

Lehren aus der Hypnose

Bericht über einen Vortrag von Jeffrey Zeig

Auf der Suche nach Inspiration für meine Arbeit als Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Hypnose fand ich im Internet kürzlich einen englischsprachigen Vortrag von Dr. Jeffrey Zeig, aus dem ich gerne einige Passagen vorstellen möchte. Der Vortrag wurde 2010 unter dem Titel „Lehren aus der Hypnose“ im Rahmen der Vortragsreihe „Einführung in die Ericksonianische Therapie“ an der Universität von Kalifornien gehalten.

Dr. Jeffrey K. Zeig (geboren 6. November 1947 in New York City) ist ein US-amerikanischer Psychologe, Psychotherapeut und Familientherapeut. Er ist ein direkter Schüler von Milton H. Erickson. Als Verdienst von Jeffrey Zeig wird in der Fachwelt insbesondere die Erklärung, Systematisierung und Strukturierung der Hypnotherapie von Milton H. Erickson angesehen.

Die Kunst sich zu verändern

Laut Zeig geht es Patienten hauptsächlich darum, ihren Zustand verändern zu können. Meistens geht es weniger darum, bestimmte Gefühle oder Emotionen zu verändern, sondern den eigenen inneren Zustand (engl. state). Therapeuten sind die Experten, die den Patienten zeigen können, wie sie ihren Zustand verändern können.

Hypnose, so Zeig, erlaubt uns, dem Klienten beizubringen, wie er oder sie zum Beispiel von einem Zustand der Schüchternheit oder der inneren Blockade in ein Übergangsstadium wechselt und von hier eventuell weiter zu einem Zustand von Zuversicht und Handlungsfähigkeit wechseln kann. Zeig zieht hier die Parallele zur Kunst, die uns ebenfalls dabei hilft, unseren Zustand zu verändern. Wenn wir ins Theater oder ins Kino gehen, dann geht es uns nicht primär darum, etwas zu lernen, was wir mit der linken Gehirnhälfte verarbeiten, sondern um eine Veränderung unseres Zustandes.

„Künstler haben im Lauf ihrer Karriere gelernt, wie sie ihre Zustände so verändern können, um einen Zustand außergewöhnlichen Könnens zu erreichen. Mich interessiert es, die Struktur oder den Aufbau dieser außergewöhnlichen Kompetenz zu verstehen. Sieh' Dich um und finde etwas Außergewöhnliches, bringe es näher, dann tritt einige Unterscheidungen, um den genauen Aufbau besser zu verstehen und dann tritt hinein. Streife Dir die entsprechenden Fähigkeiten über und sei selbst außergewöhnlich. **Kompetent in etwas zu sein, ist ein Zustand.** Jetzt bin ich selbst in diesem Zustand, denn Kompetenz ist keine Emotion, kein Gefühl.“

Therapie ist Erleben

Als direkter Schüler lernte Zeig von 1973 bis 1980 bei Milton Erickson und übernahm nach Miltons Tod seine Praxis. Im Laufe seiner Karriere setzte er sich mit einer großen Bandbreite therapeutischer Methoden auseinander. Ein Fazit seiner Erfahrung lautet, dass erfolgreiche Therapie ein Ergebnis von persönlich erlebten **Erfahrungen** ist und nicht von linkshemisphärisch gelernten Informationen. Er bezeichnet sich daher auch als Erlebnistherapeuten (engl. experiential therapist). „In meiner Therapie bildet die Information lediglich den Hintergrund, während die Erfahrung im Vordergrund steht.“

Zeig bezeichnet den Einfluss seines Lehrers Milton Erickson auf seine Arbeit als junger, aufstrebender Therapeut als bahnbrechend und unvergleichlich. „Als ich begann mit Erickson zu arbeiten, reichte er mir ein Stück Papier mit drei Linien darauf. Einer horizontalen Linie, einer vertikalen und einer diagonalen. Er fragt mich: Nun, was ist das? Ich wusste es nicht. Er erklärte mir: Du wirst den Patienten zuhören (diagonale Kopfhaltung), nach Bestätigungsmöglichkeiten suchen (nickende Kopfbewegung) und nicht unbedingt alles glauben, was sie Dir erzählen (horizontale Kopfbewegung). Hätte er mir gesagt: Deine Aufgabe als Therapeut ist es, auf minimalste Hinweise zu achten, hätte ich es bestimmt aufgeschrieben, aber nicht unbedingt erinnert. So aber erinnere ich mich nach 30 Jahren noch wie gestern.“

Laut Zeig besteht eines der Kernprobleme der Psychotherapie darin, dass Patienten zwar viel linkshemisphärisches Wissen besitzen, es aber nicht wirklich umsetzen können. Eine der Aufgaben des Therapeuten lautet nun, eine Brücke zwischen dem Land des Wissens (engl. Land of knowing) und dem Land der Verwirklichung (engl. land of realizing) zu errichten. Therapeuten sollten sich also immer fragen: Wie kann ich meinem Patienten da hinüberhelfen? Denn es sind eher gelebte Erfahrungen, die uns dabei helfen, die Brücke zu überqueren, als Informationen, die uns gegeben werden.

Zeig illustriert die Wirksamkeit von Therapie mit Hypnose gerne am Beispiel eines Autos.

Dabei stehen die Vorderräder für 1) Denken und 2) Verhalten, die Hinterräder für 3) Gefühle und 4) Wahrnehmungen oder Zustände. In den meisten Therapieformen geht man von einem Zweirad-Antrieb aus. Wenn der Patient es schafft, sein Denken und Verhalten zu verändern, werden sich auch die Gefühle verändern. Wenn er es schafft, sein Denken und Verhalten zu verändern, verändert sich auch die Physiologie oder der Zustand. Hypnose verändert durch die Veränderung des gesamten Erlebens unmittelbar alle vier Räder. Aus den ersten Erfahrungen berichtet Zeig, wie er einen Therapeuten erlebte, der sich an einen Asthmapatienten unter Hypnose wandte und ihm das Mikrophon direkt an die Brust hielt. Dann suggerierte er ihm, dass er sich in einem Heuhaufen befände. Sofort veränderten sich die Atemgeräusche und



wurden schwer und behindert. Danach suggerierte der Therapeut dem Probanden, er wäre jetzt in einem sehr sauberen Flugzeug hoch oben in der Luft. Und wieder veränderten sich die Atemgeräusche innerhalb von kürzester Zeit und wurden frei und gleichmäßig.

Für jeden Patienten eine einmalige individuelle Therapie erfinden

Das Prinzip der Utilisation besagt, dass Eigenarten, Fähigkeiten und vor allem auch das, was der Patient als Problem erlebt, für neues verändern-des Erleben genutzt werden kann. Statt zu analysieren wird das, was da ist, für gewünschte Veränderungen verwendet. Vielleicht ist Ericksons Talent aus eigener Erfahrung gewachsen. Er wuchs in Phönix Arizona auf und stammte aus einer hart arbeitenden Familie aus dem Mittleren Westen. Der Kaufmannswagen hielt nur einmal im Monat in Phönix und Erickson lernte früh, das Wenige, was zur Verfügung stand, für verschiedenste Gelegenheiten zu nutzen. Diese Not entwickelte er zu einer therapeutischen Tugend.

Ein schönes Beispiel gelungener Utilisation ist für mich das folgende: Erickson arbeitet in einer psychiatrischen Klinik und bekommt den Fall eines schizophrenen Patienten, der sich für Jesus Christus hält. Dieser sorgt im Tagesablauf der Klinik für große Reibungsverluste, da er nur schwer kooperiert. Daraufhin fragt ihn Erickson respektvoll: Mein Herr, können Sie uns bitte helfen? Der Patient: Natürlich, mein Sohn! E: Mein Herr, ich habe gehört, Sie haben Erfahrung als Tischler? P: Ja, das stimmt, mein Sohn! E: Mein Herr, könnten Sie uns dann vielleicht in unserer Holzwerkstatt helfen? P: Aber natürlich, mein Sohn! Daraufhin kann Erickson den Mann nach unten in die Werkstatt führen und ihn zur Zusammenarbeit bewegen.

Erickson hatte einen therapeutischen Ansatz, in dem einfach alles uti-lisiert und damit auch individualisiert wurde. Von Margarete Mead, einer engen Freundin der Ericksons, stammt der Satz:

Erickson habe für jeden Patienten eine neue Form der Therapie ent-wickelt! Eine Schlüsselfähigkeit ist dabei, Sprache nicht so sehr als In-formation, sondern als bewusst und gezielt eingesetztes Medium der Veränderung einzusetzen. Anstatt klar, konkret und direkt zu kommuni-zieren, geht es darum, Bilder und Andeutungen zu entwerfen und den Patienten auf etwas hin auszurichten. Zeig verweist hier wieder auf die Nähe zur Kunst, denn auch in der Kunst würde kein Schauspieler oder Dichter dem Zuhörer jemals klar sagen, was er oder sie zu denken oder zu fühlen habe. Stattdessen wird versucht, das Publikum auf etwas auszurichten. Auch Gedichte mit ihrem Bilderreichtum sagen den Lesern nicht klar, wie sie etwas zu empfinden haben, sondern entwerfen Stim-mungen, die wiederum Gefühle auslösen.

Hypnose ist eine sehr anspruchsvolle therapeutische Kunst. Zeig er-innert sich daran, dass er mit Erickson einmal fünf Stunden lang eine 15-minütige Hypnoseinduktion analysierte im Hinblick auf die Wortwahl, die Betonung, die Wiederholungen, Richtung der Ansprache, Tonfall, Schweigen, Wiederholungen, bewusste Mehrdeutigkeiten etc. Ericksons Art, diese Stilmittel überaus bewusst einzusetzen, führte in der thera-peutischen Situation zu einer Stimmung von großer Wertschätzung und Fürsorglichkeit.

Positive Erwartungen als therapeutisches Prinzip

Ein weiterer wichtiger therapeutischer Aspekt besteht im Erzeugen einer positiven Erwartungshal-tung. Erickson sagte den Patienten immer: Natür-lich können Sie das schaffen! Dies war umso kraft-voller, als die Patienten ja mit jemandem sprachen, der im Rollstuhl saß. Erickson bestätigte ihnen mit seinem eigenen Beispiel, dass sie selbstverständ-lich mit ihren Schmerzen fertig würden und ad-äquate Veränderungen für ihre Lebenssituation finden würden. Diese Zuversicht wirkte laut Zeig wie ein angenehmes Parfüm, das die Person des Therapeuten umgab. Selbstverständlich ist das ‚das‘ nicht ‚alles‘ sondern wird im Gespräch und in der Hypnose realitätsbezogen gefüllt.

„Lösungsorientierter Ansatz“, zu dessen Vätern Erickson nach Zeig gehört, bedeutet, die Tatsache der Möglichkeit von Veränderung als Verände-rungssicht umzusetzen.

Der Ansatz geht davon aus, dass die Pathologie des Patienten wesentlich uninteressanter ist als die Fähigkeiten und ungezählten Möglichkeiten der menschlichen Stärke.

Eine positive Erwartungshaltung, eine Orientie-rung auf Lösungen, auf positive Veränderungen verbinden sich mit einem weiteren zentralen Ele-ment der Hypnose nach Erickson: Das Erzeugen von Reaktionsbereitschaft. Faszinierend fand ich auch die Passage des Vortrags, in der Zeig an der Zuhörerschaft im Auditorium eine hypnotische In-duktion nach Erickson demonstrierte. Im Folgen-den hier der ungekürzte Wortlaut:

Eine Nicht-Gruppen-Induktion:

„Ich werde jetzt mit Ihnen eine Nicht-Gruppen-Induktion machen. Ich werde also eine Nicht-Gruppen-Induktion machen und das bedeutet, Ihre natürliche Reaktion auf eine Nicht-Induktion wird darin bestehen, in eine Nicht-Trance zu ge-hen. Das ergibt in der Tat keinen Nicht-Sinn, denn es wird hier ein Gefühl von Trance geben für all diejenigen, die beschlossen haben, gegen meine Suggestion in eine Nicht-Trance zu gehen, zu re-bellieren und in eine tatsächliche Trance zu gehen. Aber natürlich müssen Sie das nicht tun. Wenn ich hier also mit Ihnen eine Gruppen-Trance induzie-ren würde, würde ich einfach sagen: So wie Sie hier gerade auf dem Stuhl sitzen, können Sie sich einen Moment Zeit nehmen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich auszurichten. Viel-leicht möchten Sie auch Ihre Position nochmals verändern. Nehmen Sie einen leichten Atemzug und richten Sie Ihre Beine nochmals aus, damit



Sie noch bequemer sitzen können. Und nun, während Sie das tun, können Sie vielleicht ganz einfach, langsam, angenehm, aufmerksam, angenehm, aufmerksam erkennen, dass Sie sich erlauben können, sich einfach auf Ihr Inneres einzustellen. Und nun, da Sie sich die Zeit nehmen, sich einfach auf Ihr Inneres einzustellen, macht es plötzlich Sinn für Sie, sich in ein Gefühl einzuklinken, eine Wahrnehmung, in der Sie plötzlich eine Empfindung haben, die so etwas wie ein Gefühl von Wohlbefinden sein kann. Und es kann sehr angenehm sein, hier einfach bequem die Augen zu schließen und es sich ganz einfach und leicht zu erlauben, nach innen zu gehen. Und innen finden Sie ein gewisses Gefühl von Wohlbefinden. Und während Sie das tun, erkennen Sie, ganz einfach und leicht können Sie erkennen, dass bestimmte Gefühle sich zu verändern beginnen und dass andere Empfindungen stärker werden dürfen. Und vielleicht fühlt es sich jetzt so an, als ob gewisse Empfindungen Ihnen in gewisser Weise immer wichtiger werden. Und dies kann ein sich ausbreitendes Gefühl von Wohlbefinden sein. Auch wenn Sie sich nicht darauf konzentrieren müssen, dass es hier ein Gefühl von Druck auf ihren Körper gibt, der von dem Sitz unter Ihnen abgestützt wird und dass es ein Kissen in Ihrem Rücken gibt, dass Ihnen eine Stütze und einen bequemen Halt bietet. Aber Sie müssen sich auch nicht auf das Stützkissen konzentrieren, das Sie hält. Und weil es in Ihnen ein Bewusstsein und ein Unterbewusstsein gibt, kann Ihr Bewusstsein nun meiner Stimme genau zuhören, während Ihr Unterbewusstsein Dinge umsetzen kann und sich wachsenden Gefühlen von sich ausbreitenden Wahrnehmungen widmet. Sich ausbreitenden Gefühlen von Wachstum, Wohltun, Wohltun, die im Inneren wachsen und für mehr Wohlgefühl sorgen. Und zu erkennen, dass plötzlich Erinnerungen wieder wach werden können.

Gewisse Erinnerungen, die einfach wachsen, Erinnerungen, Erinnerungen an Wohlgefühl. Da gibt es ein kleines Mädchen oder einen kleinen Jungen und Sie sind ganz bei Ihren Erinnerungen. Zu erkennen, während Sie hier sitzen, dass es so angenehm sein kann, sich einen Moment Zeit dafür zu nehmen, zu Ihrer Fähigkeit aufzuschauen, einen ganz leichten Atemzug zu nehmen und dann noch einen leichten Atemzug. So dass Sie wirklich diesem Bedürfnis in Ihnen antworten können, sich an Wohlgefühl zu erinnern und Sie können jetzt einfach einen oder zwei oder drei

Atemzüge nehmen. Nehmen Sie einfach einen oder zwei oder drei Atemzüge, dehnen und räkeln Sie sich und bringen Sie sich wieder hierher zurück, öffnen Sie Ihre Augen und bringen Sie sich wieder hellwach in diesen Raum zurück.“

Zeig erklärte später, wie er in dem Beispiel suggerierte, die Körperspannung oder die Intensität der Erfahrung zu verändern, und dass die Erfahrung für einige mehr oder weniger intensiv sein könnte und dass die Zuhörer ihm auch folgten, indem er beides anbot und beides auch noch durch Stimmmodulation verstärkte. Manche Menschen empfinden eine nachlassende Intensität der Erfahrung als Anzeichen für eine Trance. Andere Menschen empfinden eine Verstärkung der Erfahrung als Anzeichen für eine Trance. Also bot er beide Möglichkeiten an. Außerdem bot er einen Moment der Dissoziation an, in der Dinge einfach geschehen können. In diesem Moment reagierten viele Zuhörer erst auf die verborgenen Bedeutungsinhalte der Kommunikation. Auch das Platzieren von Möglichkeiten oder Wahrscheinlichkeiten war wichtig, um die Zuhörer einzuladen, mit diesen Möglichkeiten zu spielen. In dem Moment, in dem das Spiel mit den Möglichkeiten intensiv genug ist, fühlen die Zuhörer dann plötzlich, dass sie tatsächlich in Trance und in Hypnose sind, das heißt sie definieren ihr Erleben als Zustandsveränderung durch oder in Hypnose.



Hypnose existiert also nicht als Ding an sich, sondern nur als ein willkürliches Konstrukt.

Zeig erläutert dies am Beispiel des Krankheitsbildes Depression und liefert als Definition folgende phänomenologische Aspekte: verinnerlicht, hoffnungslos, strafend, sozial zurückgezogen, körperlich erstarrt, soziale Opferrolle. Wenn all dies zutrifft, spricht man davon, dass eine Person depressiv sei. In Wahrheit gibt es also keine Depression an sich, sondern nur eine Reihe von psychosozialen, kontextuellen und physiologischen Elementen, die zusammen die willkürliche Konstruktion „Depression“ ergeben. Die Umkehrung der Konstruktionselemente von „Depression“ ergeben eine andere Seinsweise: Sind wir nach außen gewandt, präsent, positiv und in der Welt engagiert und fühlen wir uns im Leben eher als Sieger denn als Verlierer, bedeutet dies für viele Menschen: Ich bin glücklich. Auch dies ist eine willkürliche Konstruktion. Entscheidend ist nicht der Begriff, sondern ob dieser Begriff hilft, bestimmte Erlebnisweisen herzustellen.

All dies bedeutet, dass auch Therapeuten an sich nicht existieren. Auch der Begriff Therapeut ist eigentlich nur eine willkürliche Konstruktion, einer Reihe von psychosozialen, kontextuellen und physiologischen Elementen, die zusammen den Zustand des Therapeuten ergeben. Geht man in diesen Zustand hinein, ist man ein Therapeut. Und genau das war Erickson. Er fütterte nicht die linke Hemisphäre seiner Schüler, um einen Therapeuten zu erschaffen, sondern kreierte in ihnen den Therapeuten, in dem er ihnen ihre einzigartigen Muster, Ressourcen und Auffassungsgaben bewusst machte. Er erschuf den Therapeuten von innen nach außen.

Um also ein Problem wie die Depression zu lösen, gilt es zunächst zu verstehen, dass das Problem ein internes System darstellt. Es gibt keine Depression, sondern eine innere Konstruktionsweise von etwas, das in manchen Kontexten Depression genannt wird. Als zweites gilt es zu erkennen, dass wir Dinge im System ändern können, die dann systemisch und bedeutsam Veränderungen bewirken. Dinge im System zu verändern bedeutet, dass die innere Selbstkonstruktion von Erleben und Verhalten, in einigen Aspekten angeregt, verändert wird, so, dass ein gewünschtes Erleben und Verhalten entsteht. Dies wird dann ‚Lösung des Problems‘ genannt.

Hypnose kann als Brücke dienen zwischen dem Land des Problems und dem Land der Lösung.

Nicht unterschätzen sollten wir dabei unsere eigene Person als Therapeuten. Auch wir können als eine Brücke zwischen dem Land des Problems und dem Land der Lösung, dem Land das verändert werden will und dem Land, das wir neu schaffen wollen, fungieren. Dabei sollten wir uns bewusst sein, dass bereits die inneren Zustände, in die wir als Therapeuten eintreten, therapeutische Wirkung auf unsere Patienten haben.



Susanne Westphal-Gärtner
Heilpraktikerin
Hypnose • Energiemedizin • Phytotherapie



Erlesenes

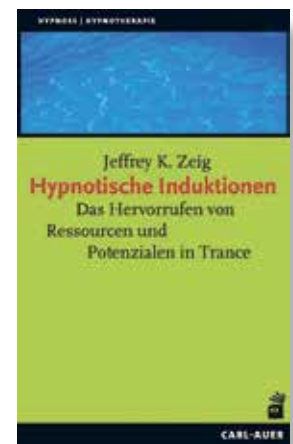
Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

Jeffrey K. Zeig

Hypnotische Induktionen

Das Hervorrufen von Ressourcen
und Potenzialen in Trance

Das neue Buch von Jeffrey Zeig ist ein Lehrbuch moderner Hypnotherapie. Es ist die aktuelle Essenz jahrzehntelanger Praxis und Forschung. Es ist meines Erachtens zum einen bedeutsam, um den Unterschied



zwischen klassischer, autoritär suggerierender Hypnose und dem, was in einem humanistischen Sinne mit Ericksons Methode möglich wird, zu verstehen. Zeig vergleicht moderne Hypnotherapie mit einer Symphonie, für die der Therapeut die Bühne zur Verfügung stellt – im Unterschied zum Schlaflied der klassischen Arbeitsweise. Zum anderen enthält das Buch eine umfassende Darstellung der kommunikativen Fähigkeiten, die man lernen kann, um mit Menschen veränderungsorientiert zu arbeiten. Durch Letzteres ist das Buch nicht nur für ‚Hypnos‘ interessant, sondern für alle, die ihre Sensibilität und Kreativität entdecken und trainieren wollen.

Das Buch zeigt freilich auch, dass Veränderungsarbeit durch bewusste Kommunikation eine Kunst ist, wo Können die Basis der späteren Intuition und therapeutischen ‚Magie‘ bildet.

Aus d. Amerikanischen v. Theo Kierdorf
271 Seiten, Kt, 2015, Carl Auer Verlag 2015
44,-
ISBN 978-3-8497-0052-2