Susanne Hausleithner-Jilch

A Perfect match

Die Hypnotherapie des Milton Erickson

Es gibt eine Fülle an Methoden, die mit der Ego State Therapie wirkungsvoll kombiniert werden können, und besonders wirkungsvoll ist die Kombination der Milton Erickson´schen Hypnotherapie mit der Ego State Therapie.

Die Hypnotherapie nach Milton Erickson umfasst ja wesentlich mehr als das Arbeiten mit Hypnose und Tranceprozessen. Hypnotherapie nach Milton Erickson bedeutet: der Einsatz einer besonderen Sprache, der Einsatz von Geschichten, Märchen und Metaphern, die bewusste Nutzung der Erlebniswelt des Menschen (Utilisation) und vieles mehr - aber natürlich spielen Tranceprozesse und Trancephänomene eine zentrale Rolle.

Erickson hat erkannt, dass die inneren Vorstellungen ganz reale Auswirkungen auf den Körper haben, und das ist seiner besonderen Biographie geschuldet.
Nach seiner Polioerkrankung war er vollständig gelähmt, und in dieser Zeit hat er erlebt, dass es ihm möglich war, durch innere Vorstellungen tatsächlich Reaktionen in seinem gelähmten Körper hervorzurufen. Letztlich konnte er sogar wieder gehen, studierte Medizin und entwickelte seine ganz besondere Art der Therapie.

Erlebnisebene und kognitive Ebene

Um im inneren Erleben etwas zu verändern (korrigierende Erfahrung) muss man sich auf die Erlebnisebene begeben und das gelingt am besten mit Therapieformen, die zum Erleben einladen.

Einen besonderen Platz im Spektrum der Therapieformen nehmen also jene Therapien ein, die es Menschen ermöglichen, leichter von der kognitiven Ebene auf die Erlebnisebene zu kommen. Denn nur auf der Erlebnisebene sind tiefgreifende emotionale Neuerfahrungen möglich. Zu diesen Therapieformen gehören die körperorientierten Psychotherapierichtungen, sämtliche kreative psychotherapeutische Verfahren, wie zum Beispiel Mal- und Gestaltungstherapie, Kunsttherapie, das Psychodrama und alle imaginativen Therapieformen wie eben die Hypnotherapie.

Und ganz im Milton Erickson´schen Sinn nicht den Menschen an die Methode, sondern die Methode an den Menschen anzupassen, sollte das die Leitlinie sein: für manche Menschen ist der körperorientierte Zugang der passende, für andere der spielerische oder künstlerische, und für manche ist es der Zugang, bei dem man mit Hilfe der Hypnose in die Welt des Unbewussten eintaucht.

Für manche Menschen ist es aber auch wichtig zu verstehen und einzuordnen, was in einer Trance geschehen ist, und dann kann es auch sinnvoll sein, auf die kognitive Ebene zu wechseln – zwingend notwendig für eine Veränderung im inneren Erleben ist es nicht.

Warum es sinnvoll ist, Ego State Therapie und Hypnotherapie zu kombinieren

Wenn wir den Zustand der Trance sehr weit fassen als Zustand fokussierter Aufmerksamkeit, dann ist natürlich jeder therapeutische Prozess ein Trance-Prozess. Ganz gleich ob wir Externalisierungstechniken wie Arbeit mit Stühlen oder Symbolen verwenden oder ob wir auf die Prozesse im Körper oder im Gespräch auf ein Thema fokussieren.

Und Hypnotherapie besteht ja auch nicht ausschließlich darin, eine Trance an die andere zu reihen, vielmehr ist es eine besondere Art zu kommunizieren, die diese Methode so effektiv sein lässt.

Häufig wird aber auf den Zustand einer tieferen Trance verzichtet, was meiner Erfahrung nach einerseits zur Folge hat, dass sich manche Ego States erfolgreich verstecken können, auch wenn sie sich in Verhaltensweisen, somatischen Beschwerden oder scheinbar unerklärlichen emotionalen Zuständen äußern; andererseits hat es zur Folge, dass das, was wir korrigierende Erfahrung oder emotionale Neuerfahrung nennen, nicht den gleichen intensiven Erlebnischarakter hat wie das, was wir in einem Zustand der tieferen Trance erfahren. Denn das Erleben der inneren Wirklichkeit in Hypnose ist besonders lebendig und es ist umso lebendiger, je mehr Sinnesmodalitäten angesprochen werden und je reichhaltiger diese Sinnesqualitäten sind. Daher gehen Erlebnisse, die in der Hypnose erfahren werden, weit über die kognitive Ebene hinaus.

Es lohnt sich also durchaus, mit tieferen Tranceprozessen zu arbeiten und nicht selten erlebt man dabei Überraschungen.

Im Trancezustand kommen wir oft zu Einsichten, die wir außerhalb der Trance nicht haben. Manches können wir klarer erkennen, was wir uns sonst gern schönreden – oder auch umgekehrt: wir finden oft Ressourcen dort, wo wir Defizite vermutet haben.
Und innere Anteile sind oft anders als wir sie uns vorgestellt haben, wenn unser bewusstes Denken in den Hintergrund tritt.

Wichtige hypnotherapeutische Werkzeuge in der Ego State Arbeit

Das Herzstück der Ego State Arbeit ist die korrigierende Erfahrung, man kann es auch emotionale Neuerfahrung auf der Erlebnisebene nennen. Diese emotionale Neuerfahrung bedeutet eine ressourcenorientierte Veränderung schwieriger Lebenssituationen. Es ist eine Neukonstruktion belastender Erinnerungen, um Erlebnismuster zu verändern.
Die korrigierende Erfahrung beginnt schon bei der Gestaltung der Beziehung zwischen Therapeutin und Klientin. Aus zahlreichen Untersuchungen weiß man, dass diese Beziehung zentral für den Therapieerfolg ist. Eine gelungene Therapeut – Klient – Beziehung ist bereits eine erste korrigieremde Erfahrung. Die korrigierende Erfahrung geschieht hier einerseits durch die Resonanzbeziehung zwischen der Therapeutin und dem Klienten und andererseits durch den Raum, der zur Verfügung gestellt wird. In der Hypnotherapie geschieht die korrigierende Erfahrung, die Veränderung der inneren Realität, die Veränderung des inneren Erlebens außerdem mit Hilfe hypnotherapeutischer Techniken wie zum Beispiel Zeitregression – Zeitprogression, Zeitverzerrung, Dissoziation – Assoziation, Anästhesie, Analgesie, Amnesie, positive und negative Halluzinationen.

Utilisation von Ressourcen

Ein Merkmal Ericksonscher Hypnotherapie ist die Utilisation der Ressourcen, die die Menschen mitbringen. Es gilt einzutauchen in deren Welt und das, was sich für die Menschen vertraut anfühlt und sie stärkt, für die Therapie zu nutzen. Die Vorschläge, die wir machen oder die Metaphern, die wir in der Trance benutzen, sind meist dann besonders wirkungsvoll, wenn sie aus der Welt unserer Klienten und Klientinnen stammen. Es ist nicht so wichtig, ob ich Bilder und Geschichten aus der Natur oder ob ich technikaffine Metaphern verwende, ob ich musikalische Metaphern verwende oder solche, die mit Kunst, Theater, Tanz oder auch Sport zu tun haben – wesentlich ist, dass diese Bilder in den Klientinnen und Klienten etwas zum Schwingen bringen.

Beispiele für die Utilisation von inneren Ressourcen sind das Verwenden von Ressourcenorten im therapeutischen Prozess. Häufig sucht und findet man zu Beginn der Therapie einen Wohlfühlort, einen Kraftort, einen sicheren Ort – Orte, die man später gut als Tranceeinleitung und zur Trancevertiefung nehmen kann. Außerdem ist es wichtig, einen Ort zu haben, an den man sich zurückziehen kann, wenn die innere Arbeit zu anstrengend oder zu beängstigend wird.
Ebenso wichtig sind Helferfiguren (oft positive Objekt- Introjekte), die bei der Stabilisierung helfen und die man später zusammen mit den Ego States gut für die emotionale Neuerfahrung brauchen kann. Wenn es bei manchen Menschen noch keine wirklich kraftvollen Ressourcenstates gibt, sind die inneren Helfer bedeutsam; sie sind so gut wie immer zu finden, und sie können die eventuell noch zu schwachen Ressourcenstates dabei unterstützen, mutiger und kräftiger zu werden.

Man utilisiert also äußere und innere Ressourcen (reale oder imaginierte Orte, reale oder imaginierte Helferwesen). Diese Ressourcen sind essenziell, um Sicherheit und Stabilität aufzubauen, und sie sind eine wichtige Vorbedingung für die Arbeit mit bedürftigen, belasteten oder traumatisierten Ego States.

Arbeiten mit den Sinnessystemen

Das Arbeiten mit den Sinnessystemen gehört zu den nützlichsten Werkzeugen der Hypnotherapie. Einerseits ist das Nachfragen nach dem, was unsere Sinne wahrnehmen, also was gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt und im Körper gespürt wird, ein Mittel zur Trancevertiefung und damit ein Mittel zur Vertiefung der Erlebnisebene. Je mehr Sinne aktiviert werden können, desto intensiver ist das innere Erleben, desto realer fühlen sich die inneren Erlebnisse an.
Andererseits kann man mit dem bewussten Einsetzen der Nah- und Fernsinne steuern, ob sich jemand in einer assoziierten oder in einer dissoziierten Position befindet.
Es kommt immer wieder vor, dass Menschen schnell in eine traumatische Situation, die sie einmal erlebt haben, hineinrutschen und dann überwältigt sind von den Sinneseindrücken und Emotionen, die da auftauchen. In diesem Fall ist es sinnvoll, zunächst in eine so weit entfernte Position (Beobachterposition) zu gehen, in der man die Szene nur sehen und hören kann (Fernsinne). Wenn auch das noch zu intensiv ist, ist es sinnvoll, noch weiter weg zu gehen, so dass die Szene nur noch mit den Augen wahrzunehmen ist. Wenn man dann die Szene mit Ressourcen angereichert und verändert hat, kann man sich der Szene wieder annähern, indem man die Nahsinne durch gezieltes Ansprechen nach und nach aktiviert und sich auf diese Art von der Beobachterposition wieder auf die Erlebniseben begibt.

Dieses Hin- und Herpendeln zwischen dissoziierter Position, also Beobachterposition, und assoziierter Position ist selbstverständlich auch mehrere Male möglich, oft auch notwendig.

Bekannt ist das Arbeiten mit der Bildschirmtechnik, bei der man meist in der dissoziierten Position bleibt. Hier arbeitet man nur mit den Fernsinnen (visuell und auditiv), die man in ihrer Qualität verändern kann (heller – dunkler, lauter – leiser, usw.).

Ebenso kann man aber andere Bilder verwenden: man kann zum Beispiel einen Film drehen, wobei man als Regisseur oder Regisseurin Anweisungen gibt. Die Regieposition ist eine dissoziierte Position und außerdem eine Position, wo man die Kontrolle hat. Man kann als Regisseurin aber auch vorübergehend in eine der Rollen schlüpfen, weil man den Schauspielern zeigen will, wie sie die Rolle zu spielen haben, und man kann sich mit der Szene, der Körperhaltung, den Körpergefühlen und den dazugehörigen Emotionen assoziieren. Auch hier ist ein mehrmaliger Wechsel zwischen der dissoziierten und assoziierten Position meist sinnvoll.

Weitere Möglichkeiten sind z.B. sich die traumatischen Szenen als Theaterstück, das man gerade probt, vorzustellen und als Regisseurin aktiv in das Stück einzugreifen, oder – bei Kindern und Jugendlichen – die Vorstellung eines Videospiels zu benutzen.

Arbeiten mit der Zeitachse: Zeitregression – Zeitprogression
Veränderung belastender Szenen, emotionale Neuerfahrung

Das Arbeiten mit der Zeitachse spielt einerseits eine Rolle, wenn man zu einer Szene in der Vergangenheit geht, um sie zu verändern (korrigierende Erfahrung, emotionale Neuerfahrung), aber auch, wenn man in der inneren Vorstellung zu einer Szene in der Zukunft geht, um zu erleben, wie sich die Veränderung auswirkt.

Auch die Affektbrücke ist eine Technik, die Emotionen, körperliche Zustände, Symptome als Brücke zu Erlebnissen in einer anderen Zeit benutzt, um dann dort Veränderungen vorzunehmen.

Eine Zeitprogression kann man z.B. durch eine Zeitmaschine kreieren oder durch den Blick in eine Kristallkugel. Eine Zeitprogression kann gegen Ende eines therapeutischen Prozesses sinnvoll sein – wenn wir eine positive Situation, die in der Zukunft liegt, in der Trance erlebt haben, macht uns das zuversichtlich und gelassen, weil wir es im Inneren erlebt und gespürt haben.

Die korrigierende Erfahrung – das Herzstück der Ego State Therapie

Wenn wir mit Neukonstruktionen der inneren Wirklichkeit beginnen, schlage ich der Klientin vor, mit einer unangenehmen, aber nicht allzu schlimmen Szene zu beginnen, also nicht mit den schwer traumatisierenden Szenen. Ich erkläre vorher die Methode so gut wie möglich und sage, der Sinn ist, beim ersten Mal einfach nur einmal auszuprobieren, wie gut es funktioniert eine Szene zu verändern. Es geht beim ersten Mal nur darum zu überprüfen, ob wir noch etwas brauchen: eventuell ist der sichere Ort noch sicherer zu gestalten, oder es braucht noch mehr oder andere innere Helfer oder die Ressourcenstates müssen noch gestärkt werden. Ich erkläre auch, dass bei dieser Veränderung der Szenen die Erlebnismuster im Inneren verändert werden – dass man auf der kognitiven Ebene nach wie vor weiß, was geschehen ist, aber es

fühlt sich anders an, im besten Fall neutral. Dass man danach noch weiß, wie es in der eigenen Erinnerung war, ist für die meisten Menschen sehr wichtig, da es ja Teil ihrer Biographie ist, und in der Regel wollen sie nicht, dass da etwas gelöscht wird. Aber es ist sehr erleichternd, wenn diese Muster nicht mehr automatisch aufpoppen, nachdem die neuronalen Verknüpfungen sich verändert haben.

Wir beginnen also mit relativ harmlosen Szenen und überprüfen, ob noch etwas gebraucht wird. Wenn ja, arbeiten wir wieder an den Ressourcen; wenn alles passt, nehmen wir uns die nächste Szene vor, die dann schon ein bisschen unangenehmer sein darf.
Bei einem einmaligen traumatischen Ereignis, kann manchmal wirklich eine einmalige korrigierende Erfahrung genug sein.
Häufig ist es aber so, dass es viele Szenen gab, die auf unterschiedliche Art schwierig, verletzend oder grenzüberschreitend waren. In solchen Fällen braucht es auch mehrere korrigierende Erfahrungen, wenn auch in der Regel nicht so viele wie in der äußeren Realität stattgefunden haben. Aber meist braucht es eine Reihe von emotionalen Neuerfahrungen, um eine dauerhafte positive Veränderung herbeizuführen.

Schlussbemerkung

Man bekommt besonders gut Zugang zu den inneren Anteilen, wenn man mit Trancezuständen arbeitet, und die hypnotherapeutischen Werkzeuge lassen sich besonders effektiv mit der Ego State Therapie kombinieren.

Klassiker wie der sichere Ort, innere Helfer, die Tresorübung, die Bildschirmtechnik, das Ankern haben auch in andere Therapieformen Eingang gefunden. All diese Möglichkeiten an Trancen, die uns da zur Verfügung stehen, sowie das Arbeiten mit Zeitregression, Zeitprogression, Utilisieren der Ressourcen, Arbeiten mit den Sinnessystemen, bewusstes Einsetzen von anamnestischen Suggestionen finden wir im hypnotherapeutischen Spektrum.

Wichtig für eine Veränderung im Erleben ist der Wechsel von der kognitiven Ebene auf die Erlebnisebene. Es wird deutlich, dass dort tiefgreifende Erfahrungen stattfinden, die sowohl das Sinnessystem, die körperlichen Wahrnehmungen als auch die Emotionen betreffen. Ebenso können manche Überzeugungen und Zuschreibungen auf diese Art verändert werden.

Der spielerische Umgang, den die Hypnotherapie mit der Teilearbeit pflegt, ist bei der Ego State Therapie ein bisschen strukturierter. Gleich ist bei beiden aber die Offenheit gegenüber den individuellen Entwicklungsmöglichkeiten der Klientinnen und Klienten. Es wird wenig vorgegeben, jeder Weg ist individuell, es gibt Ideen und Überlegungen, aber keine starren theoretischen Konstrukte.

Wenn im Titel steht „Alte Liebe rostet nicht“, dann ist gemeint: die Ego State Therapie und die Hypnotherapie haben sich vor vielen Jahren schon sehr glücklich zusammengefügt, und dieser Beitrag soll ein Plädoyer dafür sein, diese glückliche Verbindung immer wieder lebendig werden zu lassen. Weil sie wie füreinander gemacht sind: A perfect match.

Literaturverzeichnis

Drexler, K. (2017): *Ererbte Wunden heilen.* Klett-Cotta

Erickson, M.H., Rossi, E.L., Rossi, S.L.(2004): *Hypnose*. Pfeiffer bei Klett-Cotta

Fritzsche, K. (2021): *Ego-State-Therapie bei Traumafolgestörungen.* Carl-Auer

Fritzsche, K. (2009): *Praxis der Ego-State-Therapie.* Carl-Auer

Fritzsche, K., & Hartman, W. (2010): *Einführung in die Ego-State-Therapie.* Carl-Auer

Haley, J. (2002): *Die Psychotherapie Milton H.Ericksons*. Pfeiffer bei Klett-Cotta

Peichl, J. (2012): *Hypno-analytische Teilearbeit.* Klett-Cotta

Peichl, J. (2018): *Integration in der Traumatherapie.* Klett-Cotta

Peichl, J. (2023): *Jenseits der therapeutischen Beziehung.* Carl-Auer

Revenstorf, D., Peter, B. (2009): *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin.* Springer

Rosen, S. (2015): *Die Lehrgeschichten von Milton H.Erickson*. Iskopress

Rossi, E. (Hrsg.) (2015): *Gesammelte Schriften von Milton H.Erickson*. Carl-Auer

Scaer, R. (2005): *Das Trauma-Spektrum.* G.P.Probst

Van der Kolk, B. (2021): *Verkörperter Schrecken.* G.P.Probst

Watkins, J., Watkins,H. (2008): *Ego-States – Theorie und Therapie*. Carl-Auer

Zanotta, S. (2018): *Wieder ganz werden.* Carl-Auer

Zeig, J. (Hrsg.) (2002): *Meine Stimme begleitet Sie überall hin*. Klett-Cotta