>	215
<i>Wie viele verschiedene Arten?</i>	217
<i>Eine andere Schattierung von Grün</i>	218
<i>Ins Ausland</i>	219
<i>Niesen</i>	222
<i>Zauberei, das Übernatürliche und außersinnliche</i>	
<i>Wahrnehmung</i>	224
<i>Wahrsager</i>	225
<i>Gedankenlesen</i>	226
<i>Zaubertricks</i>	227
<i>Parapsychologie mit J. P. Rhine</i>	228
<i>Ein Kartentrick</i>	229
11. Behandlung psychotischer Patienten	231
<i>Innen nach außen</i>	232
<i>Der Patient, der stand</i>	233
<i>Zwei Mal Jesus Christus</i>	234
<i>Herbert</i>	236

12. Manipulation und Zukunftsorientierung	247
<i>Manipulation</i>	249
<i>Bert und Kakao</i>	251
<i>Bürgerschaft</i>	253
<i>Dolores</i>	255
<i>Wie man Jeff dazu bringt anzurufen</i>	257
<i>Was tatest du, wenn ich dich zusammenschlagen</i>	
<i>würde?</i>	259
<i>Dackel und Deutscher Schäferhund</i>	260
<i>Bring sie zum Entgleisen</i>	261
<i>Lance und Cookie</i>	262
<i>Wir Krüppel</i>	265
<i>Leeres Papier</i>	267
<i>Ruth</i>	269
<i>Salam</i>	271
<i>Globus Hystericus</i>	274
<i>Hafer</i>	276
<i>Wachstum</i>	277
13. Werte und Selbstdisziplin lehren	279
<i>Muss ich nich tun</i>	279
<i>Müll</i>	281
<i>Heidi-Ho, die sechsjährige Kleptomanin</i>	283
<i>Briefe vom Osterhasen</i>	285
<i>Robert macht es gut</i>	287
<i>Samstagsunterricht am Sonntag</i>	292
<i>Jill macht es auf ihre Weise</i>	293
<i>Schläge</i>	294
<i>Türen zuschlagen</i>	296
Bibliografie	299

Vorwort

Milton Ericksons Lehrgeschichten – die Geschichten, die er seinen Patienten erzählte, und die Geschichten, die er den „Pilgern“ erzählte, die kamen und sich zu seinen Füßen setzten – sind genial und bezaubernd. Sie sind außergewöhnliche Beispiele für die Kunst der Beeinflussung. Manche Leute sagen vielleicht, sie seien viel zu gut, um auf das Bücherregal der Psychiatrie gestellt zu werden. Denn selbst wenn ihr ursprüngliches Ziel die Therapie war, sind sie doch Teil einer viel größeren Tradition, nämlich Teil der amerikanischen Tradition des Witzes und des Humors, deren Meister Mark Twain war.

Ich erfuhr zum ersten Mal von den erstaunlichen Taten Ericksons, als ich 1963 am Mental Research Institute in Palo Alto als Autorin und Herausgeberin zu arbeiten begann. Zusammen mit Jay Haley sammelte ich Material für das Buch *Techniques of Family Therapy**. Haley, der viele Gespräche mit Erickson auf Tonband aufgenommen hatte, erzählte mir eine Geschichte nach der anderen von ihm, während ich ganz verzaubert zuhörte. Dies war Teil meiner Einführung in das Feld der Familientherapie, und es beeindruckte mich sehr. Daher ist es für mich eine große Ehre, jetzt, 18 Jahre später, das Vorwort zu Sidney Rosens Sammlung von Ericksons Lehrgeschichten zu schreiben.

*erschienen bei *iskopress* unter dem Titel: Lynn Hoffman: *Grundlagen der Familientherapie. Konzepte für die Entwicklung von Systemen*

Da Erickson auf bemerkenswerte Weise sowohl Heiler als auch Poet, sowohl Wissenschaftler als auch Barde war, ist es schwierig, seine Arbeit zu beschreiben. Mitschriften seiner Seminare sind zwar wunderbar, aber zu einem gewissen Grad unbefriedigend. Das geschriebene Wort kann einfach nicht die Pausen, das Lächeln und die durchdringenden Blicke nach oben wiedergeben, mit denen Erickson seine Erzählungen unterstrich, noch kann es seine meisterhafte Beherrschung von Stimme und Tonfall vermitteln. Kurz gesagt, das geschriebene Wort kann uns keine Vorstellung davon geben, wie Erickson sich selbst *einbrachte*.

Sidney Rosen hat dieses Problem gelöst. Wie er das gemacht hat, kann ich allerdings nicht sagen. Erickson hat ihn als Schüler, Kollegen und Freund ausgewählt, diesen Band herauszugeben. Seine Intuition war, wie immer, richtig. Rosen hat eine ganz bestimmte Art, dich bei der Hand zu nehmen und dich in Ericksons Gegenwart zu führen. Es scheint keinen Widerstand zu geben. Ich habe einmal eine Unterwasser-Vorführung in Florida besucht. Das Publikum saß in einem unterirdischen Amphitheater, das durch eine Glasscheibe von einem Kalksteinbrunnen getrennt war. Das Wasser war so klar und durchsichtig, dass die Fische, die dicht an das Glas heranschwammen, durch die Luft zu gleiten schienen.

Dieses Buch zu lesen, war ein ähnliches Erlebnis, vielleicht weil Rosen uns ein so starkes Gefühl für das Beziehungsfeld gibt, das Ericksons eigenes natürliches Medium war. In der ersten Zeile des ersten Kapitels finden wir eine Bemerkung Ericksons zu Rosen über die Natur des Unbewussten. Ebenso wie Erickson in seine Geschichten Erinnerungen mit einwebt, Dinge aus seiner persönlichen Biografie, allerlei Gedanken oder ungewöhnliche Tatsachen, so webt Rosen in seine Kommentare Bruchstücke dieser oder jener persönlichen Begegnung mit

Erickson ein, Assoziationen zu bestimmten Begebenheiten und Hinweise auf die Art, wie er selbst Ericksons Material in die eigene Arbeit mit Patienten integrierte. Auch gibt er laufend Erklärungen zu den verschiedenen Techniken, die in den Erzählungen beispielhaft dargestellt werden. Sein Kommentar ist das Beziehungsfeld, in das die Geschichten eingebaut sind.

Außerdem scheint Rosen zu sprechen und nicht zu schreiben, womit er wiederum Erickson ähnlich ist, und sein Stil ist freundlich und nicht technisch. Er ist auch sehr schlicht. Ob beabsichtigt oder unbeabsichtigt, Rosen schafft einen Rahmen, der neutral genug ist, um die Farbe und den Glanz der Geschichten hervorzuheben. Und doch übertrifft der Gesamteindruck die Wirkung jedes einzelnen Teils. Jeder einzelnen Geschichte wird gedankenvolle Aufmerksamkeit gewidmet; ein erfahrener Hypnotherapeut, der kongenial die Techniken Ericksons anwendet, schenkt uns ein Buch, das in sich eine Lehrgeschichte über eine Lehrgeschichte ist.

Ich möchte hier einen Eindruck davon vermitteln, wie der Kommentar die Erzählungen durchwebt, und nehme den ersten Teil des dritten Kapitels, „Vertraue dem Unbewussten“, als meine Quelle. Das Kapitel beginnt mit einer kurzen Anekdote über Erickson, der plötzlich eine Rede halten soll und zu sich selbst sagt, er brauche sich nicht vorzubereiten, da er auf seinen Vorrat an Gedanken und Erfahrungen, den er über Jahre hinweg aufgebaut hat, vertrauen kann. Rosen betont dieses Thema des Zutrauens in die eigenen unbewussten angesammelten Kräfte und schließt dann eine kurze Vignette an, „Leichter Schnee“, eindringlich in ihrer Einfachheit, eine Geschichte über eine Kindheitserinnerung und von einer Erinnerung an die Zeit, in der die Erinnerung sich einprägte. Dieser Geschichte folgen zwei weitere zum selben Thema. Die letzte Geschichte handelt von Erickson, der mit vier Jahren noch nicht sprach, und vom

Ausspruch seiner Mutter, mit dem sie dem Unbehagen der Leute begegnete: „Wenn die Zeit kommt, wird er sprechen.“ Rosen wirft kurz ein, dass man diese Geschichte bei Patienten einsetzen kann, die gerade lernen, in Trance zu gehen.

Die nächste Geschichte ist wunderbar! Sie heißt „Schweinekratzen“ und schildert, wie Erickson als junger Mann Bücher verkaufte, um das College zu finanzieren. Einmal versuchte er, Bücher an einen sturen alten Farmer zu verkaufen. Der Mann will nichts kaufen und sagt Erickson, er solle sich um seinen eigenen Kram kümmern. Ohne nachzudenken nimmt Erickson einige Schieferbrocken vom Boden auf und beginnt, den Rücken eines der Schweine zu kratzen, die der Farmer gerade füttert. Der Farmer ändert seine Meinung und ist bereit, Bücher zu kaufen, denn, wie er sagt: „Sie wissen, wie man Schweine kratzt.“

Es folgt Rosens Kommentar. Er berichtet, bei welcher Gelegenheit er diese Geschichte zum ersten Mal hörte – nachdem er nämlich Erickson gefragt hatte, warum er ihn, Rosen, ausgesucht habe, um das Vorwort zu seinem Buch *Hypnotherapy* zu schreiben. Nachdem Erickson erklärt hatte, was ihn im Einzelnen dazu veranlasst hatte, fügte er hinzu: „Mir gefällt die Art, wie du ein Schwein kratzt.“

Dieses kurze Bruchstück gibt uns eine Vorstellung von der vielverwobenen Fülle des Buches. Jede Geschichte wird wie das wertvolle Objekt einer Sammlung behandelt, voll von Erinnerungen, und Rosen gibt dem Leser Einblick in die verschiedenen Assoziationen, die durch Ericksons Geschichten in ihm hervorgerufen werden als Person wie auch als Therapeut.

Wenn ich ein schlauer Bursche wäre wie jener Farmer, würde ich dieses Buch kaufen. Sidney Rosen weiß wirklich, „wie man ein Schwein kratzt“.

Lynn Hoffman
Ackerman Institute of
Family Therapy

Anmerkung des Herausgebers

Am Donnerstag, dem 27. März 1980, rief mich mein Büro aus New York an und teilte mir mit, dass Milton Erickson gestorben sei. Ich war zum Skiurlaub in Snowbird, Utah. Mein erster Gedanke galt Betty Erickson, und ich rief sie an. Ich erfuhr, dass Erickson seine übliche Unterrichtswoche am Freitag beendet, zwölf Bücher signiert hatte und am Samstag den ganzen Tag etwas müde schien. Früh am Sonntagmorgen hörte er plötzlich auf zu atmen. Betty Erickson wandte künstliche Beatmung an und brachte seine Atmung wieder in Gang. Sanitäter halfen ihr und brachten ihn ins Krankenhaus. Sein Blutdruck, der nur etwa 40 betrug, konnte nicht erhöht werden, nicht einmal mit Hilfe von Dopamin-Infusionen. Man stellte fest, dass Erickson unter einem septischen Schock litt. Eine Beta-Streptokokken-Infektion wurde diagnostiziert, die zu einer Bauchfellentzündung geführt hatte. Er reagierte nicht auf massive Dosen von Antibiotika.

Ericksons Familie kam aus allen Teilen der USA zusammen. Es ist eine sehr anhängliche, große Familie mit vier Söhnen und vier Töchtern sowie Enkeln und Urenkeln. Familienmitglieder blieben bei ihm, während er sich in einem komaähnlichen Zustand befand. Ihren Berichten zufolge starb er vermutlich so, wie er es sich oft gewünscht hatte – mit einem Lächeln auf dem

Gesicht, umgeben von Freunden und seiner Familie. Er war 78 Jahre alt.

Über die Beerdigung sagte Betty Erickson: „Mach dir keine Umstände, Sid. Es wird nur eine kleine Versammlung. Und ich weiß, dass einige Leute in verschiedenen Städten einen Erinnerungsgottesdienst planen.“ Glücklicherweise konnte ich zum Flughafen von Salt Lake City gelangen und war nach kurzer Zeit in Phoenix. Die Ruhe und Wärme von Phoenix stand in deutlichem Gegensatz zu der windigen Kälte der Berge, die ich gerade hinter mir gelassen hatte.

Es war wirklich nur eine kleine Versammlung. Ericksons Körper war eingeäschert worden und die Asche sollte auf dem Squaw Peak verstreut werden. Vier Personen sprachen bei dem Gottesdienst – Jeffrey Zeig, Robert Pearson, Kay Thompson und Ernest Rossi. Ich erinnere mich an Pearsons abschließenden Kommentar: „Erickson hat es ganz allein mit dem Establishment in der Psychiatrie aufgenommen, und er hat sie geschlagen. Sie wissen es nur noch nicht...“ Rossi schilderte ausführlich seinen Traum, aus dem er in Tränen aufgewacht war, kurz bevor er den Anruf aus Phoenix mit der Nachricht von Ericksons Tod erhalten hatte.

Nach dem Gottesdienst sagte Betty Erickson, sie habe etwas für mich. Es war ein Briefwechsel zwischen Erickson und Salvador Minuchin, der Erickson das erste Mal ungefähr eine Woche vor seinem Tod getroffen hatte. Erickson hatte den letzten Brief nicht mehr gelesen, aber Betty Erickson hatte ihn pflichtbewusst beantwortet. Sie hatte Minuchin um Erlaubnis gebeten, dass ich seine Briefe in diesem Buch benutzen dürfte, und Minuchin hatte freundlicherweise zugestimmt.

Der letzte Brief beginnt folgendermaßen: „Mein Zusammenreffen mit Ihnen war ein unvergessliches Erlebnis. In meinem ganzen Leben habe ich nur eine Handvoll außergewöhnlicher

Leute kennengelernt – Sie sind einer von ihnen.“ Er fährt fort: „Ich war sehr beeindruckt von Ihrer Fähigkeit, einfache Momente zu betrachten und ihre Komplexität zu beschreiben, und von Ihrem Zutrauen in die Fähigkeit des menschlichen Wesens, ein ganzes Repertoire an Erfahrungen nutzbar zu machen, von denen man nicht weiß, dass man sie besitzt.“

Während meines Besuches in Phoenix im Jahre 1979 wurde ich eingeladen, in dem kleinen Häuschen neben Ericksons Arbeitsräumen zu schlafen. Ich ergriff die Gelegenheit, mir die Bücher in seiner Bibliothek anzusehen, und war beeindruckt, wie viele dieser Bücher ihm von den Autoren mit Danksagungen gewidmet worden waren. Diese Bücher stammten aus vielen Bereichen – nicht nur aus dem Bereich der Hypnose und Psychotherapie. Da gab es zum Beispiel Bücher über Gurdjieff, über Stadtplanung und Literatur. Die Widmungen der Autoren für Erickson waren oft fast ekstatisch, wie zum Beispiel diese: „Vielen Dank, dass Sie mir den Unterschied zwischen Wissen und Verstehen beigebracht haben.“

Für uns, die wir Ericksons Arbeit schon in den vierziger und fünfziger Jahren verfolgt hatten, war es beglückend, dass er schließlich als fast Achtzigjähriger von einer größeren Öffentlichkeit anerkannt wurde, sodass seine Techniken und Methoden noch sehr viel mehr Menschen zugute kommen würden. Natürlich war Erickson im Kreis der Hypnotherapeuten seit langem als richtungsweisend anerkannt. Er war der Gründer der American Society of Clinical Hypnosis. In den fünfziger Jahren schrieb er einen Artikel über Hypnose für die Encyclopedia Britannica. Fachleute wandten sich oft an ihn mit Fragen zu Hypnose und zu veränderten Bewusstseinszuständen. In den fünfziger Jahren hypnotisierte er Aldous Huxley und arbeitete mit ihm an seiner Untersuchung über veränderte Bewusstseinszustände zusammen.

Margaret Mead forschte gemeinsam mit ihm mehr als vierzig Jahre und wurde sogar Mitglied der Society of Clinical Hypnosis. In den vierziger Jahren schrieb das Life Magazin über Ericksons Arbeit. 1952 nahm er an den Macy Conferences teil, bei denen Wissenschaftler wie Bateson, Mead und Kubie, der hervorragende Psychoanalytiker, Fragen diskutierten, aus denen dann das Arbeitsfeld der Kybernetik hervorging. Und doch haben die meisten Laien und sogar viele Psychotherapeuten noch nie von ihm gehört. Wenn der Name „Erickson“ erwähnt wird, sagen sie gewöhnlich: „Ach ja, Erik Erickson.“

Das Interesse an Milton Erickson wurde stärker durch die Veröffentlichungen von Jay Haley, der siebzehn Jahre lang mit Erickson wissenschaftlich zusammenarbeitete und einer der bedeutendsten Familientherapeuten wurde. In jüngster Zeit sind Ericksons Gedanken durch die Arbeiten und Workshops von Richard Bandler und John Grinder verbreitet worden.

Es gab eine lange Liste von Bewerbern, die an den Gruppentreffen teilnehmen wollten, die Erickson abhielt. Denen, die Erickson in seinem letzten Lebensjahr anriefen, wurde gesagt, dass es eine Warteliste von über einem Jahr gäbe und dass keine weiteren Vormerkungen vor dem International Congress on Ericksonian Hypnosis gemacht würden, der im Dezember 1980 in Phoenix abgehalten werden sollte.

Wenn ich Fachleuten seine Arbeit mit Hilfe von Hypnosemonstrationen präsentierte, wobei ich manchmal Videobänder benutzte, stellte ich fest, dass viele begierig waren, Erickson selbst zu besuchen. Da dies für die meisten unmöglich war, fragte ich mich, welcher Aspekt seines Lehrens ihnen und anderen am ehesten das Gefühl des persönlichen Kontaktes mit ihm geben und gleichzeitig die Essenz seiner therapeutischen Methoden vermitteln könnte.

Ich erinnerte mich an eine Unterhaltung im Jahre 1978 zwi-

schen Erickson und einem Psychiater, der seine Seminare besuchte. An einem bestimmten Punkt hatte sich Erickson dem Psychiater zugewandt und mit einem leichten Lächeln gefragt: „Glauben Sie immer noch, dass Therapie einfach Geschichtenerzählen ist?“ Ganz offensichtlich besteht zwar Ericksons Therapie nicht nur aus Geschichten, und doch war das Erzählen seiner „Lehrgeschichten“, wie ich sie nenne, eines der wesentlichen Elemente seiner Therapie.

Im August 1979 gab mir Erickson die Erlaubnis, ein Buch über seine Lehrgeschichten zu schreiben. Im November stimmte er zu, Mitautor des Buches zu sein, und der Vertrag wurde etwa drei Monate vor seinem Tod unterschrieben.

Die Lehrgeschichten sind Geschichten, die Erickson seinen Patienten und Schülern über Jahre hinweg erzählte. Während der letzten sechs Jahre seines Lebens traf er sich fast täglich mit Gruppen von Psychotherapeuten zu vier- bis fünfstündigen Sitzungen ohne Pause, in denen er über Hypnose, Therapie und das Leben sprach und häufig auf „Lehrgeschichten“ zurückgriff.

Die meisten Namen in den folgenden Geschichten sind abgeändert worden, außer denen der Familie Erickson, da sie nichts gegen den Gebrauch ihrer Namen einzuwenden hatten. Durchgehend habe ich im Buch für Patienten und Schüler die maskuline Form gewählt, es sei denn, dass das Genus ausdrücklich als weiblich spezifiziert war, denn der ständige Gebrauch von „er oder sie“ wäre zu schwerfällig geworden. An dieser Stelle sind unsere Pronomina noch nicht auf der Höhe unseres Problembewusstseins.

Danken möchte ich Elaine Rosenfeld, Dava Weinstein und Joan Poelvoorde für ihre Hilfe bei der Sammlung des Materials, Ernest Rossi für die Unterstützung und Ermutigung und Jeffrey Zeig für großzügiges Bereitstellen von Zeit und wertvollen Ideen.

Betty Erickson gebührt besonderer Dank – für ihr Vertrauen, dass ich Miltons Werk gerecht werden würde, für die Tage, die sie damit verbrachte, das Manuskript und die Familiengeschichten durchzusehen, für ihr Beharren auf Genauigkeit auch in den kleinsten Details. Für jede Abweichung von ihren Maßstäben trage ich natürlich die Verantwortung.

Sidney Rosen, M.D.
New York, 1981

„Und du sollst eine Zeit in der Vergangenheit wählen, als du noch ein sehr, sehr kleines Mädchen warst. Und meine Stimme wird mit dir gehen. Und meine Stimme wird zur Stimme deiner Eltern, deiner Nachbarn, deiner Freunde und Schulkameraden, der Spielkameraden und der Lehrer werden. Und ich möchte, dass du dich selbst im Klassenzimmer sitzend wiederfindest, ein kleines Mädchen, das über irgendetwas sehr glücklich ist, etwas, was vor langer Zeit geschah und was du schon vor langer Zeit vergessen hast.“

Milton H. Erickson

„Ein Mann wollte wissen, wie es sich mit dem Geist verhält, nicht in der Natur, sondern in seinem eigenen großen Computer. Er fragte ihn (zweifellos in makellosem Fortran): ‚Rechnest du damit, dass du jemals denken wirst wie ein menschliches Wesen?‘ Die Maschine machte sich daran, ihre eigenen Rechengewohnheiten zu analysieren. Schließlich druckte sie ihre Antwort auf einem Stück Papier aus, wie es solche Maschinen zu tun pflegen. Der Mann eilte hin, um die Antwort zu erfahren, und fand die sauber getippten Worte vor: ‚Das erinnert mich an eine Geschichte.‘“

Gregory Bateson (Geist und Natur)

1

Veränderung des Unbewussten

„Du machst dir nicht klar, Sid, dass in deinem Leben das meiste durch das Unbewusste 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 vertrete die Meinung, das Leben sei vorherbestimmt und ich könne höchstens darauf hoffen, mir diese unbewussten und festen Muster zu vergegenwärtigen. Später hingegen wurde mir klar, dass das Unbewusste nicht notwendigerweise unveränderlich ist. All unsere Erlebnisse, die wir heute haben, wirken sich sowohl auf das Unbewusste in uns als auch auf unser Bewusstsein aus. Wenn ich etwas lese, was mich anregt, ist das Unbewusste dadurch verändert worden. Wenn ich mich mit einer mir wichtigen Person treffe, wird das Unbewusste in mir verändert. In der Tat basiert doch der positive Wert jeder Psychotherapie ganz offensichtlich auf der Fähigkeit einer Person, sich zu verändern, und zwar hauptsächlich durch die Begegnung mit einer anderen oder mehreren anderen Personen.

Diese Veränderung wird meiner Meinung nach am wirkungsvollsten und dauerhaftesten vollzogen, wenn sich der Therapeut

darauf konzentriert, die unbewussten Strukturen seines Patienten zu beeinflussen, die auch häufig seine Wertvorstellungen und Bezugssysteme mit einschließen. Erickson stimmte mit dieser Sichtweise überein. Gegen Ende seines Lebens entwickelte er eine sehr wirkungsvolle Methode, um dieses Ziel zu erreichen – seine Lehrseminare.

Als ich ihn zum letzten Mal sah, erklärte er mir, wie sich diese Methode entwickelt hatte.

„Ich musste zu viel Zeit mit einem einzelnen Patienten verbringen. Ich wollte lieber vielen Menschen beibringen, wie sie denken sollten und wie sie mit Problemen fertig werden könnten. Ich habe Dutzende von Briefen bekommen, in denen es heißt: ‚Sie haben meine Art, Patienten zu behandeln, völlig verändert.‘ Ich habe viele Patienten, aber ich empfangen sie weniger häufig. Ich empfangen mehr Patienten und benötige weniger Zeit.“

Ich fragte ihn: „Und das ist das Ergebnis von...?“

Er antwortete: „Sie kommen hierher und lassen sich von mir Geschichten erzählen. Dann gehen sie nach Hause und ändern ihre Praxis.“

Wenn sie „hierher kommen und sich Geschichten erzählen lassen“, bringt das natürlich Erwartungen und Kommunikation auf vielen Ebenen mit sich. Zum Beispiel hat vermutlich jeder, der Zeit mit Erickson verbrachte, verschiedene Ebenen von hypnotischer Trance erlebt: Wenn wir positive Erwartungen haben, sind wir im Trancezustand für die Botschaften und Einflüsse, die durch Ericksons Geschichten übermittelt werden, völlig offen. Erickson glaubte, die Wirkung einer Geschichte könne sogar noch intensiver sein, wenn der Zuhörer sie „vergäße“, also eine Amnesie entwickelte.

Mit dem Erzählen von Geschichten folgte Erickson natürlich einer uralten Tradition. Seit undenklichen Zeiten werden Ge-

schichten benutzt, um kulturelle Werte, Ethik und Sittlichkeit zu übermitteln. Eine bittere Pille wird leichter geschluckt, wenn sie in einer süßen Hülle steckt. Eine ernsthafte Moralpredigt wird vielleicht abgelehnt, aber geistige Führung und Leitung werden annehmbar, wenn sie in eine Geschichte eingebettet sind, die spannend, unterhaltend und interessant erzählt wird. Daher benutzt Erickson in seinen Erzählungen viele wirkungsvolle Stilmittel, zum Beispiel Humor und das Einflechten interessanter Informationen, wie etwa wenig bekannte medizinische, psychologische und anthropologische Fakten. Therapeutische Vorschläge werden in Geschichten eingestreut, deren Inhalt sowohl vom Anliegen des Patienten als auch vom offensichtlichen Interessenschwerpunkt des Therapeuten weit entfernt ist.

Trance ist nach Erickson der Zustand, in dem Lernen und die Bereitschaft zur Veränderung am wahrscheinlichsten auftreten werden. Damit bezieht er sich nicht auf einen absichtlich herbeigeführten schläfrigen Zustand: Die Patienten werden vom Therapeuten weder „betäubt“, noch haben sie die Kontrolle über sich verloren oder werden durch den Willen einer anderen Person geleitet. Trance ist eigentlich ein natürlicher Zustand, den jeder schon erlebt hat. Unsere vertrauteste Erfahrung damit ist der Tagtraum, aber es gibt auch andere Trancezustände, zum Beispiel wenn wir meditieren, beten oder Übungen durchführen, wie etwa Jogging, das manchmal „Meditation in Bewegung“ genannt wird. In diesen Situationen ist man sich der Lebhaftigkeit innerer geistiger und sensorischer Erfahrungen bewusst, und äußere Stimuli, wie Laute oder Bewegungen, verlieren an Bedeutung.

Im Trancezustand verstehen Patienten oft intuitiv die Bedeutung von Träumen, Symbolen und anderen unbewussten Ausdrucksformen. Sie stehen dem nahe, was Erickson die „unbewussten Lernvorgänge“ nannte, und befassen sich weniger mit

Gedanken und Problemen. Sie akzeptieren die Anregungen des Hypnotherapeuten vielleicht mit verringertem kritischem Verstand, wenn aber diese Vorschläge mit den Wertvorstellungen des Patienten kollidieren, werden sie nicht oder nur vorübergehend angenommen. Während der ganzen Trance oder eines Teils von ihr kann es zu einer Amnesie kommen, aber sie ist auf keinen Fall ein wesentlicher Aspekt von Trance.

Indem der Therapeut dem Patienten hilft, in Trance zu gehen, gewinnt er dessen Aufmerksamkeit, leitet sie nach innen und führt ihn so zu einer inneren Suche und einer hypnotischen Reaktion. Die hypnotische Reaktion steht sowohl mit den Bedürfnissen und Erwartungen des Patienten als auch mit den Anweisungen des Therapeuten in Beziehung und leitet sich aus dem „riesigen Vorratslager des vom Patienten Erlernten“ ab. Um diese Reaktion zu erreichen, können indirekte therapeutische Anregungen gegeben werden, indem sie in eine normale Unterhaltung oder in eine interessante Geschichte eingestreut werden. Spezifischere Methoden sind von Erickson und Ernest Rossi in *Hypnotherapy* beschrieben worden.

Der Therapeut beobachtet aufmerksam die feinen Veränderungen des Patienten, die dessen Reaktionsbereitschaft anzeigen. Dazu gehören das Abflachen des Gesichtsausdrucks, ein starrer Blick, fehlende Augenlidbewegungen und eine fast totale Unbeweglichkeit. Sobald dies zusammentrifft, kann der Therapeut mit Sicherheit davon ausgehen, dass sein Patient in einen leichten Trancezustand übergegangen ist. Er kann dann vielleicht einen Vorschlag machen oder zum Beispiel einfach sagen: „Das wär's. Bleib so.“ Und er weiß, dass sich sein Patient vermutlich mit Material aus seinem Unbewussten beschäftigt.

Die Lehrgeschichten orientieren sich oft an uralten Vorbildern, wie zum Beispiel Märchen, biblischen Erzählungen und Volksmäthen. Wie in den Volksmäthen beinhalten viele von

ihnen das Thema der Suche. Das Erreichen eines der von Erickson gesetzten Ziele hat vielleicht nicht die heroische Dramatik der Geschichte vom Goldenen Vlies, aber das innere Drama und die Gefühle, etwas geleistet zu haben, sind dem vergleichbar. Viele seiner Geschichten wirken typisch amerikanisch, besonders die über seine Familie. Aus diesem Grund hat man Erickson auch einen amerikanischen Volkshelden genannt.

Und doch fragt man sich vielleicht, wie das Hören einer Geschichte – selbst in hypnotischem Zustand – einem Patienten oder einem Lernenden helfen kann. Die Wirkung ist in vieler Hinsicht vergleichbar mit dem „Glühen“, das man vielleicht empfindet, wenn man einen guten Film gesehen hat. Während des Films passiert es vielen von uns, dass wir in einen veränderten Bewusstseinszustand übergehen. Wir identifizieren uns mit einem oder mehreren der Charaktere und verlassen den Film sozusagen „trance-formiert“. Dieses Gefühl hält jedoch nur eine kurze Zeit an, zehn oder höchstens fünfzehn Minuten. Im Gegensatz dazu spüren die Menschen noch viele Jahre später den Einfluss einer Ericksonschen Geschichte. Ihr Verhalten und ihre Einstellungen können auf immer verändert sein.

Erickson erklärte die Dauerhaftigkeit dieser Veränderungen damit, dass sie in Verbindung mit einer „Hypnose“ geschahen, die er als „das Hervorrufen und Nutzbarmachen unbewusster Lernvorgänge“ definiert. Wenn es einem Therapeuten mit oder ohne Einsatz von Geschichten gelingt, einem Patienten zu helfen, sein eigenes ungenutztes Wissen zu erkennen, wird dieser Patient vielleicht eher solch vergessenes Wissen in sein Verhalten integrieren. Hieraus kann sich oft konstruktiveres und sich selbst verstärkendes Verhalten ergeben.

Wodurch unterscheidet sich dieser Prozess von einer „Gehirnwäsche“? Vielleicht ist der Hauptunterschied der, dass sich die Gehirnwäsche ohne kulturelle Verstärkung in der Regel

abschwächt. Während des Koreakrieges wurden viele amerikanische Kriegsgefangene durch Gehirnwäsche dazu gebracht, anti-amerikanische Überzeugungen anzunehmen. Tausende wollten sogar lieber im kommunistischen China bleiben als nach Hause zurückkehren. Nachdem sie wieder in ihrer Heimat waren, schien es jedoch, als ob die meisten, wenn nicht sogar alle, zu ihren ursprünglichen Überzeugungen zurückkehrten.

Die Einflussnahme Ericksons führte hingegen meistens zu Veränderungen, die sich selbst verstärkten und zu weiteren Veränderungen führten. Vielleicht geschah dies, weil diese Veränderungen in Richtung Wachstum und „Öffnung“ gingen. Natürlich waren sie wohl meist in einer Kultur am wirkungsvollsten und dauerhaftesten, die Ericksons Philosophie unterstützte, dass das Individuum wichtig ist, dass es sich selbst verbessern kann und dass jeder von uns einzigartige Wachstumsmöglichkeiten hat.

Intrapsychische Veränderungen

Wie ich schon erwähnte, kann das Unbewusste durch einen positiven Anstoß beeinflusst werden. Die Beziehung zu einem Therapeuten wie Erickson, der optimistisch ist und jede Entwicklung unterstützt, kann für sich allein schon einen positiven Anstoß darstellen. Dieser positive Anstoß wird durch das Hinzufügen von „Lehrgeschichten“ verstärkt, ergänzt und geleitet. Durch das Erzählen von Geschichten fügt Erickson neue Daten hinzu, weckt neue Gefühle und verordnet neue Erfahrungen. Ein Patient, der sich jahrelang mit einer schuldbeladenen und einengenden Lebensanschauung herumgeplagt hat, macht vielleicht durch diese Erzählungen Bekanntschaft mit Ericksons freizügiger und lebensbejahender Philosophie. Diese Anschauungen erreichen ihn auf vielen Ebenen einschließlich der unbe-

wussten. Sie können dem Patienten sowohl im wachen als auch im hypnotischen Zustand angeboten werden. Dann entdeckt der Patient vielleicht, dass er sich nicht allein auf seine eigenen eingefahrenen, sich im Kreise drehenden Denkmuster verlassen braucht. Er muss sich nicht ausschließlich auf seine eigene enge Philosophie und seine begrenzten geistigen Muster stützen. Er nimmt teilweise mit Hilfe dieser Geschichten neue Möglichkeiten wahr, bei denen es ihm freisteht, sie sowohl auf den bewussten als auch den unbewussten Ebenen zu akzeptieren oder zurückzuweisen.

Manchmal identifiziert sich der Patient mit einer Person in einer Geschichte oder mit Erickson selbst – dem Meister, der so erfolgreich mit schwierigen Herausforderungen fertig wird. Vielleicht hat er dann ein Erfolgserlebnis. Dieses Erfolgserlebnis gestattet es ihm dann, sich einer Situation mit größerem Selbstvertrauen zu stellen. Das zeigt sich zum Beispiel bei der Behandlung sexueller Probleme wie vorzeitiger Ejakulation. Wenn es einem Patienten einmal gelungen ist, während einer hypnotischen Trance einen Geschlechtsakt erfolgreich zu genießen, hat der Therapeut damit seinen Erinnerungen das Erfolgserlebnis und die Erwartung weiterer Erfolge hinzugefügt.

Natürlich zielt nicht jede von Ericksons Lehrgeschichten und gewiss nicht jeder Teil aller Geschichten darauf ab, dem Unbewussten einen positiven Anstoß zu geben. Einige dienen dazu, Gefühle des Abgestorbenseins, der Ausweglosigkeit oder des Mangels an Authentizität aufzurühren und bewusst zu machen. Der Zuhörer muss dann auf seine eigenen unbewussten Möglichkeiten zurückgreifen, um die Lage zu verbessern, oder er findet vielleicht eine emotionale und intellektuelle Stütze in einer anderen Lehrgeschichte Ericksons.

Manchmal genügt die Erinnerung an einen einzigen Satz aus Ericksons Geschichten, um das Lebensgefühl eines ganzen Ta-

ges zu verändern. Mir passierte das einmal, als ich an einer Wiese entlangging. Plötzlich kam mir der Satz in den Sinn: „Wusstest du, dass jeder Grashalm eine andere Grünschattierung hat?“, und ich betrachtete das Gras genauer. Es stimmte in der Tat! Den Rest des Tages ging ich mit aufmerksameren Augen umher als gewöhnlich.

In vielen Geschichten Ericksons scheinen Interaktionen und sogar Manipulationen zwischen Menschen eine Rolle zu spielen. Man könnte vielleicht schließen, dass er den Leuten beibringt, andere zu manipulieren. Das geht aber weit an der Absicht seiner Geschichten vorbei oder auch an ihrer Wirkung, die sich hauptsächlich in inneren Veränderungen zeigt. Viele Menschen, die diese Geschichten gehört haben, stellen an sich selbst fest, wie sie mit größerer Freiheit und Kreativität leben. Ganz offensichtlich rührt dies von intrapsychischen Veränderungen her. Wir können solche Veränderungen besser verstehen, wenn wir diese Geschichten und die Personen darin als Repräsentanten einer inneren, psychischen Struktur sehen. Eltern können zum Beispiel in diesen Geschichten Leitpersonen darstellen, Quellen der Liebe und Unterstützung oder auch der irrationalen Führung. Häufiger stellen sie die Quelle irrationaler, unterdrückender Macht dar. Das Kind einer Geschichte kann das Kind in uns repräsentieren – unerfahren, begierig zu lernen, ohne zu wissen wie, spontan, aber unwissend, mit einem begrenzten Repertoire an Verhaltens- und Reaktionsmöglichkeiten. Identifiziert sich der Leser mit dem Kind, entwickelt er wahrscheinlich neue Hoffnung, wenn er hört, wie das Kind Hindernisse für seine Entwicklung und seine Freiheit überwindet.

Einige intrapsychische Veränderungen können sich durch eine Erneuerung der Elternbeziehung (reparenting) ergeben. Erickson verwandte diesen Begriff in einem weiteren Sinn als Jacqui Lee Schiff in ihrem Buch *Transactional Analysis Treat-*

ment of Psychosis. Erickson verwandte diesen Ausdruck für seine Methode, frühere „elterliche“ Gebote durch neue Gedanken zu ersetzen, die er durch posthypnotische Suggestion einführte.

Diese posthypnotische Suggestion kann durch einen Satz von Erickson erleichtert werden, den er häufig bei seiner Hypnose mit einbrachte: „Und meine Stimme wird mit dir gehen, wo immer du bist.“ Dieser Satz ermöglichte es ihm, den Kontakt zu dem Patienten in Trance, unabhängig von der Tiefe seiner Regression, aufrechtzuerhalten, während der Satz gleichzeitig als Auslöser für die posthypnotische Suggestion diente. Ein anderer Auslöser kann sein: „Du wirst Farben aufleuchten sehen.“ In der Folgezeit, lange nach der Sitzung, reagierte die Patientin sehr wahrscheinlich, immer wenn er Farben aufleuchten sah, auf andere posthypnotische Suggestionen, die im Zusammenhang mit der Suggestion „Du wirst Farben aufleuchten sehen“ gegeben worden waren. Bei diesen Suggestionen kann es sich um Anordnungen handeln oder um Meinungen, die dann (oft mit Ericksons Stimme) als die Stimme eines introjizierten Elternteils oder Über-Ichs „gehört“ werden. Diese Introjektion der Stimme des Therapeuten kann es in jeder Psychotherapie geben, sie tritt aber am häufigsten dann ein, wenn sich der Patient in einer hypnotischen Trance befindet. Lawrence Kubie hat bei einem Treffen der American Psychoanalytic Association eine mögliche Erklärung für dieses Phänomen gegeben. Kubie bemerkte, dass in der hypnotischen Trance die Unterscheidung zwischen dem Hypnotherapeuten und dem Patienten abgebaut wird. Der Patient hört die Stimme des Therapeuten, als käme sie aus seinem eigenen Kopf, als seine eigene innere Stimme. So war es bei Erickson. Seine Stimme wurde deine Stimme, und sie ging mit dir, wo immer du warst.

Natürlich kann man die Wirkung dieser Geschichten am besten dadurch wiedergeben, dass man sie als Video- oder wenig-

tens als Tonbandaufzeichnung vorführt. Man hätte dann sicher eine bessere Vorstellung von wichtigen Veränderungen in Ericksons Stimme, von Pausen, die er machte, von seiner Körperhaltung und seinen nonverbalen Zeichen. Leider gibt es zur Zeit nur wenige Videobänder. Die Qualität der meisten Tonbänder ist schlecht. Der Vorteil der gedruckten Form besteht andererseits darin, dass die Geschichten leichter für Studienzwecke und erneutes Durcharbeiten verfügbar sind.

Ericksons therapeutische Methoden und ihre Weiterentwicklung

Bei Ericksons Fallgeschichten scheint es sich oft um magische Heilmethoden zu handeln, und manche Leute reagieren ungläubig darauf. Andere vermuten, es handele sich um Phantasieberichte – zwar interessant geschrieben und vorgetragen, aber trotzdem ausgedacht. Durch persönliche Beobachtung von Ericksons Arbeit mit seinen Patienten kann ich bezeugen, dass zumindest einige seiner Berichte nicht ausgedacht sind. Ich glaube, dass tatsächlich alle Geschichten so stattgefunden haben und nur von ihm überarbeitet wurden, um sie lesbarer zu machen und vielleicht etwas dramatischer darzustellen, als es üblicherweise bei klinischen Berichten der Fall ist. Einige Leute, die davon überzeugt sind, dass Erickson reale und dramatische Veränderungen bei Patienten, Schülern und Therapeuten bewirkt hat, behaupten immer noch, diese Ergebnisse seien durch Ericksons besonderes Charisma bewirkt worden, das sich nicht auf andere Therapeuten übertragen ließe. Man hat sich jedoch in letzter Zeit darum bemüht, seine Kommunikation etwas genauer zu untersuchen.

In seinem Buch *Uncommon Therapy* betont Jay Haley den strategischen Aspekt. Haley definiert die „strategische Therapie“

als eine, bei der „der Therapeut den Anstoß dazu gibt, was während der Therapie geschieht, und bei der er für jedes Problem eine besondere Vorgehensweise entwirft“. Haley weist darauf hin, dass Erickson mit seinen Patienten nicht nur in Metaphern kommuniziert, sondern dass er mit Hilfe der Metapher auf die Veränderung hinarbeitet. Er betont, dass Erickson Interpretationen vermeidet und „typische, auf Einsicht beruhende Interpretationen unbewusster Kommunikation für absurd einengend hält, als ob man ein Shakespeare-Stück in einem Satz zusammenfasste“. Andere wichtige Charakteristika der Ericksonschen Therapie sind nach Haley „die Ermutigung zum Widerstand“, „das Anbieten einer schlechteren Alternative“, „die Ermutigung zu einer Reaktion durch Frustration“, „das Aussäen von Ideen“, „die Übertreibung einer Abweichung“ und „die Verschreibung des Symptoms“.

Bandler und Grinder haben mit ihrer „neurolinguistischen Methode“ die Kommunikation Ericksons auf eine mikroskopische Art interpretiert. Ihnen fiel zum Beispiel seine Tendenz auf, Suggestionen, die in einer Geschichte immer wieder auftauchen, besonders zu „markieren“. Dieses „Markieren“ geschieht durch Pausen, Veränderung der Haltung oder der Stimmlage. Dasselbe kann auch geschehen, indem vor die „markierte“ Suggestion der Name des Patienten eingeschoben wird.

Ernest Rossi hat in *Hypnotic Realities* und *Hypnotherapy* die hypnotischen Induktionen Ericksons und seine indirekten Formen der Suggestion in fünf Stufen unterteilt: 1) Fixierung der Aufmerksamkeit – 2) Schwächung der gewohnten Bezugs- und Glaubenssysteme – 3) unbewusste Suche – 4) unbewusste Verarbeitung und – 5) hypnotische Reaktion. Eine Stufe führt zur nächsten. Rossi und sein Koautor, Erickson selbst, haben ihren hypnotherapeutischen Ansatz als „Methode der Benutzung des Vorhandenen“ bezeichnet. In diesen Büchern und in Watzla-

wicks Arbeiten *Language of Change* und *Change* wird die These diskutiert, Erickson kommuniziere mit der rechten Gehirnhälfte, die die Tendenz hat, hauptsächlich in Bezug auf primäre Prozesse, archaische Sprache, Emotionen, Raum und Form (d. h. durch Bilder) zu operieren.

Jeffrey Zeig nennt in *A Teaching Seminar with Milton H. Erickson* einige Vorteile der Verwendung von Anekdoten in der Therapie: 1) Sie sind nicht bedrohlich. – 2) Sie sind fesselnd. – 3) Sie fördern die Unabhängigkeit: Das Individuum muss der Botschaft einen Sinn geben und dann zu einer selbstständigen Schlussfolgerung oder zu einer selbstständigen Handlung kommen. – 4) Anekdoten können eingesetzt werden, um den natürlichen Widerstand gegen Veränderungen zu umgehen. – 5) Sie können benutzt werden, um die Beziehung zu kontrollieren. – 6) Sie sind Modelle für Flexibilität. – 7) Sie können Verwirrung stiften und die Hypnosebereitschaft fördern. – 8) Anekdoten sind wie Merktettel für das Gedächtnis – „die präsentierten Ideen prägen sich besser ein“.

Anwendung der Lehrgeschichten in der Therapie

Eine von Ericksons wichtigsten und nützlichsten Methoden könnte man „Gedankenlesen“ nennen. Er beobachtet den Patienten sorgfältig und spiegelt sein Verhalten und seine Reaktion wider. Dadurch gibt er dem Patienten das Gefühl, seine Gedanken zu lesen und ihn wirklich genau zu kennen. Diese Art von „Kennen“ führt zu einer sehr engen Beziehung. „Rapport“, in jeder Art von Psychotherapie unerlässlich, wird offensichtlich während einer Hypnosetherapie schneller hergestellt als bei anderen Formen der Psychotherapie. (In diesem Zusammenhang ist es interessant, dass Anton Mesmer der Erste war, der den Begriff

„Rapport“ in Verbindung mit Therapie benutzte.) Die meisten Therapeuten – ganz gleich, welcher „Schule“ sie angehören – werden bestätigen, dass dieser Rapport, die Arzt-Patient-Beziehung, von zentraler Bedeutung ist. Eine starke therapeutische Beziehung gibt dem Patienten das Gefühl, verstanden zu werden und sicher zu sein. Mit Hilfe dieser Unterstützung kann er sich dann mit größerer Zuversicht und Risikobereitschaft in innere und äußere Welten wagen.

Das „Kennen“, das hier gemeint ist, unterscheidet sich sehr von der üblichen Art und Weise, in der ein analytischer Therapeut seinen Patienten kennenlernt. Für Erickson war es nicht erforderlich, viele Informationen über den Hintergrund des Patienten zu erhalten, ja nicht einmal über seine Symptome. Es steckt ein Körnchen Wahrheit in der Vermutung, sein Wissen sei intuitiv gewesen. Allerdings – und das ist wichtig zu verstehen – gründete sich Ericksons Intuition auf lange Jahre sorgfältigen und mühevollen Trainings im Beobachten. Seine Beobachtungen richteten sich nicht allein auf einfache Dinge wie Körperbewegungen, Atmung, Pulsschlag (den man am Hals erkennt), sondern auch auf die Reaktionen des Patienten, während er den Geschichten lauschte. Wenn sich zum Beispiel ein Patient an einer ganz bestimmten Stelle der Geschichte anspannte, so war dies ein Hinweis darauf, dass ein wesentlicher Punkt berührt worden war. Erickson benutzte dann vielleicht eine andere Geschichte oder arbeitete dieselbe noch mehr aus, sodass die Reaktionsbereitschaft des Patienten verstärkt wurde. Die Geschichten haben also nicht nur therapeutische, sondern auch diagnostische Funktion.

Die Lehrgeschichten wurden immer – und dies muss auch in Zukunft so sein – in Verbindung mit anderen Prinzipien der Ericksonschen Therapie angewandt. Zu diesen Prinzipien gehören die von Haley und anderen beschriebenen, wie zum Bei-