

Einzelunterricht bei Erickson

.....
Jeffrey K. Zeig

Hypnotherapeutische Lektionen bei Milton H. Erickson

Übersetzt aus dem Amerikanischen von Martina Lesch

Fünfte Auflage, 2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«,

hrsg. von Bernhard Trenkle

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Satz: Adriana Carcu

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Fünfte Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0129-1

© der deutschen Ausgabe 2002, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe ist erschienen unter dem Titel

„Experiencing Erickson“

© Jeffrey K. Zeig, 1985

Published by Brunner / Mazel, New York

Das Buch erschien in einer früheren Ausgabe unter dem Titel

„Die Weisheit des Unbewußten“ ebenfalls im Carl-Auer-Systeme Verlag.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14

69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0

Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

.....

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Das Buch von Jeff Zeig über die Arbeit und den Menschen Milton H. Erickson ist ein ungewöhnliches Buch. Es bietet einerseits die einmalige Möglichkeit nachzuvollziehen, auf welcher unüblichen Art Erickson gelehrt, ausgebildet und therapiert hat. Andererseits fügt es dem bekannten Bild über Erickson viele unbekannte Facetten hinzu.

Jeff Zeig kam 1973 als junger Therapeut zu Erickson, um von ihm zu lernen. Es wurde rasch ein intensives Lehrer-Schüler-Verhältnis. Die letzten Jahre bis zu Ericksons Tod zog Zeig dann ganz nach Phoenix. Da er die Ausbildung nicht bezahlen konnte, unterrichtete ihn Erickson all die Jahre, ohne etwas dafür zu verlangen. Die 1. Internationale Konferenz für Ericksonsche Hypnose und Psychotherapie im Dezember 1979 wurde von Jeff Zeig dann als Dank und Geburtstagsgeschenk noch zu Lebzeiten von Milton Erickson initiiert und vorbereitet. Erickson hätte auf dieser Konferenz seinen 79. Geburtstag gefeiert. Er starb leider 8 Monate vorher, hat aber das sich abzeichnende große Interesse an dieser Konferenz noch miterlebt. Um diese Konferenz zu organisieren, wurde die Milton Erickson Foundation gegründet. In den nächsten 6 Jahren entwickelte sich die Foundation zu einer einflußreichen und angesehenen Institution. 1983 fand die 2. Internationale Erickson-Konferenz statt und 1985 versammelten sich auf Jeff Zeigs Initiative in Phoenix auf der 1. Evolution of Psychotherapy-Konferenz erstmalig die führenden Köpfe der wichtigsten Psychotherapie-Schulen. Jeff war der Motor der vielfältigen Aktivitäten der Milton Erickson Foundation. Unterstützt wurde er dabei von seiner Frau Sherron Peters und Kristina Erickson M.D., der jüngsten Tochter von Milton Erickson. Die Arbeit der ersten 6 Jahre war völlig ehrenamtlich. Wie er mir einmal sagte, sei das sein Verständnis von Ausgleich. Erickson habe ihn ohne

Bezahlung 6 Jahre unterrichtet und gefördert, und er habe dann 6 Jahre ohne Bezahlung für die Erickson Foundation gearbeitet. Noch heute arbeitet er für ein minimales Gehalt als Direktor der Erickson Foundation, und die Erträge der meisten seiner 13 Bücher fließen ebenfalls in diese Stiftung.

Beim Lesen dieses Buches spürt man Jeff Zeigs Begeisterung und Bewunderung, die er Erickson und seiner Arbeit entgegenbringt.

Die Sufis, die Mystiker des Islam, sagen, die Beziehung zu einem Meister durchlaufe drei Stadien: Bewunderung, Zurückweisung, realistische Sichtweise. Diese Stadien konnte ich bei vielen Freunden und Kollegen beobachten. Jeff Zeig kenne ich seit Anfang 1979 und wir sind seit Anfang der 80er Jahre eng befreundet. Dabei habe ich mich immer mal gefragt, wie es bei ihm mit diesen Stadien ist. Seine Beziehung zu Erickson schien relativ gleichbleibend über diese Jahre: Begeistert und bewundernd, was Ericksons kommunikative Fähigkeiten betrifft. Gleichzeitig hatte Jeff jedoch immer eine abgegrenzte Haltung und vor allem einen eigenen therapeutischen Stil, der im Gegensatz zu anderen Schülern Ericksons wenig bis keine identifikatorische Nachahmung erkennen ließ. Seine Begeisterung für die therapeutische Kunst und Effizienz schien eher eine Begeisterung für die formale Brillanz und die damit verbundenen menschlichen Qualitäten und weniger eine persönliche Idolisierung zu sein. Diese Haltung, sich für die therapeutische Kunst eines Altmeisters zu begeistern, und von ihr zu lernen, hat dann wohl auch zu der Idee beigetragen, die anderen AltmeisterInnen der Psychotherapie zu der Evolution of Psychotherapy zusammenzurufen.

Diese Einstellung von Jeff Zeig ist in diesem Buch an vielen Stellen spürbar. Jeff Zeig gibt zuerst einen Einblick in seine Sichtweise der Arbeit und Person von Milton Erickson.

Hier sind sowohl viele der bekannten Fakten über Erickson zusammengefaßt als auch viele neue Facetten und Einblicke einem Bild hinzugefügt, welches nur aus seinem jahrelangen intensiven persönlichen Kontakt mit Erickson und seiner Familie in dieser Art entstehen konnte.

Spannend auch in Kapitel 3 die Befragung ehemaliger Patienten von Erickson. Hier findet man nicht nur die Skizzen einiger unbekannter Fälle, sondern auch überraschende Vorgehensweisen. So war mir bisher nicht bekannt, daß Erickson seinen Patienten auch einmal Träume deutete. In einigen der dort skizzierten Fällen war

die Therapie nicht erfolgreich, obwohl die Interventionen ähnlich faszinierend wie bei Ericksons bekannten Erfolgsfällen waren. Oder wie sagte Jeff Zeig einmal nach der Schilderung einer ihm nicht so recht gelungenen Therapiestunde? „Hervorragende Technik, aber leider der falsche Klient dafür.“ Dieses Kapitel enthält ferner auch Beispiele für Supervisionen, die Zeig von Erickson erhalten hatte, sowie Therapien, die er selbst beobachten konnte.

Besonders berührend ist der Fall des jungen schizophränen Mannes, den Erickson über Jahre täglich (!) abends zum Fernsehen empfing und ihn dabei in Gesprächen mit Hilfe eingestreuter therapeutischer Suggestionen stabilisierte. Zusätzlich hat Erickson ihm einige Dutzend Briefe geschrieben, d.h. genauer gesagt, hat Ericksons Hund Brief an den Hund des Patienten geschrieben. Einige dieser Briefe ebenso wie die vielen Limericks, die Erickson für diesen Patienten verfaßt hat, sind ein beeindruckendes Beispiel für Ericksons Ausdauer, Geduld und Verantwortlichkeit. Erickson gilt ja als der Vater moderner lösungsorientierter Kurzzeittherapie. An diesem Beispiel zeigte sich, daß Erickson so lange und so intensiv arbeitete wie es die Situation und der Klient erforderte.

Der für mich wertvollste Teil des Buches ist jedoch das vollständige Transkript der ersten drei Unterrichtstage, die Erickson Jeff Zeig angedeihen ließ. Wenn man dieses Transkript studiert, läßt sich erahnen, warum Jay Haley die Arbeit von Erickson mit Zen-Praktiken verglich oder wie manche vermutet, daß Don Juan bei Castaneda eigentlich Milton H. Erickson sei.

Als ich das Buch vor 10 Jahren zum ersten Male las, habe ich – rückblickend betrachtet – in diesem Abschnitt nur Teile davon verstanden. Ich selbst beschäftige mich jetzt annähernd 20 Jahre recht intensiv mit Ericksons Arbeit, aber dieses Transkript bietet immer noch Ansatzpunkte für neue Ideen bezüglich der Möglichkeiten und vor allem auch der Grenzen psychotherapeutischen Handelns.

Unterdessen sind mehr als 20 Jahre vergangen, seit Jeff Zeig bei Erickson seine „Lehre“ begann. Hat sich Ericksons Engagement für den mittellosen jungen Psychologen gelohnt? Und hat sich Jeff Zeigs Begeisterung für die therapeutischer Kunst alter Meister und insbesondere sein Studium der Arbeit Milton Ericksons ausgezahlt? Mir scheint ja. Dieser Tage wurde mir die Statistik über die Verkaufszahlen der Videobänder der Hamburger „Evolution“- Konferenz

für das Jahr 1994 vorgelegt. Bezüglich des Verkaufs von einzelnen Bänden liegt auf Platz 1 das Band des Hauptvortrages von Viktor Frankl. Auf Platz 2 folgt bereits das erste Band von Jeff Zeig. Bei den Gesamtverkaufszahlen, geordnet nach den Referenten, liegen auf Platz 1 exakt gleichauf Alexander Lowen und Jeff Zeig.

Wer dieses mit Kopf und Herz geschriebene Buch liest, weiß warum.

*Bernhard Trenkle
Rottweil im Januar 1995*

.....

Vorwort zur amerikanischen Ausgabe

„Ericksonsche Psychotherapie“ ist der Sammelbegriff für bestimmte Techniken, die größtenteils auf die Vorlesungen, Seminare, Workshops und Schriften von Dr. Milton H. Erickson, dem vielleicht ersten Praktiker der Hypnose in den Vereinigten Staaten, zurückgehen. Wichtiger als die konkreten Techniken sind sowohl die Philosophie, die hinter den Methoden steht, als auch die verschiedenen Taktiken des interpersonellen Zugangs zum Patienten, die dazu dienen, seine Selbsthilfepotentiale freizusetzen, sei es in Hypnose oder im Wachzustand (Erickson u. Rossi 1980; Haley 1973). Einmal ganz abgesehen von dem Mythen und Anekdoten über Erickson, die ja so häufig von Anhängern und Kritikern charismatisch erscheinender Menschen ausgehen, hat die Ericksonsche Psychotherapie einen bedeutenden Einfluß auf tausende von Fachleuten gewonnen und ist dabei, die Entwicklung der amerikanischen Psychotherapie entscheidend mitzugestalten. Das zeigt sich an den vielen Aufsätzen und Büchern über Erickson, die schon veröffentlicht wurden, und solchen, die laufend neu erscheinen (Hammond 1984; Rossi u. Ryan 1985; Rossi et al. 1983; Zeig 1980, 1982, 1985a, 1985 b).

Das vorliegende Buch, das weitgehend ein persönlicher Bericht des Autors über die Erfahrungen ist, die er mit Erickson gemacht hat, leistet einen wichtigen Beitrag zum Verständnis vieler Einstellungen, Haltungen und Methoden, die Erickson im Umgang mit seinen Patienten eingenommen und angewendet hat. Einige seiner Interventionen waren ein Ergebnis von Coping-Techniken, die er eingesetzt hat, um den Schmerz und die Körperbehinderungen infolge seiner in der Jugendzeit erlittenen Kinderlähmung zu mildern. Die Anstrengungen, die er zur Überwindung seiner Behinderungen unternahm, führten zu einer einzigartigen Mischung aus Ressourcenreichtum, Flexibilität, Findigkeit, List und Improvisationsgabe. In Verbindung

mit einem unorthodoxen Stil und einer Neigung zu äußerster Risikobereitschaft haben diese ein Modell der Psychotherapie geschaffen, das spannend und anregend ist; vom durchschnittlichen Therapeuten, der in den herkömmlichen Behandlungsmethoden ausgebildet wurde, ist es jedoch nur schwer nachzuvollziehen. Dennoch kann man viel lernen, nicht nur von der geschickten Art, wie Erickson mit sich selbst und seinen Patienten umging, sondern auch von den spektakulären Auswegen, die dieser begabte Neuerer ersonnen hat.

Erickson ging mit jedem Patienten verschieden um, als Berater, als Analytiker, als Sachverständiger, als Richter, als Verteidiger, Anreger, Mentor, als akzeptierende Autorität oder strafender Elternteil, und er betonte so die Einzigartigkeit einer jeden individuellen Person, die, motiviert durch bestimmte Bedürfnisse und ihre ideo-synkratischen Abwehrmechanismen, schöpferische Ansätze erforderte, und nicht einen orthodoxen, phantasielosen und dogmatischen Stil. Er betrachtete sich und seine Worte, seine Intonationen, Sprechweisen und Gesten als Medien der Einflußnahme, die eine Veränderung fördern konnten. Da er sich mehr für die Praxis als für die Theorie interessierte, hielt er die traditionelle Theorie eher für ein Hindernis, das Therapeuten Zuflucht zu hoffnungslosen Unwägbarkeiten nehmen läßt. Und daher suggerierte, schmeichelte und taktierte er mit unzähligen individuellen Vorstößen von Mehrbenenkommunikation, verbalen und nonverbalen, die er erfand, um den Patienten zu beeinflussen, ohne daß dieser so ganz bemerkte, daß er manipuliert wird. Manchmal mißlang es ihm, aber das spornte ihn nur von neuem an, Wege zu finden, wie er die Weigerung des Patienten, latente Ressourcen und Veränderungspotentiale zu nutzen, überwinden konnte.

Häufig arbeitete Erickson mit dem offenkundigen Widerstand des Patienten und ergriff scheinbar Partei für dessen Krankheit und Abwehr, oder er übertrug dem Patienten Aufgaben, die eigentümlich und belanglos wirkten. Er gab hausbackene Ratschläge und bot Heilmittel an, die dem gesunden Menschenverstand entsprachen und das Offensichtliche nutzten. Umgekehrt verwendete er auch Metaphern und beschränkte Schlußfolgerungen, die nicht genau den Kern der Sache trafen. Er arrangierte Situationen, „in denen Leute spontan ihre Fähigkeiten zur Veränderung wahrnahmen, die sie zuvor nicht gekannt hatten“ (Zeig 1985b). Doch diesen Kunstgriffen lag eine Absicht zugrunde: Sie sollten die Patienten, wenn nicht mehr, so doch immerhin genügend verwirren, um sie zu zwingen,

sich für eine andere Sicht der Dinge zu öffnen. Techniken wurden nicht im voraus ausgewählt, sondern nach den Erfordernissen der unmittelbaren Situation maßgeschneidert. Wenn Erickson sich auch weigerte, sich mit irgendeiner der bekannten Psychotherapieschulen zu identifizieren, verwendete er im Rahmen seiner einzigartigen Vorgehensweisen doch oft verhaltenstherapeutische, kognitive, analytische und andere Methoden. Hypnose kam zum Einsatz, wenn er sie für nützlich erachtete, um die Therapie voranzubringen. Seine unmittelbaren Ziele waren Symptomerleichterung und Problemlösung, wenngleich er auch die Veränderung von Persönlichkeit und Werten als Idealziele ansah, die sich früher oder später auch erreichen ließen.

Unter Psychotherapeuten gibt es einige, die Erickson mit einer Ehrerbietung huldigen, die an Idolverehrung grenzt. Jedem Wort, jedem Gefühl, jeder Meinung oder Handlung wird eine inspirierte Bedeutung zugemessen. Solche Vergöttlichung, die in Erwartung zeitloser Macht und Omnipotenz wurzelt, kann letztendlich zu Enttäuschung und Ernüchterung führen. Gleichermaßen in Vorurteilen befangen sind jene, die Erickson als einen Einzelgänger betrachten, dessen ungeheuerliche Methoden eine vorübergehende Mode sind, die schließlich im Papierkorb für überholte Schemata landen. Diese Haltungen tun einem in hohem Maß kreativen, phantasievollen und originellen Menschen Unrecht, der neue Zugänge zu einigen der rätselhaftesten Probleme der Psychotherapie entwickelt hat. Ericksons unglaublich einflußreiche Kunstfertigkeit bildete sich in den Jahren des Kampfes aus, in denen er seine schmerzhaft körperliche Behinderung meisterte. Sein Mut, seine Sensibilität, seine Auffassungsfähigkeit und seine einzigartigen Bewältigungsstrategien machten ihn, mit Haleys Worten (1973), zu einem „ungewöhnlichen Therapeuten“. Doch seine Ansätze, die unlösbar mit seiner „ungewöhnlichen“ Persönlichkeit und seinem Arbeitsstil verbunden sind, lassen sich nicht so leicht von anderen verdauen, umsetzen und benutzen.

Eine harsche Kritik der strategischen Therapie Ericksons behauptet, daß sie von all jenen überschätzt werde, die meinen, clevere Taktiken könnten eine disziplinierte Ausbildung ersetzen. Technische Arbeitsweisen sind nur ein Teil dessen, was die Gestalt eines Psychotherapieprogrammes ausmacht. In erster Linie müssen wir wissen, wie wir mit einer großen Zahl von Variablen umgehen, die sich auf die Abwehrmechanismen, die Glaubenssysteme und charakterlichen Eigenheiten von Patienten beziehen und die die

Wirkung aller unserer strategischen Interventionen negieren und aufheben können.

Erickson war ein Experte der listigen Umgehung von Widerständen, weil er, als er heranwuchs, seinen Verstand an hartnäckigen und eigentlich unüberwindbaren Hindernissen geschärft hat. Ich erinnere mich an ein Beispiel, als er anlässlich einer Reise nach New York mich genau zu dem Zeitpunkt besuchte, als ein Patient zu einer Sitzung bei mir eintraf. Der Patient war ein junger Mann mit Zwangsgedanken, der sein Leben und das Leben anderer um ihn herum durch sein beleidigendes Verhalten und die sich ihm aufdrängenden Gedanken über Krankheit, Tod und Zerstörung unglücklich machte. Seit seiner frühen Kindheit hatte sich eine eindrucksvolle Reihe von Psychoanalytikern, Verhaltenstherapeuten und Hypnotisuren um ihn gekümmert, die er nach und nach mit seinen dauernden Klagen, durch ihre Dienste eher Schaden zu nehmen als Hilfe zu bekommen, zermürbt hatte. Er wurde schließlich zur Hypnosebehandlung an mich überwiesen, denn keinem der anderen Therapeuten, die Hypnose anwendeten, war es gelungen, ihn in Trance zu versetzen. Auch ich selbst scheiterte kläglich, und nach einigen Monaten mit nutzlosen Sitzungen freute ich mich auf den Tag, an dem ich ihn an jemand anderen überweisen und mich friedlich in die lange Reihe der frustrierten Therapeuten einreihen würde, die den Versuch aufgegeben hatten, ihm zu helfen.

Ein glücklicher Zufall ließ es geschehen, daß Erickson gerade hereinkam, als eine weitere unglückliche Sitzung beginnen sollte. „Milton“, fragte ich ihn zweifelnd und eigentlich im Spaß, „glaubst du, daß du diesen jungen Mann hypnotisieren kannst?“ Erickson liebte Herausforderungen, und er konnte diese nicht ungenutzt vorbeigehen lassen, vor allem weil es schien, daß der Patient gegenüber jeglichen weiteren Versuchen, ihn in Trance zu versetzen, negativ eingestellt war. In kürzester Zeit gelang es Erickson, den Patienten zu motivieren, mit ihm in einen Raum nebenan zu gehen, in dem er fast drei Stunden lang mit ihm blieb. Immer wieder einmal spähte ich in das Zimmer hinein, um dort vorzufinden, was ich erwartet hatte, vor allem, daß der Patient ein mächtiger Gegner war, der, völlig wach, darüber grinste, daß es Erickson nicht gelang, viel mit ihm zu machen. Aber Erickson gab niemals auf, und nach zwei Stunden gelang es ihm, zu meinem Erstaunen, und ich bin sicher, auch zum Erstaunen des Patienten, eine somnambulistische Trance

zu induzieren, während derer der Patient suggerierte Gegenstände und Tiere halluzinierte. Ich war von Ericksons Ausdauer angesichts seines anfänglichen Mißerfolgs ebenso beeindruckt wie von seinen Induktionsfertigkeiten.

Nach dieser Demonstration hatte ich einen ziemlich kranken Jungen vor mir, der, wahrscheinlich, weil er zum ersten Mal zugelassen hatte, daß jemand Kontrolle über ihn ausübt, zur Bestürzung seiner Eltern in einen Zustand größter Angst geriet. Doch diese Situation bot mir die Gelegenheit, einen bedeutungsvollen Kontakt zu ihm herzustellen, so daß wir Aspekte seiner Todesangst durcharbeiten konnten. Es gelang ihm dann schließlich, eine beachtliche Symptomerleichterung zu erreichen. Ich führe diesen Fall an als ein Beispiel für Ericksons große Fähigkeit, sich auf Widerstände einzulassen, und sie im Sinne seiner therapeutischen Absicht aufzulösen.

Andere Variablen beziehen sich auf besondere Begabungen oder mangelnde Eignung von Patienten, Techniken, die verschrieben werden, zu nutzen, und hier zeigte Erickson eine ungeheure Fähigkeit, das Lernen eines Patienten zu beschleunigen. Viele Therapeuten übersehen, daß eine beträchtliche Zahl von Patienten in einer ihnen ganz eigenen Weise auf einige Interventionen reagieren, die dann trotz sorgfältiger Ausführung paradoxe Wirkungen haben können. Das Arbeiten mit dieser Dimension kann manchmal für eine beachtliche Zeitspanne die wichtigste therapeutische Aufgabe sein. Ericksons einzigartige Genialität beruhte auf seiner Fähigkeit, mit außerordentlicher Leichtigkeit nicht nur die dysfunktionalen Bereiche zu erkennen, die der Korrektur bedurften, sondern auch die inneren Blockierungen festzustellen, die verhinderten, daß es dem Patienten besser ging. Mit erstaunlicher Schnelligkeit fand er dann passende Interventionen, um diese Störungen zu beheben. Jeffrey Zeig liefert hier viele Beispiele dafür, wie Erickson dabei vorging. Entsprechend ist dieses Buch ein wertvoller weiterer Beitrag zu der wachsenden Literatur über eine der interessantesten Persönlichkeiten in unserem Metier.

*Lewis R. Wolberg, M. D.,
Gründer und emeritierter Vorstand des
Postgraduate Center for Mental Health
New York City*

.....

4. Milton Erickson: Ein Transkript vom 3.–5. Dezember 1973

Die Darstellung des Anfangs meiner Ausbildung bei Erickson am 3., 4. und 5. Dezember 1973 eignet sich zur Demonstration wirksamer therapeutischer Mehrebenenkommunikation, und sie ist ein Beispiel für Ericksons Methode der individuellen Schulung eines angehenden Psychotherapeuten. Ich hatte damals gerade meinen Magistergrad in Klinischer Psychologie erworben und arbeitete an einem stationären Behandlungszentrum für schwer gestörte Patienten. Bevor ich das Transkript wiedergebe, möchte ich einleitend meine erste Begegnung mit Erickson von Anfang an schildern (Zeig 1980a, S. 19-20).

Mein erster direkter Kontakt verlief ziemlich ungewöhnlich. Ungefähr um halb elf Uhr nachts traf ich bei Ericksons ein. An der Tür begrüßte mich Roxanna. Sie gab ihrem Vater, der direkt links neben der Tür saß und fernsah, ein Zeichen und stellte mich ihm vor. Sie sagte: „Das ist mein Vater, Dr. Erickson.“ Erickson hob seinen Kopf langsam, mechanisch, in kleinen schrittweisen Bewegungen. Als er die horizontale Ebene erreicht hatte, drehte er seinen Kopf langsam, mechanisch, mit denselben schrittweisen Bewegungen zu mir hin. Als er sicher war, daß ich ihn mit ganzer Aufmerksamkeit ansah, und er mir in die Augen schaute, fing er wieder an, dieselben mechanischen, langsamen, schrittweisen Bewegungen zu machen und sah mich so entlang der Mittellinie meines Körpers von oben bis unten an. Ich war von dieser Art der Begrüßung, gelinde gesagt, ziemlich schockiert und überrascht. Noch nie hatte jemand zu mir auf diese Art „Hallo, willkommen“ gesagt. Einen Augenblick lang war ich kataleptisch – erstarrt – und wußte nicht, was ich tun sollte. Roxanna führte mich in ein anderes Zimmer und erklärte mir, ihr Vater sei ein Spaßvogel, der gerne seinen Schabernack treibe.

Ericksons Verhalten war jedoch kein Schabernack. Es war eine ausgezeichnete nonverbale hypnotische Induktion. Er zeigte mir in seinem nonverbalen Verhalten alle Taktiken, die bei einer Hypnose-induktion nötig sind. Er setzte Konfusion ein, um meine bewußten Denkgewohnheiten zu unterbrechen. Ich erwartete, daß er mir die Hand gab und „Hallo“ sagte. Nun wußte ich nicht, wie ich reagieren sollte. Ich konnte nicht auf gewohnte Muster zurückgreifen. Erickson bediente sich nicht nur der Musterunterbrechung, sondern er baute auch neue Muster auf. Die hypnotischen Phänomene, insbesondere die schrittweisen kataleptischen Bewegungen, die Patienten bei einer Armlevitation zeigen, von denen er wollte, daß ich sie am eigenen Leib erfahre, demonstrierte er mir modellhaft an sich selbst. Seine Handlungen fokussierten auch meine Aufmerksamkeit, was eines der Kennzeichen der Trance ist. Und schließlich, als er mich entlang der Mittellinie meines Körpers von oben bis unten ansah, suggerierte er mir, „nach innen, tief hinunter“, d.h. in Trance zu gehen.

Erickson hatte mir ein Beispiel für die Ausdrucksstärke und Energie gegeben, die er in die Kommunikation hineinlegen konnte.

ERSTER TAG, 3. DEZEMBER 1973

Am nächsten Morgen wurde Erickson von seiner Frau mit dem Rollstuhl in sein Gästehaus gebracht. Ohne ein Wort zu sagen oder Blickkontakt aufzunehmen wechselte er unter Schmerzen aus seinem Rollstuhl hinüber auf seinen Bürostuhl. Ich fragte ihn, ob ich mein Tonbandgerät aufbauen dürfe, und er nickte zustimmend, ohne mich anzusehen. Dann begann er langsam und gemessen zum Fußboden gewandt zu sprechen:¹

Erickson: Um dir über den Schock von all dem Violetten hinwegzuhelfen ...

Zeig: Mhm.

Erickson: Ich bin teilweise farbenblind.

Zeig: Ich verstehe.

1 Anmerkung des Herausgebers: Ericksons Worte sind hier praktisch unverändert wiedergegeben; es wurden nur geringe grammatikalische Korrekturen vorgenommen, um die Lesbarkeit zu gewährleisten. Seine Sprache war außerordentlich präzise.

Erickson: Und das violette Telefon ... war ein Geschenk von vier Studierenden.

Zeig: Aha.

Erickson: Zwei von ihnen wußten, daß sie die Prüfungen in ihren Hauptfächern nicht bestehen würden ... und zwei von ihnen wußten, daß sie ... die Prüfungen in ihren Nebenfächern nicht bestehen würden. Die zwei, die wußten, daß sie ihre Hauptfachprüfungen nicht schaffen, ihre Nebenfachprüfungen jedoch bestehen würden ... haben alle Prüfungen bestanden. Und die beiden, die wußten, daß sie ihre Hauptfachprüfungen bestehen, durch ihre Nebenfachprüfungen jedoch durchfallen würden ... fielen in ihren Hauptfächern durch und schafften ihre Nebenfächer. Mit anderen Worten, sie wählten sich die Hilfe aus, die ich ihnen anbot. (Erickson sieht Zeig zum ersten Mal an und fixiert seinen Blick.)

Diese kurze Anekdote ist ein elegante Kommunikationssequenz. Es handelt sich eigentlich um eine natürliche Hypnoseinduktion mittels Konfusion, die viele Mitteilungsebenen hat. Meine vollständige Amnesie für die Induktion war nur eine ihrer Wirkungen! (Für eine ausführliche Beschreibung von Ericksons Methode und meinen Reaktionen siehe Zeig, 1980a).

Erickson: Wenn es um Psychotherapie geht, übersehen die meisten Therapeuten etwas Grundlegendes. Der Mensch zeichnet sich nicht nur durch Beweglichkeit aus, sondern auch durch Denken und Emotion, und der Mensch verteidigt seinen Verstand mit emotionalen Mitteln. Und keine zwei Menschen haben notwendigerweise dieselben Ideen, aber alle verteidigen ihre Ideen, ob diese nun psychotisch oder persönlich begründet sind. Wenn man versteht, wie der Mensch tatsächlich seine intellektuellen Ideen verteidigt und wie emotional er dabei werden kann, sollte man erkennen, daß das erste Gebot der Psychotherapie lautet: Versuche nicht, jemanden zur Änderung seiner Ideenbildungen zu zwingen, sondern begleite diese Ideenbildungen und verändere sie schrittweise und schaffe Situationen, in denen die jeweilige Person selbst ihr Denken bereitwillig ändert.

Ich denke, mein erstes echtes Experiment in Psychotherapie habe ich 1930 gemacht. Ein Patient im Worcester State Hospital in Mas-

sachusetts verlangte, daß man ihn in seinem Zimmer einsperrte, und er verbrachte seine Zeit damit, ängstlich und voller Furcht Drähte um die Gitter am Fenster seines Zimmers zu wickeln. Er wußte, daß seine Feinde hereinkommen und ihn töten würden, und das Fenster war die einzige Öffnung. Die dünnen Eisengitter erschienen ihm zu schwach, deshalb verstärkte er sie mit Draht.

Ich ging zu ihm ins Zimmer und half ihm, die Eisengitter mit Drähten zu verstärken. Dabei entdeckte ich, daß der Fußboden Risse hatte und schlug vor, daß die Risse mit Zeitungspapier zugestopft werden sollten, um jede Möglichkeit auszuschließen (daß seine Feinde ihn erwischen), und dann entdeckte ich auch noch Risse um die Tür herum, die mit Zeitungspapier verschlossen werden sollten. Allmählich brachte ich ihn zu der Erkenntnis, daß sein Zimmer nur eines von mehreren auf der Station war, und nach und nach zeigte er sich auch bereit, die Pfleger als einen Teil seiner Verteidigung gegen die Feinde zu akzeptieren, dann das Krankenhaus selbst, dann die Gesundheitsbehörde von Massachusetts, schließlich das Polizeisystem und den Gouverneur. Darüber hinaus habe ich seine Verteidigung noch ausgeweitet auf die angrenzenden Staaten, bis ich zuletzt die gesamten Vereinigten Staaten von Amerika zu einem Teil seines Verteidigungssystems gemacht hatte. Das ermöglichte es ihm, ohne verschlossene Tür auszukommen, weil er noch so viele andere Verteidigungslinien hatte.

Ich versuchte nicht, seine psychotische Vorstellung, daß seine Feinde ihn töten wollten, zu korrigieren. Ich wies ihn nur darauf hin, daß er unzählige Verteidiger hatte. Das führte dazu, daß der Patient fähig wurde, die Anstaltsprivilegien anzunehmen und sich im Gelände sicher zu bewegen. Er hörte mit seinen krampfhaften Bemühungen auf, arbeitete in den Anstaltsläden und war viel weniger problematisch ...

Meine nächste wichtige Lektion, die ich lernte, war ... daß es ein schlimmer Fehler ist, bestimmte Dinge über einen Patienten anzunehmen.²

2 Hinweis des Herausgebers: Dieser zweite Abschnitt des Transkripts wurde bereits in Zeig, 1980b veröffentlicht, wo er als ein Beispiel für Symptomverschreibung erörtert wird. Alle anderen Teile des Transkripts sind bisher noch nicht veröffentlicht worden.

Ungefähr um das Jahr 1900 wurde Jimmy ins Landeskrankenhaus gebracht. Wenn ich mich recht erinnere, lautete seine Diagnose chronischer Schwachsinn. Er war ein Schizophrener, der vor sich hin vegetierte. Er saß da, er aß und lernte schließlich noch Sauberkeitsverhalten. Als er ins Krankenhaus kam, war er ungefähr 30 Jahre alt. Er bekam das Privileg, sich auf dem Anstaltsgelände frei zu bewegen und wanderte dort überall herum, um Zweige und Blätter aufzulesen. Ich erinnere mich an eine (man fand sie bei ihm) mumifizierte Kröte, die von einem Lastwagen überfahren worden war. Jeden Abend leerten die Pfleger den Abfall aus seinen Taschen aus. Er sprach nur selten. Er zeigte für nichts Interesse. Er aß, er schlief, füllte seine Taschen mit Abfall und zeigte keinen Groll, daß man seine Schätze aus seinen Taschen herausnahm.

Eines Tages, als ich aus Boston zurückkehrte, herrschte ziemlich große Aufregung. Auf der Station war Feuer ausgebrochen. Dort hielten sich zwei Pfleger und ungefähr 40 Patienten auf. Beide Pfleger waren durch das Feuer zu Tode erschrocken. Zu diesem Zeitpunkt erschien Jimmy. Er gab einem Pfleger die Anweisung: „Holen Sie alle Patienten zusammen. Bringen Sie sie zu einer Seitentür und nehmen Sie sie dann mit nach draußen und zählen Sie sie. Wenn Sie sehen, daß alle da sind, bringen Sie sie hinüber zu jenem Baum im Hof und sorgen Sie dafür, daß sie dort bleiben.“

Zum anderen Pfleger sagte er: „Sie geben mir jetzt Ihre Schlüssel und kommen mit mir.“ Und Jimmy durchsuchte jedes Zimmer, sah unter den Betten nach und schloß dann jedes Zimmer ab, nachdem er es sorgfältig inspiziert hatte; ihm entging kein einziges mögliches Versteck. Nachdem er die Station vollständig überprüft hatte, brachte er den verängstigten Pfleger nach draußen und half ihm, den anderen Pfleger bei der Beaufsichtigung der Patienten zu unterstützen. Dann ging er davon und las wieder Zweige und Blätter und anderen Abfall auf.

Als ich aus Boston zurückkehrte, war der Feueralarm gerade verstummt. Es war kein großer Schaden entstanden. Die Patienten wurden auf die Station zurückgebracht, und Jimmy kam herein und setzte sich wie immer in seine Ecke auf der Station, nicht anders als der Jimmy, den ich seit mehreren Monaten kannte. Ich fragte ihn, was passiert sei. Er vermutete, daß etwas passiert sein müsse. Er war jedoch nicht sicher, was geschehen war. Ich stellte ihm Suchfragen; ich stellte ihm Fragen, die in eine bestimmte Richtung lenkten. Doch

alles, was er zu wissen schien, war, daß etwas passiert sein mußte. Er wußte wirklich nicht, was es war. Die beiden verängstigten Pfleger waren sehr verlegen, als sie mir berichteten, was geschehen war. Verschiedene Patienten, die mehr im Kontakt mit der Wirklichkeit waren, bestätigten, was die Pfleger über Jimmy berichtet hatten. Den beiden Pflegern war es äußerst peinlich, daß Jimmy, dem in einer Diagnose chronischer Schwachsinn attestiert worden war und der 30 Jahre in der Anstalt verbracht hatte, viel kompetenter reagiert hatte als sie.

Wenn man also zu einem geistig Behinderten kommt, weiß man nie, womit man es zu tun hat.

Es war kein Zufall, daß es in Ericksons ersten beiden Anekdoten um schwer gestörte Patienten ging. Etwas von dem wenigen, was Erickson damals über mich wußte, war, daß ich mich für Schizophrenie interessierte. In meinem ersten Brief hatte ich ihm mitgeteilt, daß ich an einem stationären Behandlungszentrum für chronische Patienten arbeite und hatte ihm den Entwurf eines Artikels über akustische Halluzinationen geschickt, den ich verfaßt hatte (Zeig, 1974). Seinem Grundprinzip, dem Patienten in seinem jeweiligen Bezugsrahmen zu begegnen, folgend, sprach Erickson die Sprache meines Erfahrungshintergrundes, bildete mich in meinem eigenen Interessengebiet aus und stellte indirekt Gemeinsamkeiten her.

Man beachte, daß Erickson weder viel über mich wußte, noch daß er mir Fragen stellte. Er war verbal viel aktiver als ich. Sein Stil zwang mich dazu, über vieles nachzudenken, um es zu verarbeiten und zu verstehen. Erickson erzählte mir seine Geschichten und lernte mich durch meine Reaktionen auf sie kennen. Die Richtung, die er einschlug, hing von meinen Reaktionen ab. Ich mußte ihm nicht viel sagen. Im allgemeinen bestimmte er seine Ziele lieber danach, wie er meine minimalen unbewußten Reaktionen wahrnahm.

Ericksons wichtigstes Ziel war es, mich in der Kunst der Psychotherapie zu unterweisen. Gleichzeitig half er mir bei meiner persönlichen Entwicklung. Diese Ziele waren nicht in einem expliziten Vertrag formuliert. Sie waren jedoch klar zu verstehen. Dieser ganze Doppelsinn hatte zur Folge, daß ich etwas verwirrt war (ohne mich dabei jedoch unwohl zu fühlen). Es wurde mir leichter gemacht, mich zu verändern, weil ich nicht auf eine bestimmte Abmachung festgelegt war.