

Der „Hexer“ Erickson

Grenzen-Überwinder, Erschütterer, Stimulator für bereicherndes Neues

Gunther Schmidt

1. Persönliche Vorbemerkung

Die *Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose* (M.E.G.) feierte ja im Jahre 2018 ihr vierzigjähriges Bestehen. Sie ist inzwischen zur größten deutschen Hypnotherapie-Gesellschaft geworden. Die Initial-Verdienste dafür gebühren klar Burkhard Peter, Alida-Jost-Peter und Wilhelm Gerl, welche die MEG 1978 nach der Teilnahme an Ericksons Lehrseminaren gegründet haben. Erst auf der von ihnen geschaffenen Basis konnten wir als Gemeinschaft der „Ericksonianer“ die MEG so ausbauen (zu Beginn waren wir kaum mehr als 10 Engagierte). Interessanterweise herrscht international Konsens darüber, dass die MEG die aktivste und wirksamste Hypnotherapie-Gesellschaft im Ericksonschen Bereich ist, in ihrem Land weit einflussreicher als bspw. auch die Milton Erickson Foundation in den USA. Weltweit gibt es inzwischen darüber hinaus 123 Milton-Erickson-Institute und viele andere Institutionen, die sich direkt oder indirekt auf Milton Erickson und seine Arbeit berufen.

Die enorm wertvolle „Quelle“ von all dem ist letztlich dieser eine Mensch Milton H. Erickson. Da auch ich ihm ganz persönlich viel zu verdanken habe, ist es mir eine Freude, diese Zeilen als kleinen bescheidenen Beitrag eines Dankes schreiben zu können.

Wer war dieser Mann? Diese Frage kann ich überhaupt nicht annähernd beantworten. Und es erscheint mir auch nicht genügend erfassbar, in welcher enorm umfassender Weise dieser Mann und sein Werk die Psychotherapiewelt und nicht nur sie, sondern eine mehr und mehr sich in unserer Zeit ausbreitende Kultur-Haltung beeinflusst hat. Jeffrey Zeig, der Direktor der Milton Erickson Foundation, sammelt seit Jahren detailliertes Material für eine Biographie über Milton Erickson. Ich hoffe, dass dieses Werk dann ein etwas differenzierteres Bild von Erickson zeichnen wird.

Gunther Schmidt

Milton-Erickson-Institut Heidelberg

Der „Hexer“ Erickson – Grenzen-Überwinder, Erschütterer, Stimulator für bereicherndes Neues

Die Konzepte von Milton H. Erickson werden in einen Sinnzusammenhang gebracht mit wesentlichen existenziellen Erfahrungen seiner Biographie, die für das Verständnis seiner Entwicklung und die seiner Modelle wichtig sind. Die Kontextbedingungen in der Zeit, in denen er seine Modelle entwickelt hat, und die zum Teil sehr gegensätzlichen Auffassungen zum Mainstream seines Berufsfeldes werden beschrieben sowie die enorme Leistung Ericksons gewürdigt, in der Position eines immer wieder bedrohten Außenseiters gegen heftigen Widerstand konsequent und strategisch äußerst geschickt seinen Weg zu gehen. Dargelegt wird, wie Erickson bzgl. vieler Themenfelder in Theorie und Praxis zentrale Pionierleistungen vollbracht hat, dabei seiner Zeit oft um Jahrzehnte voraus war (nicht nur im Bereich der Hypnotherapie) und ebenso, wie und dass er der entscheidende Wegbereiter der heute immer einflussreicher werdenden Ressourcen-, Kompetenz-, Zukunfts- und Lösungsorientierung im Bereich der Psychotherapie, in Beratung bis hin zur Organisationsentwicklung war. Belegt wird schließlich, für welche verschiedenen Konzepte in diesen Bereichen die Erickson'sche Konzeption maßgebliche Anstöße gebracht hat, und welche Haltung als Modell aus seiner Arbeit ableitbar wird.

Schlüsselwörter: Milton H. Erickson, biographische Aspekte, Lebensereignisse, „verwundeter Heiler“, Erickson'sche Hypnotherapie, Kontext und „Zeitgeist“, Grenzgänger, Pionierleistungen, Vordenker der Ressourcen- und Kompetenzorientierung, Basis diverser Modelle, professionelle Haltung.

The „wizard“ Erickson – transgressor of borders, schocker, stimulator for enriching approaches

The relationship of the concepts of Milton H. Erickson with central existentially important life events in his biography is described for a better understanding of his development and his concepts. The context conditions of the time, in which he developed his concepts, are described, also the very contradictory positions against his concepts in the mainstream of his professional field. The enormous effort and achievement of Erickson is dignified to go for his thinking and his perspective in the role of a very often threatened outsider against intensive resistance and discounting nevertheless in a consequent and strategically very skillful way. It is shown how Erickson was a very meritful pioneer for many topics in theory and practice, and how he was in many ways decades in advance of the development of his time, not only in the field of hypnotherapy but also for concepts of resource-orientation, solution-, future- and competence-orientation in the fields of psychotherapy, counseling and also in organizational development and also in which different concepts his work has brought central impulses.

Key words: Milton H. Erickson, biographical aspects, life events, „wounded healer“, Ericksonian hypnotherapy, context and „Zeitgeist“, explorer and transgressor of borders, pioneering achievements, mastermind and mentor of resource- and competence-orientation, central basis of many other models, professional attitude.

Dr. med. Dipl.rer.pol. Gunther Schmidt
Milton-Erickson-Institut Heidelberg
Im Weiher 12
69121 Heidelberg
office@meihe.de

Dieser Beitrag unterliegt nicht der Gutachterpflicht, weil er ursprünglich für die letztjährige Sondernummer von *Hypnose-ZHH* „40 Jahre M.E.G.“ geschrieben worden war, dort aber nicht mehr erscheinen konnte.

In diesem Beitrag möchte ich wenigstens einige Aspekte darlegen, welche diesen Menschen auszeichnen, viele weitere können leider hier nicht erörtert werden, da dies den Rahmen sprengen würde. Das hier Aufgeführte soll aber wenigstens einen kleinen Eindruck der immensen Verdienste vermitteln, die ihm für das Feld der Hypnose, der Hypnotherapie, wie auch für den gesamten Bereich der Psychotherapie zukommen. Darüber hinaus kann so hoffentlich auch verstehbar werden, in welcher umfassender Weise seine eigene Lebensgestaltung generell als Modell für Resilienz, für Integrität und für die Gestaltung eines Sinn-erfüllten Lebens dienen kann. Ich möchte dabei speziell auf einige Aspekte seines Lebens, Verhaltens und seiner Haltung abheben, an denen erkennbar wird, in welcher vielfältiger Weise er vorgegebene „Wahrheiten“ und „Normalitäten“ überschritten hat und welche Form des eigenen Grenzgängertums dafür Voraussetzung und zugleich besonders hilfreich war.

2. Zum Begriff „Hexer“

Warum habe ich im Titel den Begriff „Hexer“ gewählt? Gerade für Milton Erickson, der zeitlebens stets großen Wert auf fundierte wissenschaftliche Arbeit und präzise systematische Beobachtung gelegt hat, könnte dieser Begriff sehr unpassend erscheinen. Ich habe diesen Begriff aber mit Bedacht so gewählt: um damit seine mutige und außerordentlich kreative Kompetenz herauszustellen. Diese drückt sich u.a. gerade darin aus, dass er weit über die Grenzen der Mainstream-Normen seiner Zeit hinausgeblickt hat, auch im Bereich der Psychotherapie und der Wissenschaftsorientierung, - quasi „in andere Welten“ und „Möglichkeitsräume“, die damals entweder tabuisiert und krass verpönt oder für die meisten gar nicht vorstellbar waren, die aber heute schon vielfach fast als selbstverständlich gelten.

Hierfür erscheint mir der Begriff „Hexer“ äußerst adäquat, führt man ihn zurück auf seine Wurzeln und die ursprüngliche Bedeutung:

Zwar bekam der Begriff Hexe (oder Hexer) seit dem Mittelalter und im Verlauf der Hexenverfolgungen eine zunehmend negative Bedeutung, vor allem verbunden mit der Annahme, dass jemand durch böswilligen Zauber (Schadenzauber) etc. andere Menschen schädigen wollte. Dementsprechend wurden Verdächtige mit äußerster Grausamkeit meist gnadenlos gequält und getötet.

Im Althochdeutschen, im Altenglischen und in anderen germanischen Sprachen

Der "Hexer" Erickson

allerdings hatte vor der Zeit der Hexenverfolgungen dieses Begriffsfeld durchaus auch sehr positive Bedeutungen und wurde auch verwendet für Menschen, denen besondere Heilkräfte und außerordentliches heilsames Wissen zugeschrieben wurden, wie bspw. den Schamanen in verschiedenen Kulturen.

Es werden in der etymologischen Forschung verschiedene Wortwurzeln diskutiert, im althochdeutschen z. B. *hagzissa*, *hagazussa*, was so viel bedeutet wie „die/der, welche(r) auf dem Zaun sitzt“. Wobei hier nicht etwa der Gartenzaun gemeint war, sondern die besondere Kompetenz von Schamanen, in mehreren Welten leben und wirken zu können: in der ganz diesseitigen profanen „normalen“ und ebenso in der „heiligen“ Welt, der der Geister oder sonstiger relevanter Kräfte (Duerr, 1985; Wiedemann, 2009). In Orientierung an dieser Auffassung habe ich deshalb seit 1983 in meinen Seminaren die Haltung für Therapeuten und Berater, welche die Kooperation mit Klienten in optimaler Weise unterstützt, als „Hexenposition“ bezeichnet (Schmidt, 1993; Schmidt 2000) – d. h. als Haltung, in der man ganz empathisch auf die Welt der Klienten fokussiert ist (Pacing), und dabei gleichzeitig ganz geschützt und in einer Meta-Position abgegrenzt den Überblick und die auftragsbezogene Handlungsfähigkeit behält (Bezogene Individuation, Stierlin, 1995).

Der Zaun wird dabei gesehen als die symbolische Grenze zwischen der für die meisten Menschen bedrohlichen, deshalb auch verbotenen, Wildnis und der Sicherheit sowie Orientierung gebenden Zivilisation, also der Welt der „Konsensus-Realität“/Normalität.

Schon immer waren in fast allen Gesellschaften diejenigen, die es entweder wagten, diese Grenze bewusst zu überschreiten, oder durch Fremdeinflüsse wie Geburtszeichen (z. B. Albinos usw.) oder durch abweichendes Verhalten als quasi jenseits der Grenze der Normalität wahrgenommen wurden, heftig umstritten; sie wurden der Gefahr massiver Abwertung und Ausgrenzung (bis zur Todesgefahr) ausgesetzt und seit der industriellen Revolution ebenso der Pathologisierung (Foucault, 1973).

Manche Ethnologen orientieren sich auch an der Hypothese, dass in Zeiten des Umbruchs, in denen bisher gültige Regeln und „Wahrheiten“ erodieren und damit verbunden massive Angst und Verwirrung in Gesellschaften aufkommt, durch die Suche nach Sündenböcken und damit verbundene Austreibungsrituale verzweifelt versucht wird, die alte Ordnung wieder herzustellen, um Orientierung und Sicherheit zu finden. Dafür müssen am ehesten immer jene herhalten, die ohnehin am Rande stehen, in der Nähe der „Außengrenze“ (Douglas, 1986). Ebenso wird diskutiert, dass die im Mittelalter immer mehr Macht an sich reiße Kirche die Schamaninnen oder „weisen Frauen“ als Bedrohung für ihr Wissens- und Machtmonopol ansah, und diese mit Hilfe der Ideologien der „bösen“ Hexen und ihrer Verfolgung auszurotten und so ihr Machtmonopol zu stärken versuchten (Duerr, 1985). Hierfür war die Umwertung des Begriffs „Hexe“ in etwas Schlimmes, Bedrohliches ein günstiges Mittel zum Zweck.

Die jeweilige Gesellschaft reagierte und reagiert auf solche „Grenzgänger“ meist mit teils massiven Polarisierungen. Denn auf der anderen Seite strebt offenbar jede

Gesellschaft nach Innovation und Verbesserung ihrer Lebensbedingungen, und dafür braucht es gerade Menschen, die über die Grenze des bisher Bekannten und Vertrauten (und auch des Erlaubten) hinausgehen. In jeder historischen Phase der Menschheitsgeschichte lassen sich zahlreiche Beispiele für solche Persönlichkeiten finden, von Jesus Christus über Marco Polo, Kopernikus, Columbus bis zu Einstein, Max Planck und vielen anderen Unerwähnten.

3. Der „Hexer“? und Grenzgänger Milton Erickson

Milton Erickson entsprach in unterschiedlichsten Aspekten dem Prototyp eines solchen Grenzgängers und damit auch Außenseiters. In manchen Phasen seines Lebens hatte er sogar massive Abwertungen und zum Teil extreme Attacken auf sich als Person und auf seine Konzepte auszuhalten. Damit verbunden gab es ihm feindselig gesinnte Kollegen, die ihn pathologisierten und ihm sicher gerne eine entsprechende Diagnose verpassen wollten (Erickson, 1979, sowie Zeig, 2016; persönliche Mitteilungen). Mit dem Blick darauf würde es mich nicht wundern, wenn es Kollegen gegeben haben könnte, die ihn z. B. als Borderline-Persönlichkeit diagnostiziert und dafür entsprechende Diagnose-Manuale genutzt hätten. Dies hat übrigens in der Welt der Psychotherapie, insbesondere der Psychoanalyse, eine gewisse Tradition, man kennt es aus der Kontroverse zwischen Freud und Jung, oder später in den 1980er und 1990er Jahren in der heftigen Schlacht um die Herausgeberschaft der Zeitschrift „Psyche“ und aus ähnlichen Prozessen zur Genüge.

Heute, wo seine Arbeit und auch er als Person weltweit als einer der wichtigsten Vordenker und verdienstvollen Pioniere einer Ressourcen-orientierten Psychotherapie- und Beratungs-Arbeit anerkannt sind, können sich dies Viele wahrscheinlich gar nicht mehr vorstellen. Bedenkt man diese Widrigkeiten in seinem Leben, kann man aus meiner Sicht gar nicht genug anerkennen, welche ungeheure Leistung darin bestand, dennoch unerschütterlich und konsequent diese Konzepte zu entwickeln und nicht nur tausenden von Menschen damit zu helfen, sondern ganze Generationen von PsychotherapeutInnen und BeraterInnen zu ähnlicher Arbeit anzuregen.

4. Seine persönlichen Extrem-Situationen und was er daraus machte: Milton Erickson, ein Prototyp des „Wounded Healers“

Ganz sicher war seine ungewöhnliche Beobachtungs-Kompetenz und seine besondere Gabe, subtile Aspekte des Erlebens und unwillkürliche Prozesse bei Menschen in differenzierter Form wahrzunehmen und zu nutzen, intensiv beeinflusst von seinen eigenen Erfahrungen. Dies gilt gewiss ebenso für sein Verständnis der Funktionsweise unbewusster, unwillkürlicher Prozesse und wie diese genutzt werden können.

Schon C. G. Jung hatte in seinen Arbeiten (und meinte dabei durchaus auch sich selbst) den Mythos des „verwundeten Heilers“ als archetypisches Konzept verwendet (Dunne, 2015; Rösing, 2007). Auch in der ethnologischen Forschung gehen viele Ex-

Der "Hexer" Erickson

perten davon aus, dass die Schamanen in unterschiedlichen Kulturen diesem Modell entsprechen (Halifax, 1986). Damit ist bspw. gemeint, dass gerade leidvolle Erfahrungen, die jemand an die Grenze des Erträglichen (manchmal bis hin zu Nahtoderfahrungen) bringen, Menschen oftmals erst dazu befähigen, als heilende Experten zu wirken, welche gerade durch solche Erfahrungen zu außergewöhnlicher Wirksamkeit kommen.

Milton Ericksons Leben war durch verschiedene Handicaps gekennzeichnet (u. a. Tontaubheit, Lese-Rechtschreib-Schwäche, Farbenblindheit – bis auf die Farbe Pink konnte er keine Farben wahrnehmen) und über viele Jahre war er extremen Leidensprozessen ausgesetzt. Offenbar hatte er ein massiv irritierbares Immunsystem. Dies führte nicht nur dazu, dass er im Laufe seines Lebens heftigste Pollenallergien entwickelte, sondern u.a. auch dazu, dass er insgesamt drei Mal an Kinderlähmung erkrankte (in den späteren Fällen auch teilweise als „Post-Polio-Syndrom“ beschrieben). Dies ist äußerst selten, fast immer kommt es nach einer Polio-Erkrankung eigentlich zu einer Immunisierung, bei Milton leider nicht. Das erste Mal traf ihn dieses Schicksal im Alter von 17 Jahren und dies so massiv, dass die untersuchenden Ärzte ihn aufgeben hatten und einschätzten, er würde es nicht überleben.

Wesentliche Grundprämissen seiner späteren Konzepte lassen sich schon in den Erfahrungen, die er damit machte, erkennen. Milton erzählte solche Episoden auch in seinen Lehrseminaren (ich hatte das Glück, an solchen teilnehmen zu dürfen). Als er damals mit 17, schon fast im Koma, miterlebte, wie die von den Eltern (arme Farmer im Mittelwesten der USA) herbeigerufenen Ärzte diesen die Einschätzung seines bevorstehenden Todes aus seiner Sicht ziemlich roh und rücksichtslos mitteilten, packte ihn eine massive Wut (so sagten sie u.a. „Er wird den nächsten Morgen nicht erleben“). Er bat mit letzter Kraft darum, sein Bett so auszurichten, dass er nach Osten schauen konnte (um die aufgehende Sonne zu sehen). Dies war um die Mittagszeit des betreffenden Tages. Dann fokussierte er mit ausdauernder Konsequenz die gesamte Zeit über bis zum nächsten Morgen auf diesen Ausblick und hämmerte sich konstant ein „Ich werde den nächsten Morgen erleben“ – was er schließlich auch schaffte. Schon hier findet sich ein zentrales Prinzip seiner späteren Arbeit wieder: die konsequente Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf das gewünschte Erleben in der Zukunft (anstatt sich z. B. vorrangig mit der Vergangenheit zu beschäftigen).

Nach dieser Kraft raubenden Aktion fiel er ins Koma, und als er nach einigen Tagen daraus erwachte, war er völlig gelähmt. Er konnte nur noch sprechen, seine Augen bewegen und atmen, ansonsten hatte er über viele Monate hinweg keinerlei Muskelfunktionen mehr verfügbar. Damit hatte er auch die meisten Möglichkeiten verloren, über Feedback der Muskeln und anderer Empfindungsprozesse das Erleben zu gestalten, so wie gesunde Menschen. Einige ihm nahestehende Menschen vertreten die Hypothese, dass dieser ihm so auferlegte, erzwungene alternative Bewusstseinszustand dazu beitrug, dass er solch außergewöhnliche Fähigkeiten entwickelte, bspw. in Trance-Prozessen höchst kreative Ideen und Wahrnehmungserfahrungen zu machen

(Betty Erickson 1979; Marion Moore 1979; Stephen Gilligan 2017; persönliche Mitteilungen).

Da er praktisch über lange Zeit fast ausschließlich auf seine visuellen Beobachtungen und auf seine auditive Wahrnehmung zurückgeworfen war, entwickelte er eine präzise Systematik, um schon am Schritt, an der Art, wie jemand eine Tür öffnete oder schloss, an der Art der Stimmlage usw. zu erkennen, um wen es sich handelte und wie er/sie gestimmt war (Zeig & Munion, 1999).

Milton selbst meinte, seine von vielen als legendär beschriebene Beobachtungs-Kompetenz habe er einfach entwickeln müssen, als er so lange völlig gelähmt war, es sei ihm gar nichts anderes übriggeblieben (M. Erickson, persönliche Mitteilung). Dies halte ich für zu bescheiden, denn in solch einer extremen Situation hätte er auch resignierend, depressiv oder zynisch reagieren können. Ich halte es für eine enorm wert-schätzbare Leistung von ihm, diese extreme Herausforderung anzunehmen und aus der Situation viele Chancen zu gewinnen. Genau diese Haltung durchzieht später sein gesamtes Werk: zu utilisieren und hilfreiche Stärken aus dem zu ziehen, was auch immer als Phänomen erlebt wird, anstatt in passives Opfer-Verhalten abzugleiten. Milton könnte man so durchaus als ein besonders beeindruckendes Modell von Resilienz bezeichnen.

Während der Zeit seiner umfassenden Lähmungen (ab 1918) bauten ihm seine Eltern einen Schaukelstuhl als bescheidene Möglichkeit der Abwechslung. Er wurde nun täglich in diesen Schaukelstuhl gesetzt und mit Stricken festgebunden, da er ja keine Muskelfunktionen mehr hatte, um sich selbst zu halten. Eines Tages, als er alleine mitten im kleinen Wohnzimmer saß und sich sehlichst wünschte, doch wenigstens am Fenster sitzen und hinausschauen zu können, sich aber im bewussten Denken völlig klar war, dass er dazu keine Chance habe, da er völlig gelähmt war, machte er eine für ihn „mind-blowing experience“ (persönliche Mitteilung, 1979). Denn nach einiger Zeit sehlichster Imagination, in der er phantasierte, sich ans Fenster hin zu schaukeln, begann der Schaukelstuhl tatsächlich, sich zu bewegen. Diese Imagination hatte er nicht bewusst absichtlich gemacht, sie „passierte“ ganz unwillkürlich. Da er davon ausging, dies aufgrund seiner Lähmung nicht selbst zu können, war er zunächst völlig verblüfft. Dann erkannte er jedoch, dass diese Bewegungen offenbar ein Ergebnis seiner gedanklichen Vorstellungen waren. Also nutzte er dies von jenem Moment an für ein monatelanges konsequentes Imaginieren kleinster Bewegungsabläufe, die dann mehr und mehr auf Reaktionen im ganzen Körper ausgedehnt wurden, und ebenso nutzte er das „Lernen am Modell“, die Beobachtung von Bewegungsabläufen an Anderen, um seine Muskeln koordiniert in Gang zu setzen. Dies führte allmählich nach ca. 11 Monaten zu dem (von seiner Umwelt fast als Wunder angesehenen) Ergebnis, dass er sich wieder auf Krücken bewegen konnte (Zeig et al., 1999).

Auch hier finden wir wieder zentrale Aspekte seiner späteren Interventionsstrategien, die zu besonders bedeutsamen Bestandteilen von Konzepten wurden, welche auf seinem Werk aufbauten, so z. B. in der strategischen Therapie (Haley, Weakland,

Der "Hexer" Erickson

Fisch, Watzlawick, Nardone; Fisch, 1982), in der systemischen Therapie, den Konzepten von Steve de Shazer und auch dem hypnosystemischen Ansatz: dass fokussiert werden sollte auf den Raum potenzieller, zunächst womöglich noch unsichtbarer Kompetenzen und darauf, Veränderung durch Ausrichtung auf kleine Schritte der Unterschiedsbildung zu lenken, da diese leichter anzuregen sind (Zeig et al., 1999).

Auch eine weitere wichtige Grundannahme seiner Konzepte lässt sich aus solchen Erfahrungen erklären: Milton betonte immer wieder, dass Menschen auf unwillkürliche, unbewusste Weise lernen können und dass das sogenannte Unbewusste eigenständig, ohne bewusste Absicht, selbst ohne bewusstes Wahrnehmen hilfreich und gesundheitsförderlich für jemanden wirken kann. Genau diese Erfahrung hatte er ja nicht nur bei diesem für ihn quasi historischen Ereignis mit dem Schaukelstuhl gemacht, sondern auch in vielen anderen Prozessen.

Viele seiner späteren Interventionskonzepte in der Hypnotherapie bauen auf dieser Prämisse der eigenständigen, vom Bewussten unabhängigen Kompetenz des Unbewussten auf, ebenso die Annahme, dass man als Hypnotherapeut in den meisten Fällen eher indirekt kommunizieren sollte, da das bewusste Denken dazu tendiere, eher rigide an den bisherigen, einschränkenden Sichtweisen festzuhalten. Als ich mit ihm über dieses Prinzip der Indirektheit (was ich dabei in Frage stellte) diskutierte, sagte er zu mir: „Wenn mir damals, als ich in diesem Schaukelstuhl saß, jemand gesagt hätte, ich brauche nur längere Zeit zu imaginieren, dass ich schaukeln kann, dann würde der Schaukelstuhl sich schon in Bewegung setzen, wo ich es doch als klare Wahrheit ansah, dass mir das völlig unmöglich sei, gelähmt, wie ich war, hätte ich ihn mit meinem bewussten Denken nur für einen sadistischen Zyniker oder einen oberflächlichen Dummkopf gehalten und wäre in heftigen Widerstand gegangen. Erst dadurch, dass das Schaukeln ganz unwillkürlich, ohne jede bewusste Absicht geschah, konnte danach mein Bewusstes diese Erfahrung allmählich integrieren...“ (persönliche Kommunikation, 1979). Die bewusste Einsicht, so seine Annahme, erfolgt also meist erst auf die Erfahrung, und nicht etwa die Erfahrung auf eine bewusste Einsicht. Deshalb war sein Bestreben immer, bspw. nicht zuerst zu analysieren, sondern seine Klienten stattdessen so schnell wie möglich zum Handeln zu bringen, um ihnen genau diese Möglichkeiten zu eröffnen.

Die Annahme des Primats der Indirektheit und der Intransparenz, die in seiner Nachfolge sowohl Haley (1978) als auch Mara Selvini (Viaro & Leonardi, 1983), de Shazer (persönliche Kommunikation, 1995) wie auch die Mehrheit der Ericksonschen Hypnotherapeuten noch immer vertreten, kann ich allerdings nicht mehr teilen. Seit vielen Jahren arbeite ich, ebenso wie viele Kolleginnen und Kollegen, die ich ausbilden durfte, und unsere Teams (früher in der Fachklinik am Hardberg und seit 12 Jahren an der sysTelios-Klinik Siedelsbrunn) mit stringenter Transparenz hinsichtlich aller unserer hypnosystemischen und hypnotherapeutischen Interventionsangebote – mit sehr hoher Effektivität in den Ergebnissen, gut geprüft mit kontinuierlicher Begleitforschung. Dabei wird jeder Schritt explizit mit, wie wir es nennen, transparen-

ter „Produkt-Information“ erläutert. Das bedeutet mit vielen Hintergrundinformationen über die Zusammenhänge (Bezug auf Hirn-, Gedächtnisforschung usw.), die KlientInnen werden zudem kontinuierlich ermutigt, kritisch nachzufragen und jedes Angebot auf Stimmigkeit für sich zu prüfen (Fokus auf unwillkürliche somatische Marker), und es gibt regelmäßig gemeinsame „Prozess-Reflexionen“ mit allen kooperierenden TherapeutInnen in der gemeinsamen Klienten-Gruppe. Gerade diese Form der Zusammenarbeit hat die Effektivität und die Zufriedenheit der KlientInnen, auch ihr Erleben gleichrangiger Würdigung stark verbessert und hat sich nie als hinderlich erwiesen (Schmidt 2011; Schmidt, 2013; Schmidt, 2014).

Spätestens seit seinem 47. Lebensjahr hatte Milton als Ergebnis der wiederholten extremen Belastungen durch Polioattacken unter immer stärker werdenden massiven chronischen Schmerzen, unter Arthritis, Muskelschwund, Doppelsehen und weiteren quälenden Belastungen zu leiden. Seine Frau Betty (Elisabeth) beschreibt dies eindrücklich (in Zeig, 1985, S.7-12). Auch hier bewies Milton Erickson wieder seine enorme Resilienz, indem er systematisch unterschiedlichste Formen von selbsthypnotischem Schmerzmanagement entwickelte und es in deren Anwendung nicht nur für sich selbst, sondern auch zum Nutzen vieler Klienten zu höchster Effektivität brachte (Barber, 1982; Alman, 2015). Brian Alman beschreibt in berührender Weise, wie er, selbst an massiven chronischen Rückenschmerzen leidend, bei Erickson gerade durch dessen vielfältige Kompetenzen im Bereich der Schmerzkontrolle wunderbare Hilfe für sich erlangte und daraus dann selbst nützliche Selbsthypnose-Konzepte entwickelte, die wiederum anderen Menschen helfen konnten (Alman, 2014; Alman, 2015)

5. Erickson, der Grenzgänger und Überwinder gesetzter Grenzen, vorherrschender Konzepte und Ideologien

5.1 Erickson, der geschickte Unbotmäßige und „Underground-Aktivist“

Betrachtet man heute die Entwicklung der modernen Hypnotherapie und der vielen Konzepte, die in Orientierung an diese weiterentwickelt wurden, kommt es Interessierten ganz selbstverständlich vor, was z. B. in den Curricula der MEG, der DGH oder auch international gelehrt wird. Wie sehr dies das mutige Verdienst gerade auch von Milton Erickson ist, wird dabei manchmal weder gesehen noch ausreichend gewürdigt.

Als Erickson Medizinstudent war, wurde Hypnose weitgehend verstanden als entweder sehr direktives, ja oft autoritäres Verfahren, in dem vor allem ganz direkte Suggestionen verwendet wurden. Oder es war das Verständnis, Menschen seien entweder suggestibel oder nicht, weshalb man standardisierte Verfahren nutzte, die replizierbar jedem Probanden angeboten wurden. Diese bewirkten dann angestrebte Effekte oder eben nicht, dies wurde jeweils den individuellen „Fähigkeiten“ oder eben „Unfähigkeiten“ der Probanden zugeschrieben. Hypnotische Prozesse als Ausdruck und Ergebnis eines interaktionellen, zirkulären Kooperationsprozesses zu verstehen, war da-

Der "Hexer" Erickson

mals kaum oder gar nicht verbreitet.

Als „kleiner unbedeutender“ Medizinstudent besuchte Erickson eifrig Seminare bei Clark Hull, einem damals sehr einflussreichen Vertreter des Neobehaviorismus, der auch Hypnose-Techniken vermittelte, wobei dieser wohl vor allem an standardisierten Verfahren interessiert war. Erickson, sicher auch stark orientiert an seinen eigenen selbsthypnotischen Erfahrungen seit seiner Polio-Erkrankung, widersprach schon damals deutlich diesem aus seiner Sicht viel zu rigiden Vorgehen und begann, spezifisch auf die jeweils einzigartigen Erlebnis-Prozesse der Menschen einzugehen, mit denen er hypnotische Experimente machte (schon damals einige Hundert). Dabei wurde es ihm zunehmend wichtiger, seine Angebote auszurichten auf deren eigene Art der Beschreibungen, deren Wortwahl, den unwillkürlichen Körperreaktionen usw. Für die damalige Zeit war das sehr ungewöhnlich und trug ihm viel Kritik und Widerstand ein, was ihn jedoch nicht daran hinderte, dies konsequent weiter zu verfolgen (Secter, 1982).

Sehr früh entschied er, sich mehr und mehr der Hypnose und ihren vielfältigen Erweiterungs- und Nutzungsmöglichkeiten zu verschreiben, entgegen dem damaligen Mainstream, der klar die Psychoanalyse als das entscheidende und vorrangige Konzept ansah, aber auch entgegen der anderen, dazu parallelen Tendenz, behavioristische Konzepte zu nutzen. Angeregt durch Hull führte er hypnotische Experimente mit Mitstudierenden durch. Da dies beim Dekan des Colleges in Wisconsin auf heftige Missbilligung stieß, versuchte dieser jahrelang, ihn vom College ausschließen zu lassen, was ihm allerdings nicht gelang (Secter, 1982). Um überhaupt eine Stelle für die weitere Ausbildung als Arzt zu bekommen, musste er von vornherein versprechen, niemals Hypnose anzuwenden, geschweige denn das Wort „Hypnose“ überhaupt zu erwähnen. Trotz dieser Auflagen führte er unauffällig aber konsequent seine hypnotischen Experimente und Interventionen weiter, er ließ sich also auch hier nicht unterdrücken oder von seinem Weg abbringen. Nach einer Zwischenstation als Stationsarzt in Colorado, wo der Klinikleiter ihn unterstützte, wurde ihm an seiner nächsten Stelle in Rhode Island erneut strikt verboten, Hypnose anzuwenden, was er wiederum (für ihn selbstverständlich) nicht befolgte, sondern weiter unerschütterlich seinen Erfahrungsschatz mit Hypnose erweiterte. Erst als er als Direktor für Forschung und Psychiatrie-Training in Detroit und als Professor an der Wayne State Universität wirkte, konnte er ungehinderter mit Hypnose arbeiten. Aber selbst in dieser Zeit war er dennoch kontinuierlich massiven Angriffen von einer Mehrheit der Kollegen ausgesetzt, die Hypnose als minderwertig und als therapeutisches Mittel nicht akzeptabel ansahen. Aufgrund seiner sicheren Position konnte ihm das allerdings nichts anhaben.

Durch rege Lehr- und Demonstrationstätigkeit schaffte er es nach und nach, viele vorher sehr abwehrende Kollegen im Feld für Hypnose zu interessieren und die Reputation erheblich zu verbessern (Secter 1982). Im Laufe der Zeit wurde Milton immer bekannter und als herausragender Experte anerkannt, mit Beginn der 1950er Jahre wurde er quasi zum Star der Szene, verbunden mit sehr reger Tätigkeit innerhalb

der USA und international (Secter, 1982, Zeig et al. 1999).

Die heftigen abwertenden Attacken, besonders aus der Szene der eher psychoanalytisch orientierten Psychiater, blieben aber auch dann nicht völlig aus. Mitte der 1950er versuchte eine solche Gruppe sogar, ihn aus der APA (American Psychiatric Association) ausschließen zu lassen, mit Begründungen wie, er würde unseriös psychotherapeutisch arbeiten (eben wegen Hypnose), was erfreulicherweise vergeblich war, d.h. der Plan misslang (Rossi, Ryan & Sharp, 1985).

Wenn man bedenkt, wie belastend und auch für seine berufliche und private Entwicklung durchaus gefährlich diese Situationen über viele Jahre waren, kann ich nur mit größter Hochachtung diese mutige und dabei aufrichtige Haltung von Milton bewundern. Dies umso mehr, wenn ich mir überlege, welche enorm kreativen und oft bahnbrechenden Pionierleistungen er gerade auch in dieser Zeit vollbracht hat, sowohl für die Weiterentwicklung hypnotischer Interventionstechniken, als auch für das Verständnis hypnotischer Prozesse und deren therapeutisch wirksame Anwendungsmöglichkeiten in seiner wissenschaftlichen Arbeit als Forscher (z. B. neben vielen anderen die Arbeit zu Zeitverzerrung/Time Distortion in Hypnose; Cooper & Erickson, 1982).

5.2 Erickson, der „Effectuator“

Auch hier zeigen sich wieder viele bemerkenswerte Kompetenzen Milton Ericksons, gerade für den Umgang mit schwierigen, bedrohlichen und in ihrer Ungewissheit herausfordernden Situationen. Während er einerseits unerschütterlich seinen eigenen Weg ging und allen Anfeindungen trotzte, schaffte er es gleichzeitig sehr gezielt, hilfreiche, ihn und seine Arbeit wertschätzende und unterstützende Netzwerke aufzubauen und zu nutzen. So pflegte er schon seit den 1930er Jahren einen regen Austausch und freundschaftliche Kontakte mit vielen national und international renommierten Persönlichkeiten aus unterschiedlichen Bereichen. Mit der weltberühmten Ethnologin Margaret Mead, ebenso mit ihrem damaligen Mann Gregory Bateson, der auch einer der wichtigsten „Väter“ der späteren systemischen Entwicklung wurde, pflegte er z. B. eine enge Freundschaft bis ans Lebensende, mit Aldous Huxley, Heinz von Foerster u. v. a. stand er in enger Verbindung. Seine hohe Reputation führte ferner dazu, dass er während des 2. Weltkriegs immer wieder von der U. S. Regierung konsultiert wurde und an deren Projekten mitarbeitete. Auch auf der 1. Macy-Konferenz, dem legendären Forum, an dem die maßgeblichsten Pioniere der Kybernetik und anderer Wissenschaftsbereiche teilnahmen, war er als Referent mit dabei (Zeig et al. 1999).

In vieler Hinsicht verhielt er sich konsequent ähnlich, wie es heute bspw. in Effectuation-Konzepten beschrieben wird, die gerade in Organisationen und in Coaching-Prozessen in ungewissen Situationen sehr nützlich sind, wenn man keine klar vorgefertigten Ziele entwickeln kann, weil die Situation ungewiss bleibt (z. B. Faschingbauer, 2017). Aus vielen Studien über erfolgreiche Start-up-Prozesse konnte mit diesen Konzepten gezeigt werden, dass in derartigen schwierigen, gefährlichen

Der "Hexer" Erickson

und ungewissen Situationen besonders zum Erfolg beiträgt, wenn man seine Aufmerksamkeit fokussiert auf 1.) was man als wichtigen Teil der eigenen Identität ansieht, was einem Sinn macht, wohinter man klar steht, 2.) welche verschiedenen Fähigkeiten man bei sich sieht und wie man diese nutzen kann; 3.) welche sozialen Netzwerke man aktivieren und nutzen kann, 4.) welche unterschiedlichen, dieser Sinnerfüllung dienenden Ergebnisse man damit eventuell erreichen kann, und 5.) dies immer mit dem Blick darauf, was man gerade noch riskieren kann, ohne zum Hasardeur zu werden und seine Existenz zu gefährden. Betrachtet man Miltons Art, seinen Weg zu gehen, findet man verblüffend viele Parallelen, welche den Strategien aus einem Effectuation-Konzept entsprechen.

5.3 Erickson, der Pionier der Kompetenz- und Ressourcen-Orientierung, des Priming, der Resilienz und Salutogenese und der Autopoiese-Konzepte in der Hirnforschung

Vieles von dem, was Ressourcen- und Kompetenz-orientierten Psychotherapeuten heute fast selbstverständlich erscheint, war zu Ericksons Zeit noch unbekannt. Erst die von ihm entwickelten Konzepte trugen maßgeblich dazu bei, dass dieser Blick heute überhaupt als relevant angesehen wird. Ganz im Gegenteil, über viele Jahrzehnte ging der übermächtige Mainstream im Bereich der Psychiatrie und Psychotherapie grundsätzlich davon aus, „Störungen“ und Symptome bei Klienten seien immer erklärbar als Zeichen ihrer Defizite, ihrer Krankheit, ihrer Inkompetenz usw., die hin zur „Normalität“ korrigiert werden müssten.

Und auch heute noch herrschen diese Pathologie- und Defizit-Annahmen nicht nur in der Psychiatrie, sondern auch bei einer großen Zahl von Psychotherapeuten vor (und beim „Rest der Welt“ ohnehin). Was zudem weiterhin massiv gestärkt wird durch die vorherrschenden Kontraktbedingungen der Krankenkassen, nur dann eine Kostenübernahme für Psychotherapie zuzusagen, wenn Klienten eine Pathologie-Diagnose (z. B. aus ICD-10 oder DSM V) und eine entsprechend kompatible „Störungs-Geschichte“ zugeschrieben bekommen.

In der sysTelios-Klinik bspw. müssen wir uns täglich damit auseinandersetzen und haben die dadurch entstehende Zwickmühle zu lösen, wenn wir den Klienten eine Kompetenz-fokussierende Arbeit anbieten. Denn, so zeigen viele Ergebnisse der modernen Hirnforschung und der Wahrnehmungspsychologie ganz klar, Erleben wird immer erzeugt durch Prozesse der Aufmerksamkeitsfokussierung in der jeweiligen Gegenwart. Auch diese Erkenntnisse hat Milton Erickson in seiner Arbeit durchgehend vorweggenommen und alle seine Konzepte und Interventionsstrategien daraus abgeleitet. Wenn man nun, wie in der Kassenpsychotherapie verpflichtend vorgeschrieben, auf solche Diagnosen und Pathologie-Konzepte fokussiert, wird gerade dadurch oft wieder ein Symptom- und Problem- stabilisierendes Defiziterleben gestärkt. Wir lösen diese Zwickmühle, indem wir sie nutzen: z. B. dadurch, dass wir den Klienten die hier beschriebenen Zusammenhänge transparent erklären, sie dann einla-

den, die Wirkung der Pathologie-Diagnosen und entsprechenden Narrative auf ihr unwillkürliches Erleben zu prüfen, um dann dies zu vergleichen mit der Wirkung, dem Erleben, das durch Kompetenz- und Ressourcen-Narrative erzeugt wird (Schmidt, 2011).

5.3.1 Erickson, der Pionier, welcher zentrale Ergebnisse der Hirn- und der Gedächtnisforschung in Theorie und Praxis vorwegnahm.

Aus der Orientierung an solchen Krankheits- und Devianz-Konzepten entsteht häufig eine Tendenz (auch bei vielen Psychotherapeuten) die Klienten dazu bewegen zu wollen, sich mit „Psychoedukation“ endlich wieder an die „Normalität“ anzupassen. Dadurch wird aber davon Abweichendes bei Klienten von neuem als Defizit und Pathologie definiert und behandelt, womit der normative und damit abwertende Druck auf Klienten noch erhöht wird.

Milton Erickson handelte aus einer ganz anderen Perspektive. Schon 1930 schrieb er z. B., dass Psychotherapie „einfach die Aufgabe ist, das Problem oder die Probleme eines Patienten in den Kategorien und Maßstäben der Realität (Wirklichkeit) einzuschätzen, in welcher der Patient lebt, und in den Maßstäben der Realitäten (Wirklichkeiten) der weitergehenden Zukunft des Patienten, so wie sie oder er sie sich vernünftigerweise erhofft.“ (Erickson, 1930/1980, hier von mir übersetzt). Schon in diesen Bemerkungen und in unzähligen anderen Ausführungen ähnlicher Art, die sich durch sein gesamtes Werk ziehen, wird deutlich, mit welcher achtungsvoller und respektvoller Haltung Erickson den Menschen, mit denen er arbeitete, begegnete (anderen natürlich auch). Die logische Konsequenz daraus war für ihn stets, nicht etwa die Klienten anzupassen an normative Vorgaben, sondern ihnen zu ermöglichen, dass sie mit ihrer Einzigartigkeit – also sehr wohl in ihrer Welt bleibend – so konstruktiv und gesund wie irgend möglich in der sozialen Welt erfolgreich zurechtkamen. Statt „Bekämpfung von Pathologie“ ging es ihm um sozial konstruktive Ko-Existenz einzigartiger Menschen mit würdiger Bewahrung ihrer Einzigartigkeit.

Die Ergebnisse der modernen Hirnforschung, massiv angestoßen durch die Arbeiten von Maturana, Varela et al. und seitdem mit tausenden weiterer Forschungsergebnissen belegt, zeigen eindeutig, dass Erleben immer von innen heraus von Menschen völlig autonom konstruiert wird, auf der Basis der „Strukturdeterminiertheit“ der Person (Maturana & Varela, 1987; Roth, 1997; Metzinger, 2014; Damasio, 2014). Jedes Erleben wird also selbst erzeugt, niemand kann von außen jemanden zu einem Erleben bringen oder gar zwingen („Es gibt keine instruktiven Interaktionen“, Maturana 1987) und deshalb muss immer die Einzigartigkeit dieses Erlebens als „Richtschnur“ für Kommunikation und Kooperation beachtet werden. In Ericksons konsequenter Grundhaltung des „establishing of a yes-set“ – was von Grinder und Bandler dann aufgegriffen und als „Pacing“ bezeichnet wurde (Bandler & Grinder, 1975a; Bandler & Grinder, 1982) – hat er dies von Anfang seiner Arbeit an berücksichtigt. Aus der gleichen Orientierung heraus sind praktisch alle seine Interventionsstrategien

Der "Hexer" Erickson

zu verstehen, mit denen er immer mit enormer Präzision und Wachheit detailliert die Organisation des Erlebens von Menschen, ihre Sprachmuster, Bilder und Verhaltenssequenzen beobachtete und alle seine Angebote genau darauf abgestimmt aufbaute. Der Therapeut habe sich, so hat er dies immer wieder betont, nach den Mustern des Klienten zu richten und nicht umgekehrt (Persönliche Kommunikation, 1979).

5.3.2 Erickson, der Vorreiter von Salutogenese- und Resilienz-Konzepten

Während es über Jahrzehnte in der Zeit seines Wirkens quasi als „Wahrheit“ galt, dass Störungen aus Defiziten und Pathologie-Dynamik entstehen und aufrechterhalten werden, und dass hilfreiche Veränderungen nur durch intensive Beschäftigung mit den Defizit-Erfahrungen, über deren „Verstehen und Durcharbeiten“ (Tiefenpsychologie) oder durch deren „Umlernen oder Verlernen“ (Behaviorismus) erreicht werden könnten, fokussierte Erickson stattdessen unermüdlich auf anderes: auf Kompetenzerfahrungen in den Biographien seiner Klienten, auf ihre Ressourcen und darauf, wie auch Phänomene, die von ihnen und anderen bisher als Unfähigkeit oder Krankheit angesehen wurden, ebenfalls als Kompetenz in bestimmten Kontexten verstanden und genutzt werden können (Reframing, Re-Kontextualisierung). Hierfür gibt es in seinen Werken unzählige Beispiele (Erickson & Rossi, 1978; Erickson & Rossi, 1981; Rossi, 2015).

Aus meiner Sicht ist diese konsequente Kompetenz-Orientierung von Erickson sicher auch zurückzuführen auf seine eigenen Erfahrungen mit seiner Polio-Erkrankung und wie er diese nach und nach überwand. Nach solchen positiven Erfahrungen, wie er sie völlig eigenständig aufbaute, war er offensichtlich nicht mehr von Pathologie-Fokussierung zu überzeugen.

Diese Kompetenz- und Ressourcen-Orientierung wurde zur zentralen Basis vieler moderner Konzepte, die auf Erickson aufbauen (siehe Kapitel 4 und Kapitel 6), und zugleich wurde Erickson gerade dafür über Jahrzehnte besonders angefeindet. Ähnliche Aversionen hat übrigens auch Viktor Frankl erlebt, als er als junger Mediziner in den tiefenpsychologischen Kreisen Wiens (Freuds Kreis und Alfred Adlers Kreis) die Position vertrat, dass Menschen aus traumatisierenden Ereignissen keineswegs nur Störungen sondern viele auch Kompetenzen entwickeln können. Dies führte unter anderem dazu, dass er aus A. Adlers Vereinigung ausgegrenzt wurde (Frankl, 2002).

Jahrzehnte später, nach vielen Arbeiten und Belegen aus der Salutogenese- und der Resilienz-Forschung (z. B. Antonovsky & Franke, 1997; Welter-Enderlin & Hildenbrand, 2012; Welter-Enderlin 2015; Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2015) wird die Ausrichtung auf stärkende Erfahrungen aus der Biographie von Menschen und der Fokus auf ihre Kompetenzen, die sie gerade auch in schwierigen Lebenssituationen entwickelt haben, immer einflussreicher in Psychotherapie und Beratung; ohne Ericksons Pionierarbeit wäre das kaum vorstellbar.

Es gibt in seiner Arbeit, in seinen Publikationen und in denen von anderen, die über ihn geschrieben haben, unzählige Beispiele dafür, wie er auch bei Menschen, die

als völlig untherapierbar, als „austherapiert“ oder auf sonstige Art als „hoffnungslose Fälle“ galten, systematisch und sehr sorgfältig geplant auf deren Einzigartigkeit und Lebenssituationen einging. Daraus leitete er dann jeweils präzise abgestimmte, kleine Interventionsschritte ab, mit denen er positive Entwicklungen anregen konnte. Was diesen Menschen dann ermöglichte, eine erfolgreiche, erfüllende Lebensgestaltung zu entwickeln (siehe z. B. Haley, 1978; Zeig, 2006; Rosen, 2009 u. v. a.). Voraussetzung für diese beeindruckenden Arbeiten war seine unerschütterliche Überzeugung, dass in jedem Menschen enorm viele hilfreiche Kompetenzpotenziale „schlummern“ (in seinem Unbewussten, wie er das nannte), und dass es eine zentrale Aufgabe jeder Therapie ist, diese Potenziale zu wecken und mit den Lebenssituationen, in denen sie gebraucht werden, wirksam zu vernetzen. Er ging immer davon aus, dass eine erfolgreiche Hypnose, Hypnotherapie oder sonstige Therapie immer nur zurückgreift auf Grundfähigkeiten, die schon in den Menschen vorhanden sind und die dann Schritt für Schritt für neue hilfreiche Weiterentwicklungen genutzt werden können. Immer wieder betonte er auch „this is a naturalistic approach“ (persönliche Mitteilung), womit er meinte, dass man auch bei noch so beeindruckend erscheinenden hypnotischen Phänomenen immer nur das reaktiviert, was bereits da ist, dass also die eigentliche Leistung für einen Erfolg immer nur aus der Eigenkompetenz der Klienten kommt.

Mit dieser Perspektive nutzte er bereits Jahrzehnte zuvor, was heute durch Forschungsergebnisse als vielfach bestätigte Erkenntnisse vorliegt und u.a. in der Gedächtnisforschung und speziell in der Forschung zum Autobiographischen Gedächtnis und Episodengedächtnis zum Konsens wurde. (Markowitsch & Welzer, 2005).

5.3.3 Erickson, der Mentor intuitiver, unwillkürlicher Kompetenz und Wegbereiter der „limbischen Intelligenz“

Im Zeitalter des Rationalismus, in der Folge der europäischen Aufklärung, war (und ist es bis heute oft noch) auch die fast als allgemeingültig akzeptierte Sicht, eine zieldienliche, kompetente „Lösungsentwicklung“ (z. B. im Rahmen einer Psychotherapie) würde letztlich vor allem dann tragfähig, wenn die hilfreichen Schritte bewusst gemacht würden, sowie auch ein bewusstes kognitives Verständnis dabei erlangt würde. Als Quintessenz dessen steht der Satz von S. Freud: „Wo Es war, soll Ich werden“. Damit verbunden sahen und sehen viele Psychotherapeuten das „Unbewusste“ noch immer eher als Hort asozialer, egozentrischer Triebe, die es zu kontrollieren und zu „domestizieren“ gilt.

Milton Erickson vertrat und praktizierte konsequent eine geradezu diametral entgegengesetzte Position. Für ihn stellte „das Unbewusste“ ein riesiges Repertoire an durchaus hilfreichen, kompetenten Erlebnis-Netzwerken dar. In dieser Hinsicht gibt es übrigens durchaus Ähnlichkeiten zu Auffassungen von C. G. Jung (z. B. 1984, 2012).

Milton Erickson ging aber wesentlich weiter als Jung. Er vertrat stringent die Auffassung, dass unbewusste, unwillkürliche Prozesse nicht grundsätzlich bewusst werden müssen. Oder, falls doch, dass es dann für Menschen oft konstruktiver wirkt,

Der "Hexer" Erickson

wenn zunächst wichtige Veränderungs- und Entwicklungsschritte auf unwillkürlicher und auch unbewusster Ebene erfolgen, und diese erst danach (wenn überhaupt) ins Bewusste gelangen – ja, dass die Prozesse des üblichen Bewusstseins (man könnte sie nach einem Vorschlag von Bernd Schmid „bewusste Gewohnheitswirklichkeit“ nennen) oft sogar hinderlich wirken können auf die Aktivierung hilfreicher Kompetenzen. Seine eigenen Lebenserfahrungen, insbesondere die im Verlauf seiner jugendlichen schweren Polioerkrankung und der Prozess seiner Genesung waren dabei aus meiner Sicht zentrale Fundamente dieser Sichtweisen. Viele seiner Interventionsstrategien zielten deshalb darauf ab, indirekt (und durchaus auch intransparent für die bewusste Wahrnehmung) zu arbeiten (Erickson, 1943/1980).

Dieser Auffassung folgte er nicht nur im Angebot vieler Interventionen, u.a. im manchmal systematischen Induzieren von Amnesie nach hilfreichen Trance-Prozessen. Er praktizierte dies auch selbst des Öfteren im eigenen Leben, auf eine Art, die von anderen als zumindest sehr ungewöhnlich oder gar abstrus angesehen wurde. So schrieb er schon als Student häufig Artikel für die Studentenzeitung seiner Universität. Da er davon ausging, dass sein Unbewusstes viel kreativer und klüger ist als sein bewusstes Denken, versetzte er sich gezielt vor Beginn des Schreibens in eine Trance, in der er völlig dissoziiert war von seinem üblichen Wachbewusstsein. In diesem Zustand schrieb er dann die Artikel, immer mit einem Kohlepapier-Durchschlag. Waren die Artikel fertig, legte er sie in einen Umschlag, verschloss diesen, ohne die Artikel noch einmal im bewussten Zustand anzusehen und schickte sie ab. Nach Veröffentlichung der Zeitung (in der die Autoren nicht namentlich genannt wurden) las er alle Artikel neugierig, um herauszufinden, welcher von ihm sein könnte. Was ihm oft zunächst nicht gelang, so dass er schließlich die Durchschläge zu Hilfe nahm, um seine Artikel zu identifizieren. Nicht selten war er erstaunt, wie gut sein Unbewusstes war, was ihn wiederum darin bestätigte, es sei klüger als sein Bewusstes (Zeig et al., 1999).

Selbst in Therapien ging er immer wieder gezielt in solche Trancen, wenn er den Eindruck hatte, dass er die Prozesse der Klienten so besser verstehen und ihnen hilfreichere Interventionen anbieten könnte (Haley, 1982; Erickson, persönliche Kommunikation).

Diese also entscheidend andere Auffassung von der Kompetenz unbewusster unwillkürlicher Prozesse, für die er in den 1940er und 1950er Jahren von vielen Professionellen heftig attackiert wurde, wird heute durch die Ergebnisse der modernen Hirnforschung, insbesondere im Bereich der Forschung zu den Funktionen des limbischen Systems, ebenfalls umfassend bestätigt (Damasio, 1997; Damasio, 2014; Roth, 1997). Vielfach belegt ist durch die Forschungen zum limbischen System, dass gesundes Verhalten und zieldienliche Entscheidungsprozesse ohne die massive (dabei in bedeutendem Maße unbewusst bleibende) Beteiligung des limbischen Systems praktisch nicht möglich sind (Damasio, 1997; Dijksterhuis, 2010; Kahnemann, 2016).

5.3.4 Erickson, der „Priming-Pionier“

In den letzten 30 Jahren haben die Forschungen zum Thema „Priming“ intensiv zugenommen. Mit Priming (Bahnung) sind alle möglichen Kommunikationsprozesse gemeint, mit denen unwillkürliches Erleben gebahnt und angeregt wird, meist auch außerhalb der bewussten Wahrnehmung (z. B. Bargh & Gollwitzer, 2001; Bargh, 2018; Dijksterhuis, 2010; Scheufele, 2016). Milton Erickson hat mindestens 40 Jahre zuvor, noch bevor sich dieses Forschungsgebiet überhaupt systematisch entwickelt hatte, schon gezielt und sehr systematisch mit solchen Prozessen gearbeitet. Er vertrat immer die Auffassung, dass es in den meisten Fällen zu wesentlich besserer Effektivität führt, wenn die Ideen, die man jemandem anbieten möchte, schon einige Minuten vorher quasi so ganz nebenbei ins Gespräch vorbereitend einfließen. Er nannte diese Strategie „Seeding“ (säen der Ideen), was genau das Gleiche meint wie heute „Priming“.

Auch die aus meiner Sicht geniale und außerordentlich hilfreiche Strategie der Einstreutechnik macht sich solche Bahnungs-(Priming-) Prozesse zunutze (Erickson, 1966).

5.3.5 Erickson, der Pionier der Zukunfts-Orientierung und des prospektiven Denkens

Im Zeitalter des Wirkens von Milton Erickson galt auch als nahezu unumstößliche Wahrheit, dass Symptome und Probleme von Menschen, an denen sie in der Gegenwart leiden, aus ihrer Vergangenheit herrühren, und diese deshalb unbedingt der Haupt-Fokus therapeutischer Bemühungen sein müsse. Diese Vergangenheit galt es bewusst zu machen, zu verstehen und „durchzuarbeiten“. Wer dies nicht tat, wurde nicht nur nicht ernst genommen, er galt als unfähiger, oberflächlicher und unverantwortlicher „Mithelfer beim pathologischen Verdrängen“.

Ericksons Arbeit ging da völlig andere Wege. Auch da, wo er vergangenheitsorientiert arbeitete, ging es ihm immer darum, die jeweils anfokussierten Episoden zu vernetzen mit Erlebnis-Episoden und Erlebnis-Netzwerken mit Kompetenzerleben, um sie so einer gesunden Lösung zuzuführen. Die moderne Hirnforschung belegt heute eindeutig, dass Erleben immer nur in der Gegenwart erzeugt wird: das, was wir „Vergangenheit“ oder „Zukunft“ nennen, wirkt nur dann intensiv in uns, wenn wir uns mit den betreffenden Assoziationen (Erinnerungs- oder Zukunfts-Bilder usw.) intensiv identifizieren (assoziiieren), was nicht bewusst sein muss. Mit genau dieser Sicht arbeitete Erickson schon Jahrzehnte zuvor. Er nutzte dabei systematisch jede Episode eines Erlebens oder einer Vorstellung, ob aus „Vergangenheit“, „Gegenwart“ oder „Zukunft“, die mit hilfreichen Ressourcen vernetzt war. Ich nenne dies gerne „Reise in die Lösungszeiten“, in alle als nützlich angesehenen Zeitrichtungen. Seine genialen Arbeiten zur „Pseudoorientierung in der Zeit“ (Erickson, 1954) beschreiben dies eindrücklich und höchst lehrreich.

Der "Hexer" Erickson

In seiner Zeit wurde er auch dafür nicht selten massiv angegriffen, obwohl seine praktischen Erfolge diesbezüglich schon damals die enorme Güte dieser Arbeit belegten. Heute bestätigen Forschungen, dass er mit allen seinen Annahmen völlig richtig lag. Sie zeigen, dass Menschen sich durch die fundamentale Fähigkeit auszeichnen, auch positive Zukünfte imaginieren zu können, so Gilbert und Wilson (2007). Weiter konnte gut belegt werden, dass im menschlichen Denken vorausschauendes Denken (prospective thinking) ein zentrales Kernprinzip der Organisation des Denkens, Fühlens und Verhaltens ist (Seligman, Railton, Baumeister & Sripada, 2013). Weiter gibt es überzeugende Belege dafür, dass Menschen in ihren Entscheidungen und Handlungen vor allem von projizierten Zukünften angezogen werden und sie deutlich weniger von Vergangenheitserfahrungen getrieben werden (Blake, Rand, Tingley & Warneken, 2015; Seligman, Railton, Baumeister & Sripada, 2016).

Es wird angenommen, dass die prospektive Hirntätigkeit vor allem folgenden charakteristischen Funktionen dient:

- 1.) Navigierende Aktivität
- 2.) Kooperations-Aktivität mit der sozialen Umgebung
- 3.) Abwägende Aktivität. Das Gehirn orientiert sich nicht nur an optimistischen Perspektiven, sondern wägt auch systematisch mögliche Risiken ab.
- 4.) Erfahrungen aus der Vergangenheit werden genutzt als Vorlage und Hilfe für die Entwicklung von Zukunfts-Szenarien, erst aus diesen werden dann Entscheidungen und auch emotionale Reaktionen abgeleitet (Seligman et al. 2013).

5.4 Erickson, der Erneuerer und Erweiterer der Hypnotherapie

Selbst in Curricula, in denen professionelle Fertigkeiten für Hypnotherapeuten vermittelt werden, kann man bis heute erleben, dass auch Hypnotherapeuten sich an dem Verständnis orientieren, Hypnose sei gleichbedeutend mit formalen Trance-Induktionen, und generell sei nur das „Hypnose“, was gekennzeichnet ist durch eine bestimmte ritualisierte Form der Interaktion zwischen Hypnotiseur und Adressat der Angebote. Ein solches Verständnis engt die Möglichkeiten der Anwendung der Konzepte zwangsläufig massiv ein. Viele Klienten kommen mit ähnlichen Vorstellungen in eine Therapie und erwarten, dass sie während einer solchen „Trance“ „ganz weg“ sind (also bewusst „nichts mehr mitkriegen“) und dabei kataleptisch dasitzen, mit geschlossenen Augen und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit.

Milton Erickson hat in dieser Hinsicht ebenfalls wertvolle Erweiterungen des Verständnisses von „Trance“ und von Nutzungsmöglichkeiten hypnotherapeutischer Strategien eingebracht. Denn essentielle Bestandteile seiner Angebote waren die Arbeit mit Metaphern, Symbolen, das Erzählen von Geschichten, besonders aber auch gezielte Interventionen, mit denen Klienten z. B. in ihrem Alltagsleben (natürlich mit offenen Augen, ganz und gar nicht völlig entspannt und überhaupt nicht kataleptisch) spezifische Handlungen usw. ausführen sollten, um zu neuen hilfreichen Erkenntnissen und Lösungsstrategien zu kommen. Ich fragte ihn einmal, wie oft er in den tau-

senden von Therapien im Laufe von über 50 Jahren mit den üblichen formalen Trance-Induktionen gearbeitet hat. Geduldig antwortete er mir mehrmals „in maximal 25 % der Fälle, aber in 100% der Fälle habe ich hypnotherapeutisch gearbeitet“ (persönliche Mitteilung, 1979). Damit wollte er ausdrücken, dass sein Verständnis von Hypnotherapie weit umfassender war als das traditionelle, und dass er den ganzen Alltag als eine einzige Ansammlung quasi-hypnotischer Rituale ansah, die er dann gezielt nutzte zum Wohle seiner Klienten. Jeffrey Zeig sagte mir später einmal, als wir uns über diesen Aspekt unterhielten: „Das ist ja interessant, zu mir hat er gesagt, er habe nur in höchstens 15 % der Fälle in der klassischen Weise mit Trance-Induktionen gearbeitet“ (Zeig, persönliche Mitteilung, 2011).

Was er damit meinte, konnte ich selbst erleben. Nachdem ich einige sehr schöne und hilfreiche Trance-Erfahrungen mit ihm machen konnte, bat ich ihn in verschiedenen Situationen, für bestimmte Anliegen und Problemlösungen mit Hilfe von Trance-Induktionen und deren Utilisationen mit mir zu arbeiten. Dies lehnte er bei diesen Themen ab, bot mir aber andere Interventionen an; z. B. schickte er mich für eines meiner zentralen Anliegen in den botanischen Garten und beauftragte mich, dort verschiedene Pflanzen zu beobachten und von diesen zu lernen. Dieses Vorgehen, was mich zunächst frustrierte, hatte dann eine äußerst gute Wirkung, die im Grunde bis heute anhält. Ich bin sicher, dass für diese Anliegen eine übliche Trance-Induktion eine nicht annähernd so gute und lange Wirkung gehabt hätte (Schmidt, 2016).

Die Prozesse, die zu hilfreichen Änderungen bei einer Person beitragen, laufen aus Ericksons Sicht in erster Linie auf unwillkürlicher Ebene ab, weshalb man gerade auf diese abzielen sollte. Zahlreiche seiner Interventionstechniken strategischer Art, die gerade an meinem Beispiel beschriebenen, ebenso z. B. Ordeal-Techniken, Double-Binds usw. sind stringent für diese Zielrichtung abgeleitet, Unwillkürliches zu beeinflussen (Haley, 2014; Weakland, 1982; Erickson & Rossi, 1975). Im erweiterten Sinn können dann „Trance-Prozesse“ über die üblicherweise aufgeführten Erlebnisphänomene hinaus (sog. Trance-Phänomene, die man auch im Alltagsbewusstsein überall wiederfindet und die somit kein klares Definitionskriterium sein können) auch allgemein als Prozesse definiert werden, bei denen ein „Vorherrschen unwillkürlicher Abläufe“ zu finden ist (Beahrs, 1982). Dieses Verständnis von Trance-Prozessen war auch die Basis dafür, dass S. Gilligan und ich vorgeschlagen haben, Symptomprozesse als „Symptom-Trance“ oder „Problem-Trance“ zu benennen und dafür entsprechende Interventionen zu entwickeln (Gilligan, 1991; Schmidt, 1987; Schmidt, 1991; Wolinsky, 1993).

Besonders diese Erweiterungen des klassischen Hypnose-Verständnisses haben sicher zur vielfältigen Weiterverbreitung seiner Ideen in vielen anderen Konzepten beigetragen (siehe Kapitel 4 und Kapitel 6), z. B. zur Entwicklung der strategischen Konzepte, der systemischen Konzepte, der narrativen Konzepte (Storytelling) u. v. m.

5.5 Erickson, der unbenannte Praktiker des Konstruktivismus und der „Postmoderne“

Bis heute wird, wie gesagt, in vielen Therapiekonzepten davon ausgegangen, dass Probleme und Symptome auf Wirkungen vergangener Erfahrungen gründen, diese also deren „Ursachen“ seien, und es deshalb notwendig sei, diese „Ursachen“ zu finden und dann durch entsprechende Maßnahmen zu „beheben“. Wie viele Forschungsergebnisse der Hirnforschung klar belegen (Hüther, 1998; Roth, 1997; Roth, 2001; Metzinger, 2014; u. v. a.), funktionieren lebende Systeme nach anderen Prinzipien. Sie sind, wie H. v. Foerster zu sagen pflegte, „nicht-triviale Maschinen“, d. h., sie funktionieren nicht nach linearer Kausalität („Ursache-Wirkung“), sondern nach dem Prinzip von Wechselwirkungen, und zwar in ständigen, nicht einseitig kontrollierbaren Feedback-Schleifen einerseits im inneren System (Psyche und biologisches System) und dabei zudem in ständigen Wechselwirkungen mit äußeren Kontexten (soziales und Ökosystem), also im Sinne von Zirkularität (v. Foerster 1985; Luhmann, 2017; Simon, 2015). Außerdem erzeugen lebende Systeme wie Menschen ihr jeweiliges Erleben kontinuierlich neu in der Gegenwart. Daraus kann klar geschlossen werden, dass zentral ist, wie diese Gegenwart in autonomer Selbstorganisation (autopoietisch, siehe auch 5.3.1.) erzeugt wird und wie man diese auf Wunsch beeinflussen sowie ziieldienlich gestalten kann. Dabei besteht weltweit Forschungskonsens darüber, dass jede menschliche Realität konstruiert wird. Dass also niemals objektiv abgebildet werden kann, wie es „wirklich ist“, sondern es geht immer um Ausdruck von subjektiven Realitätskonstruktionen, d. h. von individuell und interaktionell „wirksamen Wirklichkeiten“ (Schmidt, 2004a; Schmidt, 2004b). Im Feld der Psychotherapie wurden die konstruktivistischen Konzepte einflussreich durch die Arbeiten von Gregory Bateson (1985), Paul Watzlawick (2005), Heinz v. Foerster (2016), Ernst von Glasersfeld (v. Foerster, v. Glasersfeld, Hejl, Schmidt & Watzlawick, 1992) und anderen.

Dementsprechend ist es zwingend notwendig, statt nach „Ursachen“ in der Vergangenheit nach Wechselwirkungen in der jeweiligen Gegenwart zu suchen und diese systematisch beschreibbar zu machen. Dies bedeutet keineswegs, Vergangenheiten würden irrelevant, zu klären ist aber jeweils, welche der vielen Vergangenheits-Episoden (Episodengedächtnis, autobiographisches Gedächtnis) jeweils in der Gegenwart durch Assoziationsprozesse überhaupt wirksam werden. Ebenso wie man (wieder in der Gegenwart) eine optimale Beziehung zu ihnen aufbauen kann und die hilfreichsten Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunfts-Prozesse so wirksam aktivieren und sich mit ihnen assoziieren kann, dass dies ziieldienlich wirkt. Diese Ausrichtung auf Wechselwirkungen macht nötig, regelhafte Muster in ihnen zu erkennen (diese können auch als Netzwerke bezeichnet werden). Bateson sprach hier von „the patterns which connect“ (Bateson 1985). Dies kann geschehen für Muster, welche Problem-Prozesse aufrechterhalten, aber ebenso für solche, die Lösungserleben ermöglichen.

Veränderung entsteht dabei nicht durch „Verstehen“ oder bspw. durch „Durcharbeiten“ von Vergangenem, sondern generell dadurch, dass Unterschiede eingeführt

werden in die gerade dominierenden Muster. Dies können z. B. Unterschiede im Verhalten sein, in der Bewertung (wie Reframing), in Schlussfolgerungen, im Umgang mit sich und anderen, in der Art der Erzählungen (Narrative), aber auch in der Gestaltung von Körper-Koordination, Atmung, Mimik, Gestik usw. Diese Unterschiede sollten Teil von Ressourcen- und Kompetenz-Mustern sein, die so eingeführt werden, dass sie mit den gerade ablaufenden Prozessen intensiv auf die Art vernetzt werden, dass sie in jenen Kontexten wieder wirksam aufgerufen werden können, in denen die betreffende Person sie braucht. Alle „postmodernen“ Konzepte (z. B. strategische oder systemische Konzepte usw.) bauen genau auf diesen Prämissen auf.

Milton Erickson hat lange bevor konstruktivistische Konzepte überhaupt im Feld der Psychotherapie und der Wahrnehmungsforschung ernsthaft diskutiert wurden, all diese Prämissen und zum Teil sehr komplexen Theoriegebäude, schon seit den 1930er Jahren vorweggenommen, er hat sie in hunderten von Formulierungen und in allen seinen Kooperationen mit KlientInnen konsequent praktisch umgesetzt. Es würde hier zu weit führen, einzelne seiner vielen Zitate dazu wiederzugeben, dafür sei auf seine gesammelten Werke verwiesen.

5.5.1 Utilisation, ein geniales Konzept von Milton Erickson

Als zentrales Beispiel für diese seine Orientierung sei der Utilisationsansatz (Erickson, 1959) angeführt, der von vielen modernen Autoren als herausragendes Alleinstellungsmerkmal seiner Arbeit anerkannt ist. Er ist nur verstehbar aus einer konstruktivistischen Perspektive und ist ein wunderbares, enorm hilfreiches Beispiel praktischer Anwendung der Theorien.

Dieser Ansatz ist bis heute die entscheidende Basis für unzählige Interventionen, die sich inzwischen in den unterschiedlichsten Konzepten auch außerhalb der Hypnotherapie wiederfinden lassen. Auch im Konzept der Utilisation wird bereits von Beginn seiner Arbeit an deutlich, wie ausgeprägt konstruktivistisch orientiert Erickson war.

Stark verkürzt lässt sich der Utilisations-Ansatz so charakterisieren: jedes Phänomen, welches im Erleben von jemanden (oder auch in der Interaktion zwischen Beteiligten) auftritt, wird vom Beobachter des Phänomens daraufhin geprüft und unter dem Aspekt behandelt, wie es so beschrieben / benannt / erklärt, vor allem bewertet und wie damit umgegangen werden kann, dass man über diese Art der Beschreibung, des Umgangs etc. das Phänomen für sich ziieldienlich nutzbar machen kann. Dafür wird z.B. gefragt, was diese Person mit dem von ihr gezeigten Phänomen besonders schnell, gut kann, und wofür sie dieses Phänomen (bspw. für welche Bedürfnisse) als Lösungsversuch, auch als Kompetenz, aufruft.

Aus dieser Perspektive gibt es letztlich keine „objektive Pathologie“, sondern nur Phänomene. Dabei wird es zur ethisch verpflichtenden Aufgabe für Therapeuten, mit Klienten in diesem gerade beschriebenen Sinn so umzugehen, dass diese das Phänomen im Dienste einer konstruktiven Entwicklung für sich nutzbar machen können.

Der "Hexer" Erickson

Mit dieser Haltung kommt es zu einer konsequent würdigenden und auch gleichrangigen Begegnung mit den Klienten, die diese stärkt. Ferner wird es möglich, achtungsvoller und achtsamer auf deren Bedürfnisse einzugehen und ihnen Interventionen anbieten zu können, die quasi „maßgeschneidert“ auf ihre Einzigartigkeit und ihre einzigartigen Situationsbedingungen abgestimmt sind.

Es gibt unzählige Beispiele dafür, wie Erickson in meisterhafter Weise die gerade ablaufenden Muster von Klienten und ihre Interaktionssysteme wertschätzend nutzte und sie in eleganter und höchst kreativer Weise mit Elementen hilfreicher Ressourcennetze vernetzte. Auch hier spiegelt sich ein Vorgehen wieder, das erst wesentlich später durch die Ergebnisse der Hirnforschung (Hebbsches Gesetz: „cells that fire together wire together“) theoretisch gut begründbar wurde (Hüther, 1998).

Viele dieser Beispiele sind für mich nicht nur technisch brillant. Sie drücken für mich in berührender Weise zudem eine sehr achtungsvolle, tolerante und würdigende Haltung Menschen gegenüber aus, verbunden mit einer liebevollen Neugier und dem anerkennenden Staunen über die Einzigartigkeit menschlichen Erlebens und der damit verbundenen, jeweils eigenständigen Kreativität. Für mich persönlich ist dies der jenseits der Technik noch bedeutsamere und wertvollere Teil des Ericksonschen Vermächnisses, der für uns alle auch eine entsprechende Verpflichtung sein sollte.

6. Erickson, der „Stammvater“ und Wegbereiter vieler moderner Konzepte in Psychotherapie, Beratung und Organisationsentwicklung

Beschäftigt man sich mit Ericksons Werk und der damit zusammenhängenden oder darauf aufbauenden Sekundärliteratur, kann allein dies schon wegen der riesigen Materialfülle zur Mammutaufgabe werden. Umso beeindruckender wird es, macht man sich klar, in welcher weitreichender Weise seine Arbeit auch viele andere Konzepte direkt oder indirekt maßgeblich beeinflusst hat. Aus meiner Sicht gibt es heute im Bereich der Psychotherapie und Beratung, wie auch für den Bereich der Team- und Organisationsentwicklung kaum ein relevantes Kompetenz-, Ressourcen- und Lösungs-orientiertes Konzept weltweit, welches nicht deutliche Einflüsse von Milton Ericksons Ansätzen aufweist.

Um den Rahmen dieses Artikels nicht zu sprengen, kann ich hier nur einige der Konzepte auflisten, deren Wurzeln in Miltons Arbeit zu finden sind.

6.1 Systemische Therapie

Die systemische Therapie wurde ursprünglich als Familientherapieansatz von der „Mailänder Gruppe“ um M. Selvini, L. Boscolo, G. Cecchin und G. Prata (Selvini, 2008) mit Unterstützung und Supervision durch P. Watzlawick entwickelt und ab 1977 durch die „Heidelberger Gruppe“ (H. Stierlin, M. Wirsching, G. Weber, G. Schmidt, F. Simon) in den deutschsprachigen Raum gebracht. In ihr wird individuelles Erleben

immer als Teil interaktioneller Wechselwirkungen gesehen, die in Zusammenhang stehen mit zirkulären, Kontext-bezogenen regelhaften Mustern, in denen dann jeweils die gerade gültigen Realitäten individuell und interaktionell konstruiert werden. Veränderung wird jeweils bewirkt durch das Unterbrechen von Problem-Mustern und das Einführen von Ressourcen-vernetzten Unterschieden (Selvini Palazzoli, Boscolo, Cecchin & Prata, 1996; v. Schlippe & Schweizer, 2012).

Praktisch alle in der systemischen Konzeption relevanten Interventionsstrategien und Vorstellungen über Veränderungen finden sich, wie erwähnt, schon bei Milton Erickson. Seine Arbeit ist so gesehen nachweislich die Wurzel der systemischen Modelle. Dies bestätigte u.a. auch P. Watzlawick, der ja als Mitglied des MRI (Palo Alto) ohnehin in der Arbeit dieses Instituts bereits intensiv auf Erickson aufbaute (Watzlawick, persönliche Kommunikation, 1980, 1990). Auch die intensive Verbindung von M. Erickson mit G. Bateson, der wiederum quasi ein „Vater“ der systemischen Konzepte ist, macht das deutlich. Denn vieles, was Bateson in die systemische Welt einbrachte, ist wiederum im Austausch mit Erickson entstanden.

6.2 Die strategischen Konzepte des MRI (Palo-Alto-Gruppe: Jackson, Haley, Weakland, Fish, Watzlawick, et al.)

In den letzten 50 Jahren hat neben der Ericksonschen und der systemischen Konzeption kaum ein anderes Konzept im Bereich der Paar-/Familien-, aber auch der Einzeltherapie (und darüber hinaus) so viel Beachtung und Einfluss gefunden wie das der „Palo-Alto-Gruppe“. „Die dort entwickelten Theorien über menschliche Kommunikation, Familien und Familientherapie, Systemtheorie und deren Umsetzung in therapeutische Methoden sind für die Psychologie und alle davon betroffenen Lebensbereiche ähnlich bedeutsam wie die Psychoanalyse. Stichworte sind z. B. Metakommunikation, Doppelbindung, systemische Familientherapie, Kybernetik, „problemlösender Ansatz“ (Focused Problem Resolution), Strukturelle Familientherapie, Strategische Familientherapie, Konstruktivismus etc.“ (Wikipedia). Jay Haley war es, der in den 1960er Jahren Ericksons Arbeit erst einem größeren Publikum bekannt machte (Haley, 1977; Haley, 2010). Haley erzählte mir einmal, dass von den ca. 15 Büchern, die er damals veröffentlicht hatte, sicher mindestens 70-80 % strukturierte „Destillate“ der Arbeit von Milton Erickson seien, die er in vielen hunderten Stunden intensiver Beobachtung (sowie Audio- und Film-Aufzeichnungen) bei Erickson aufgenommen und in vielen Diskussionen mit ihm erörtert hatte (Haley, persönliche Kommunikation, 1983). Ähnliches berichtete Weakland, der auf Anraten von Bateson zusammen mit Haley in den 1950er Jahren manchmal monatelang bei Erickson zu Besuch war und seine Arbeit studierte (Weakland, 1982; persönliche Kommunikation, 1992). Und auch P. Watzlawick, mit dem wir in unserer „Heidelberger Gruppe“ über viele Jahre engen Kontakt hatten, sagte in verschiedenen unserer Gespräche, viele seiner Arbeiten seien ohne Erickson so nicht denkbar gewesen, weshalb er ihn damals auch um das Vorwort zum Buch „Lösungen“ bat (Watzlawick, Weakland & Fish, 2013).

Der "Hexer" Erickson

6.3 Haley's Direktive Familientherapie

Es ist deshalb nicht weiter erstaunlich, dass sich auch das für die Entwicklung der Familientherapie ebenfalls sehr wichtige Konzept der Direktiven Familientherapie von Haley (Haley, 1985) in zentralen Aspekten auf Erickson bezieht und darauf aufbaut.

6.4 Das Satir-Modell

Virginia Satir gilt zu Recht als eine der wichtigsten Familientherapeutinnen, und ihr Konzept hat bis heute großen Einfluss in der Welt der Familientherapie. Es ist vor allem auf Stärkung des Selbstwerts der Beteiligten, auf Ressourcen-stärkende wertschätzende Kommunikation und auf Nutzung der Mehrgenerationen-Dynamik ausgerichtet. V. Satir war von Gründung an Mitglied des Mental Research Institutes in Palo Alto (Jackson, Haley, Weakland, Fisch et al.) und hat von dort intensiv die Erickson-schen Kompetenz- und Utilisationsstrategien in ihr Konzept mit integriert (Satir, 2016).

6.5 Das NLP-Modell

Hauptautoren des NeuroLinguistische Programmieren waren zunächst John Grinder und Richard Bandler, aber auch Robert Dilts, Judith DeLozier und Lesley Cameron-Bandler hatten und haben ebenfalls bedeutsame Verdienste um die Entwicklung und Verbreitung dieses Ansatzes. Für die Entwicklung des NLP hatten Grinder und Bandler vor allem die Arbeit Ericksons studiert (Bandler & Grinder, 1975b; Bandler & Grinder, 1975c; Bandler et al. 1982), aber auch Virginia Satirs Konzepte wurden herangezogen, nicht zuletzt deshalb, weil sie sich in wesentlichen Punkten auch an Erickson-schen Konzepten orientieren.

Das NLP basiert in erster Linie auf der Strukturierung der Erickson-schen Konzepte. Milton Erickson selbst hatte sich explizit immer wieder geweigert, eine schematisierende Beschreibung typischer Schritte seiner Arbeit zu erstellen, weil er die (nicht unbegründete) Sorge hatte, dass damit die neugierige, respektvolle Achtung der Einzigartigkeit jedes Individuums zu wenig berücksichtigt werden könne. Er war der Meinung, eine Therapie müsse jedes Mal für jedes einzigartige Individuum neu erfunden werden, maßgeschneidert abgestimmt auf die Einzigartigkeit. Für Interessierte, die seine oft doch sehr komplexen Konzepte lernen wollten, war dies nicht selten ziemlich überfordernd. Bei aller Kritik, die oft an NLP-Konzepten bzw. an der Art der Haltung mancher seiner Vertreter geübt wird, waren diese strukturierenden Modelle für mich und auch für viele andere Lernbegierige durchaus hilfreich, um die Systematik in Ericksons Vorgehen besser verstehen zu können.

6.6 Der Lösungsfokussierende Ansatz der Milwaukee-Gruppe (S. de Shazer, I. Kim Berg et al.)

Sicher hat in den letzten 35 Jahren kein Konzept die Welt der Kurzzeittherapie- und

Beratungskonzepte derart intensiv beeinflusst, ja teilweise revolutioniert wie das des Ehepaars Insoo Kim Berg und Steve de Shazer. Ich selbst hatte die Ehre und das pure Vergnügen, mit beiden über 22 Jahre lang intensiv zusammenzuarbeiten (am meisten mit Steve de Shazer), in vielen gemeinsamen Seminaren und Beratungen (bis zu Steves viel zu frühem Tod 2005). Steve und Insoo machten gemeinsam lange Ausbildung bei John Weakland am MRI (der quasi ihr väterlicher Freund wurde), und als sie dann in Milwaukee ihr Brief Family Therapy Center gründeten, nannten sie es intern „das MRI des Ostens“. Steve betonte sehr häufig, dass die meisten der Grundideen ihrer Arbeit von Milton Erickson übernommen waren, insbesondere die „Pseudoorientierung in der Zeit“ (Erickson, 1954) und der Utilisationsansatz (Erickson, 1959). Die oft zitierte „Wunderfrage“ (de Shazer 2009; de Shazer 2014; de Shazer, 2017), die „Fragen nach Ausnahmen vom Problem“ und viele andere Interventionsstrategien, dies betonte Steve fair zitierend, habe er direkt aus der Pseudoorientierung in der Zeit abgeleitet. Ihr gesamtes Modell ist genau nach den gleichen Grundprinzipien der Ericksonschen Hypnotherapie gestaltet. Sie gingen ebenso davon aus, dass Erleben ein Ergebnis von Fokussierung der Aufmerksamkeit ist, und schlossen daraus, dass deshalb am besten alle Aufmerksamkeit auf den Bereich des gewünschten Lösungserlebens ausgerichtet sein sollte und kaum oder gar nicht auf das Problemerkennen. Der Spruch „problem talk creates problems, solution talk creates solutions“ (Berg, & Szabo, 2017) charakterisiert diese Sicht deutlich. Sie arbeiteten zwar fast nie mit „offiziellen formalen Trance-Induktionen“, verstanden ihre Arbeit aber durchweg als „indirekte Hypnotherapie“, bei der die lösungsfokussierenden Fragen als Mittel zum Anregen von Imaginationen in die erfragte Richtung dienten (de Shazer, mehrfache persönliche Mitteilung).

Die Kernideen des „Lösungsfokussierten Ansatzes“ haben sich dann nicht nur ausgebreitet im Bereich der Psychotherapie und Beratung, sondern auch in Team- und Organisationsentwicklung. Auch für diesen Bereich gibt es inzwischen eine Flut an Publikationen und Konzepten (z. B. Appreciative Inquiry, Re-Teaming, Team-Star u. v. a.). Vielen der Anwender ist dabei meinem Eindruck nach oft gar nicht klar, dass sie dabei Konzepte anwenden, die stringent aus Ericksons Arbeit abgeleitet sind. Was dann leider auch bewirkt, dass sie dadurch viele sehr effektive Strategien der Ericksonschen Arbeit gar nicht zusätzlich nutzen können, die ihre Arbeit deutlich verbessern würden. Auch die Theorie U (Scharmer, 2014), die das „Führen von der Zukunft her“ in der Organisationsentwicklung (Presencing) überzeugend propagiert, lässt in zentralen Punkten deutliche Ähnlichkeit bis zum völlig Identischen zu Ericksons Arbeit erkennen.

6.7 Der strategisch-systemische Kurztherapie-Ansatz der Nardone-Gruppe (Arezzo)

In enger Zusammenarbeit mit P. Watzlawick entwickelte ab ca. 1982 Giorgio Nardone diesen auf den strategischen Konzepten des MRI aufbauenden Ansatz, der sich wie die Palo-Alto-Gruppe stark auf die bisherigen Lösungsversuche von Klienten konzen-

Der "Hexer" Erickson

triert und dann systematisch andere, ziieldienlichere Lösungsstrategien für die Klienten entwickelt. Auch in diesen Modellen werden die Interventionen abgeleitet aus der Logik, die Ericksons Konzepten zugrunde liegt. Dabei wird die Vorgehensweise des MRI noch deutlich verfeinert, und in strukturierter Orientierung an der Systemtheorie (Konstruktivismus, Kybernetik 2. Ordnung, Zirkularität usw.) und an der Theorie der Strategeme (v. Senger, 2000) weiterentwickelt. Mit ihren Ansätzen ist die Nardone-Gruppe enorm erfolgreich, wie ihre Evaluationsstudien und Katamnesen von über 6000 geprüften erfolgreichen Fällen belegen, insbesondere für die Problemfelder Ängste und Zwänge, Anorexie, Bulimie, aber auch andere (Nardone 2003a; Nardone, 2003b; Nardone, 2016).

6.8 Hypnosystemische Konzepte

Auch die von mir entwickelten Hypnosystemischen Konzepte, die sich inzwischen ja auch international verbreitet haben, wären nicht denkbar ohne die Arbeit Milton Ericksons. Nachdem ich die Entwicklung der systemischen Familientherapie und der systemischen Therapie im deutschsprachigen Raum von Anfang an (ab 1977) mitgestalten durfte (als Teil der „Heidelberger Gruppe“ um Helm Stierlin), hatte ich noch das Glück, bei Milton Erickson direkt lernen zu dürfen (1979). Die dort gemachten Erfahrungen veränderten mein Verständnis systemischer Arbeit fundamental, und daraus entwickelte ich dann den hypnosystemischen Ansatz, der systemisch-konstruktivistische Modelle und die Ericksonschen Hypnotherapie integriert, wodurch für beide Ansätze noch einmal erhebliche Erweiterungen und Anwendungsmöglichkeiten in unterschiedlichsten Kontexten möglich werden (z. B. Schmidt, 2004a; Schmidt, 2004b; Schmidt, 2009). Seit einigen Jahren gibt es spezifische Master-Studiengänge für Hypnosystemik an der Sigmund-Freud-Universität Wien.

Die Hypnosystemik wird inzwischen nicht nur in Therapie und Beratung, sondern auch vielfältig im Bereich der Team- und Organisationsentwicklung angewendet. Im stationären Rahmen wird z. B. in der (von mir und anderen gegründeten) sysTelios-Klinik Siedelsbrunn systematisch mit ihr gearbeitet, in der zudem die gesamte Organisation des Kliniksystems nach hypnosystemischen Prinzipien gestaltet ist (Schmidt, 2014).

6.9 PITT von L. Reddemann

Im deutschsprachigen Raum, inzwischen aber auch darüber hinaus, hat sich speziell für den Bereich der Traumatherapie das Modell der Psychodynamisch-imaginativen Traumatherapie von Luise Reddemann verbreitet, mit großem Erfolg für diesen Problembereich.

L. Reddemann entwickelte PITT, nachdem sie ab ca. 1990 bei mir eine Ausbildung gemacht hatte und dann die dort vermittelten Konzepte, stringent orientiert an den Ericksonschen Prämissen, mit Nutzung ihrer vielfältigen tiefenpsychologischen Kom-

petenz zu einem sehr wirksamen Traumatherapie-Konzept verband (z. B. Reddemann, 2017a; Reddemann, 2017b).

6.10 Hakomi

Die international weit verbreitete Körperpsychotherapiemethode des Hakomi, ursprünglich in den 1970er Jahren von Ron Kurtz entwickelt, hat ebenfalls von Beginn an die Erickson'sche Hypnotherapie als eine zentrale Orientierungs- und Verständnisbasis genutzt (Kurtz, 1985; Kurtz, 2002). Kurtz selbst sagte mir einmal während eines Seminars in Heidelberg, er könne sich seine und die Entwicklung des Hakomi ohne das, was er von Erickson gelernt habe, nicht vorstellen (Kurtz, persönliche Kommunikation, 1982).

6.11 PSI-Theorie und ZRM

Seit einigen Jahren wird zunehmend die PSI-Theorie (Person-System-Interaktion) von Julius Kuhl als herausragende Theorie international diskutiert, da sie die umfassenden Erkenntnisse der Persönlichkeitspsychologie mit den Ergebnissen der modernen Hirnforschung und denen der systemischen Konzeption in sehr differenzierter Weise zu einem konsistenten Integrationsmodell zusammenführt. Für viele Experten gilt J. Kuhl und diese Theorie als das zurzeit weltweit beste Modell in diesem Bereich.

In der PSI-Theorie wird beschrieben, wie willentliche Handlungssteuerung verstehbar wird als komplexes Wechselspiel (Interaktion) zwischen willentlich-bewussten Faktoren und den zentral bedeutsamen unwillkürlichen, auch unbewussten dynamischen Prozessen. Dabei werden sowohl die relevanten Aspekte der motivationalen, volitionalen, kognitiven, entwicklungs-, als auch der persönlichkeitspsychologischen Theorien bedacht. Hierbei wird detailliert berücksichtigt, wie das willentliche „Ich“ mit dem intuitiven „Selbst“ zusammenspielt, jeweils Kontext bezogen. In der PSI-Theorie wird die hohe Bedeutung der unwillkürlichen, intuitiven inneren Selbstorganisation als kompetente, ja weise Kraft betont, die aber erst dann optimal wirken kann, wenn sie in stimmiger Kooperation mit den bewusst-willentlichen Prozessen tritt (Kuhl, 2001; Storch & Kuhl, 2013). J. Kuhl berücksichtigt in seiner Arbeit - gerade weil er den Kompetenzen der intuitiven Selbststeuerung eine sehr hohe Bedeutung zubilligt – intensiv die Arbeit von Milton Erickson, und hat auch mehrfach betont, wie wichtig dessen Arbeit für die Erhärtung seiner Theorien ist und wie sehr sie dort einfließen (persönliche Mitteilungen, 2014, 2016, 2018). So ist es kein Wunder, dass J. Kuhl und ich schon öfter in gemeinsamen Seminaren und Kongress-Diskussionen diese Parallelen klar aufzeigen konnten.

In ähnlicher Weise bezieht sich auch das Züricher Ressourcen-Modell-ZRM von Maja Storch und Frank Krause (Krause & Storch, 2011) auf die Arbeiten von Milton Erickson und die damit verbundenen Hypnotherapie-Modelle. Das ZRM-Modell hat sich in beeindruckender Weise in den letzten 15 Jahren im Bereich der Pädagogik, der

Der "Hexer" Erickson

Beratung, des Selbstmanagements und auch der Organisationsentwicklung verbreitet und zeichnet sich durch hohe Wirksamkeit aus (Krause et al., 2011; Storch & Tschacher, 2016, u. v. a.). Storch und Kuhl arbeiten ebenfalls oft zusammen. Auch im ZRM, dies allerdings mit klar strukturierten praktischen, gut lern- und vermittelbaren Strategien, werden die gleichen Erkenntnisse, die in der PSI-Theorie zusammengeführt werden, mit zusätzlich systematischer Einbeziehung der Erkenntnisse der Embodiment-Forschung für unterschiedlichste Aufgaben- und Problemfelder genutzt. Auch im ZRM spielt die Auseinandersetzung und vor allem Nutzung unwillkürlicher Prozesse und die präzise abgestimmte Kommunikation mit dem „Unbewussten“, mit Nutzung von Utilisationsstrategien eine zentrale Rolle. Maja Storch, die selbst eine Hypnotherapieausbildung genossen hat, bezieht sich dabei auch durchgehend auf die Arbeiten von M. Erickson (Storch, häufige persönliche Kommunikation), was es ihr und mir sehr leicht gemacht hat, unsere sich sehr gut ergänzenden Konzepte gemeinsam zu vermitteln.

6.12 Positive Psychologie und Prospective Psychotherapy

Wie in Abschnitt 5.3.5. schon deutlich gemacht wurde, spielt in den letzten Jahren in den Konzepten der „Positiven Psychotherapie“ und in der sich seit kurzer Zeit daraus weiterentwickelten „Prospective Psychotherapy“ von Martin Seligman die Fokussierung auf „gewünschte Zukünfte“ und die systematische Nutzung von „Vergangenheiten“ für diese Zukünfte eine dominierende Rolle. Genau deshalb bezieht sich Seligman dabei zunehmend intensiver auf die Arbeit Milton Ericksons (z. B. Pseudoorientierung in der Zeit) und räumt ihr eine hohe Bedeutung ein (z. B. Seligman, 2012; Seligman et al. 2013).

6.13 Weitere Felder, die Ericksonsche Modelle nutzen

Auch in der Schematherapie (Young, Klosko & Weishaar, 2005; Roediger 2016), und seit vielen Jahren in der VT werden zum Teil sporadisch, oft aber sehr systematisch viele Konzepte von Erickson genutzt, wobei interessanterweise häufig die Autoren oder Anwender anscheinend „vergessen“, dies in ausreichend würdiger Weise zu erwähnen, so jedenfalls mein Eindruck.

Ein sehr wohltuend anderes Beispiel liefern hierbei die Arbeiten von Bernd Schmid und Mitarbeitern im ISB Wiesloch (z. B. Schmid, 2011; Schmid, 2014). B. Schmid ist ein maßgeblicher und sicher einer der bedeutendsten Vertreter der Transaktionsanalyse im deutschsprachigen Raum und international, er hat die Systemische TA entwickelt, die auch sehr dezidiert die Arbeit von Milton Erickson einbezieht und nutzt, dies aber auch immer fair zitiert und seine Verdienste würdigt.

Auch im Bereich der Organisationsentwicklung und der Teamentwicklung haben die Ideen von Milton Erickson Eingang gefunden und großen Einfluss gewonnen, z.B. im Konzept des „Appreciative Inquiry“ (AI) (Cooperider & Whitney 2005) und in der

„Theorie U - Von der Zukunft her führen“ (Scharmer 2014). Allerdings sind vielen, die diese Konzepte anwenden, die wichtigen Wurzeln gar nicht mehr bekannt und leider wird die Herkunft dieser Ideen in diesen Anwendungsfeldern oft auch nicht sauber zitiert.

7. Abschlussbemerkung

Betrachtet man die bewegende, teils sehr berührende Lebensgeschichte dieses Menschen Milton Erickson, und was er aus all dem gemacht hat, sowohl für sich persönlich und die ihm nahe stehenden Menschen, als auch in seiner Arbeit mit einer kaum fassbaren Bereicherung und Ermutigung für Klienten und Menschen in den helfenden Berufen - dann kann man aus meiner Sicht eigentlich nur dankbar und voller Bewunderung sein. Ich bin ziemlich sicher, dass Bewunderung diesem Menschen Milton Erickson bei all seiner verdienten Reputation gar nicht wichtig, eher unangenehm gewesen wäre, so bescheiden, wie ich ihn erlebt habe. Als nur ein winziges, aus meiner Sicht aber sehr charakteristisches kleines Beispiel möchte ich nur anführen, wie er auch mit Geldfragen und Honorargestaltung umging. Als ich am Ende der ersten Woche, die ich an seinem Seminar teilnehmen durfte, fragte, was dies denn nun kosten würde (über Geld hatten wir vorher nie gesprochen), rechnete er „40 \$ pro Stunde, pro Tag 5-6 Stunden von Montag-Freitag“ und kam bei der Summe \$ 1200.- an. Ich ging davon aus, dass dies der Betrag sei, den ich zu zahlen hätte, und es war klar für mich, dass dies beim Weltpionier der Hypnotherapie ja auch angemessen war. Als ich ihm das Geld geben wollte, erschrak er fast und fragte, was das soll, denn es stellte sich heraus, dass er diesen Betrag für die ganze Gruppe ausgerechnet hatte. Da wir 10 Personen in dieser Gruppe waren, hieß das schließlich, dass ich bei Milton Erickson pro Stunde \$ 4.- zu bezahlen hatte, was ich wieder kaum fassen konnte. Jeff Zeig z. B. konnte bei ihm mehr als 6 Jahre lang intensiv und dabei kostenlos lernen, Bill O'Hanlon konnte Ähnliches nutzen. Was Milton nicht nur uns, sondern der Welt gegeben hat, ist unfassbar viel. Für uns alle sollte das nicht nur ein andauerndes ermutigendes und anspornendes Modell, sondern auch eine andauernde Verpflichtung sein, diese wunderbaren Ideen und dieses so wertvolle Menschenbild gerade in unserer Zeit konsequent weiterzutragen.

Literatur

- Alman, B. M. (2014). *Finde Deine Stimme: Negative Selbstgespräche überwinden und die innere Weisheit entdecken*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Alman, B. M. & Lambrou, P. T. (2015). *Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Antonovsky, A. & Franke A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit* (Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, Bd. 36). Tübingen: Dgvt Verlag.
- Bandler, R. & Grinder, J. (1975a). *The Structure of Magic I*. Palo Alto: Science and Behaviour Books.
- Bandler, R. & Grinder, J. (1975b). *Patterns of the hypnotic techniques of Milton H. Erickson*, Vol. 1.

Der "Hexer" Erickson

Capitola: Meta Publications.

- Bandler, R., Grinder, J. & DeLozier, J. (1975c). Patterns of the hypnotic techniques of Milton H. Erickson, Vol. 2. Capitola: Meta Publications.
- Bandler, R. & Grinder, J. (1982). Reframing. Moab: Real People Press.
- Bargh, J. A., Lee-Chai, A., Barndollar, K., Gollwitzer, A. & Trötschel, R. (2001). The automated will: Nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1014-1027.
- Bargh, J. (2018). Vor dem Denken: Wie das Unbewusste uns steuert. München: Droemer.
- Barber, J. (1982). Erickson's Approach to Pain Control: Therapeutic Alchemy. In J. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (pp. 330-336). New York: Brunner/Mazel.
- Bateson, G. (1985). *Ökologie des Geistes: Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Beahrs, J. (1982). Unity and Multiplicity. *Multilevel Consciousness of Self in Hypnosis, Psychiatric Disorder and Mental Health*. New York: Brunner/Mazel.
- Berg, I. K. & Szabo, P. (2017). *Kurz(zeit)coaching mit Langzeitwirkung*. Dortmund: Borgmann Media.
- Blake, P. R., Rand, D. G., Tingley, D. & Warneken, F. (2015). The shadow of the future promotes cooperation in a repeated prisoner's dilemma for children. *Scientific reports*, 5, 1-9.
- Cooper, L. F. & Erickson, M. H. (1982). *Time Distortion in Hypnosis: An Experimental and Clinical Investigation*. New York: Irvington Publishers.
- Cooperrider, D. & Whitney, D. (2005). *Appreciative Inquiry: A Positive Revolution in Change*. Oakland: Berrett-Koehler Publishers.
- Damasio, A. R. (1997). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München: dtv.
- Damasio, A. R. (2014). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*. Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH.
- Douglas, M. (1986). *Ritual, Tabu und Körpersymbolik. Sozialanthropologische Studien in Industriegesellschaft und Stammeskultur*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch.
- De Shazer, S. (2009). *Das Spiel mit Unterschieden: Wie therapeutische Lösungen wirken*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- De Shazer, S. (2014). *Wege der erfolgreichen Kurztherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- De Shazer, S. (2017). *Worte waren ursprünglich Zauber: von der Problemsprache zur Lösungssprache*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Dijksterhuis, A. (2010). *Das kluge Unbewusste: Denken mit Gefühl und Intuition*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Duerr, Hans Peter (1985). *Traumzeit. Über die Grenzen zwischen Wildnis und Zivilisation*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Dunne, C. (2015). *Carl Jung. Wounded healer of the soul*. London: Watkins Publishing.
- Erickson, M. H. (1930/1980). Shock and Surprise facilitating a new self-image. In E. Rossi (Ed.), *The collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis. IV Innovative Hypnotherapy* (pp. 482-490). New York: Irvington Publishers.
- Erickson, M. H. (1943/1980). Hypnotic Investigation of psychosomatic phenomena: The development of aphasia-like reactions from hypnotically induced amnesia. In E. Rossi (Ed.), *The collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis. II Hypnotic Alteration of Sensory, Perceptual and Psychophysical Processes* (pp. 157-168). New York: Irvington Publishers.
- Erickson, M. H. (1954). Pseudo-orientation in time as an hypnotherapeutic procedure. *Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 2:4, 261-283 (doi.org/10.1080/00207145408410117).
- Erickson, M. H. (1959). Further Clinical Techniques of Hypnosis: Utilization Techniques. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 2:1, 3-21 (doi.org/10.1080/00029157.1959.10401792).

- Erickson, M. H. (1966). The Interspersal Hypnotic Technique for Symptom Correction and Pain Control. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 8:3, 198-209 (doi.org/10.1080/00029157.1966.10402492).
- Erickson, M. H. & Rossi E. L. (1975). Varieties of Double Bind. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 17:3, 143-157 (doi.org/10.1080/00029157.1975.10403733).
- Erickson, M. H. & Rossi, E. L. (1978). *Hypnose*. München: Pfeiffer.
- Erickson, M. H. & Rossi, E. L. (1981). *Hypnotherapie*. München: Pfeiffer.
- Faschingbauer, M. (2017). *Effectuation. Wie erfolgreiche Unternehmer denken, entscheiden und handeln*. Stuttgart: Schäffer-Poeschl.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2015). *Resilienz*. Stuttgart: UTB.
- Fisch, R. (1982). Erickson's Impact on Brief Psychotherapy. In J. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (pp. 155-163). New York: Brunner/Mazel.
- Foucault, M. (1973). *Wahnsinn und Gesellschaft: eine Geschichte des Wahns im Zeitalter der Vernunft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Frankl, V. E. (2002). *Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Gilbert, D. T. & Wilson T. D. (2007). *Prospection: Experiencing the Future*. *Science*, 317, 1351-1354.
- Gilligan, S. (1991). *Therapeutische Trance. Das Prinzip Kooperation in der Ericksonschen Hypnotherapie*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Haley, J. (1977). *Uncommon Therapy. The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson*. New York: W. W. Norton & Company.
- Haley, J. (1978). *Gemeinsamer Nenner Interaktion: Strategien der Psychotherapie*. München: Pfeiffer.
- Haley, J. (1982). The Contribution to Therapy of Milton H. Erickson. In J. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (pp.5-26). New York: Brunner/Mazel.
- Haley, J. (1985). *Direktive Familientherapie. Strategien für die Lösung von Problemen*, München: Pfeiffer.
- Haley, J. (2010). *Die Psychotherapie Milton H. Ericksons*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Haley, J. (2014). *Ordeal Therapie*. Salzhäusen: Iskopress.
- Halifax, J. (1986). *Shaman. The wounded healer (Art and Imagination)*. London: Thames & Hudson.
- Hüther, G. (1998). *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Jung, C. G. (1984). *Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten*. Olten: Walter-Verlag.
- Jung, C. G. (2012). *Der Mensch und seine Symbole*. Ostfildern: Patmos.
- Kahnemann, D. (2017). *Schnelles Denken, langsames Denken*. München: Penguin Verlag.
- Krause, M. & Storch, M. (2011). *Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Manual und ZRM-Bildkartei*. Bern: Huber.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe.
- Kurtz, R. (1985). *Körperzentrierte Psychotherapie. Die Hakomi-Methode*. Essen: Synthesis.
- Kurtz, R. (2002). *Hakomi. Eine körperorientierte Psychotherapie*. München: Kösel.
- Luhmann, N. (2017). *Einführung in die Systemtheorie*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Markowitsch, H.-J. & Welzer, H. (2005). *Das autobiographische Gedächtnis. Hirnorganische Grundlagen und biosoziale Entwicklung*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Maturana, H. R. & Varela, F. J. (1987). *Der Baum der Erkenntnis*. Bern, München, Wien: Scherz.
- Metzinger, Th. (2014). *Der Ego-Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik*. München, Zürich: Piper.
- Nardone, G. (2003a). *Systemische Kurztherapie bei Zwängen und Phobien : Einführung in die Kunst der Lösung komplizierter Probleme mit einfachen Mitteln*. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Huber.
- Nardone, G. (2003b). *Systemische Kurztherapie bei Essstörungen. Einführung und Fallstudien*. Bern,

Der "Hexer" Erickson

- Göttingen, Toronto, Seattle: Huber.
- Nardone, G. (2016). Pirouetten im Supermarkt. Strategische Interventionen für Therapie und Selbsthilfe. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Reddemann, L. (2017a). Imagination als heilsame Kraft. Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Reddemann, L. (2017b). Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT - Das Manual. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Roediger, E. (2016). Schematherapie: Grundlagen, Modell und Praxis. Stuttgart: Schattauer.
- Rösing, Ina (2007). Der verwundete Heiler. Kritische Analyse einer Metapher. Kröning: Asanger.
- Rosen, S. (2009). Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson. Salzhäusen: Iskopress.
- Rossi, E. L., Ryan, M. O. & Sharp, F. (Eds.) (1985). Healing in Hypnosis. The Seminars, Workshops and Lectures of Milton H. Erickson, Vol. 1. New York: Irvington Publishers.
- Rossi, E. L. (Hrsg.) (2015). Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Roth, G. (1997). Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Kognitive Neurobiologie und ihre philosophischen Konsequenzen. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Roth, G. (2001). Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Satir, V. (2016). Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Scharmer, C. O. (2014). Theorie U: Von der Zukunft her führen. Presencing als soziale Technik. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Scheufele, B. (2016). Priming. Konzepte, Ansätze der Kommunikationswissenschaft, Bd. 14. Baden-Baden: Nomos.
- Schmid, B. (2011). Systemisches Coaching. Konzepte und Vorgehensweisen in der Persönlichkeitsberatung. Gevelsberg: EHP Verlag.
- Schmid, B. (Hrsg.) (2014). Systemische Organisationsentwicklung. Change und Organisationskultur gemeinsam gestalten. Stuttgart: Schäffer-Poeschl.
- Schmidt, G. (1987). Symptome als Trancephänomene. Unveröff. Manuskript f. d. Ausbildung in Klinischer Hypnose. Heidelberg: Milton-Erickson-Institut Heidelberg
- Schmidt, G. (1991). Trance-Prozesse in größeren Organisationen [CD]. Müllheim: Auditorium-Netzwerk.
- Schmidt, G. (1993). Wer bin ich, und wenn ja, wie viele? [CD]. Müllheim: Auditorium-Netzwerk.
- Schmidt, G. (2000). „Wahrgebungen“ aus der „inneren“ und „äußeren Welt“ von TherapeutInnen / BeraterInnen und ihre Nutzung für eine zieldienliche Kooperation in der Therapie / Beratung. Familiendynamik, 2, 177-205.
- Schmidt, G. (2004a). Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemische Konzepte für schwierige Kontexte. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Schmidt, G. (2004b). Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Schmidt, G., Dollinger, A. & Müller-Kalthoff, B. (Hrsg.) (2009). Gut beraten in der Krise: Konzepte und Werkzeuge für ganz alltägliche Ausnahmesituationen. Bonn: Manager-Seminare-Verlag.
- Schmidt, G. (2011). Berater als „Realitätenkellner“ und Beratung als ko-evolutionäres Konstruktions-Ritual für zieldienliche Netzwerk-Aktivierungen - einige hypnosystemische Implikationen. In W. Leeb, B. Trenkle & M. Weckenmann (Hrsg.), Der Realitätenkellner. Hypnosystemische Konzepte in Therapie, Beratung und Supervision (S. 18-35). Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Schmidt, G. (2013). Psychotherapie und Würde: Multiple Zwickmühlen in der therapeutischen Kooperation und ihre würdige Nutzung und Lösung. In A. Lampe, P. Abilgaard & K. Ottomeyer, Mit beiden

- Augen sehen: Leid und Ressourcen in der Psychotherapie (S. 31-68). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schmidt, G. (2014). Die Klinik als ritueller Raum der Kompetenz-Fokussierung: Stationäre hypnosystemische Traumatherapie (Teil 1-3). *Trauma – Zeitschrift für Psychotraumatologie und ihre Anwendungen*, 1, 46-61, 2, 90-101, 4, 70-80.
- Schmidt, G. (2016). Das Orchester der Sinne nutzen für erfolgreiche „Lösungs-Symphonien“ - hypnosystemische multisensorische Strategien für kraftvolle ganzheitliche Lösungen. In M. Bohne, M. Ohler, G. Schmidt, & B. Trenkle (Hrsg.), *Reden reicht nicht!? Bifokal-multisensorische Interventionsstrategien für Therapie und Beratung*, (S. 171-216). Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G. & Prata, G. (1996). *Paradoxon und Gegenparadoxon. Ein neues Therapiemodell für die Familie mit schizophrener Störung*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Selvini, M. (Hrsg.) (2008). *Mara Selvinis Revolutionen. Die Entstehung des Mailänder Modells*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Secter, I. (1982). Seminars with Erickson: The early years. In J. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (pp. 447-454). New York: Brunner/Mazel.
- Seligman, M. (2012). *Flourish - wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München: Kösel.
- Seligman, M. E. P., Railton, P., Baumeister, R. F. & Sripada, C. (2013). Navigating Into the Future or Driven by the Past. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 119-141. (doi.org/10.1177/1745691612474317).
- Seligman, M. E. P., Railton, P., Baumeister, R. F. & Sripada, C. (2016). *Homo Prospectus*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Simon, F. B. (2015). *Einführung in die Systemtheorie und Konstruktivismus*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Stierlin, H. (1995). *Das Ich und die Anderen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Storch, M. & Kuhl, J. (2013). *Die Kraft aus dem Selbst*. Bern: Huber.
- Storch, M. & Tschacher, W. (2016). *Embodied Communication: Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf*. Bern: Hogrefe.
- Viaro, M. & Leonardi, P. (1983). Getting and giving information: analysis of a family-interview strategy. *Family Process*, 22, 27-42.
- von Foerster, H. (1985). *Sicht und Einsicht (Wissenschaftstheorie, Wissenschaft und Philosophie, Band 21)*. Wiesbaden: Vieweg & Teubner Verlag.
- von Foerster, H., von Glasersfeld, E., Hejl, P. M., Schmidt, S. J. & Watzlawick, P. (1992). *Einführung in den Konstruktivismus*. München, Zürich: Piper.
- von Foerster, H. & Poerksen, B. (2016). *Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners. Gespräche für Skeptiker*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- von Schlippe, A. & Schweizer, J. (2012). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- von Senger, H. (2000). *Strategeme. Lebens- und Überlebenslisten aus drei Jahrtausenden*. Bern: Scherz.
- Watzlawick, P. (1982). Erickson's Contribution to the Interactional view of Psychotherapy. In J. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (pp. 147-155). New York: Brunner/Mazel.
- Watzlawick, P. (2005). *Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Wahn, Täuschung, Verstehen*. München, Zürich: Piper.
- Watzlawick, P., Weakland, J. & Fish, R. (2013). *Lösungen: Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels*. Bern: Huber.
- Weakland, J. (1982). Erickson's contribution to the Double Bind. In J. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (pp. 163-171). New York: Brunner/Mazel.
- Weber, G., Schmidt, G. & Simon, F. B. (2005). *Aufstellungsarbeit revisited - ... nach Hellinger*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Der "Hexer" Erickson

- Welter-Enderlin, R. & Hildenbrand, B. (Hrsg.) (2012). Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Welter-Enderlin, R. (2015). Resilienz und Krisenkompetenz. Kommentierte Fallgeschichten. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Wiedemann, F. (2009). Germanische Weise Frau, Priesterin, Schamanin. Das Bild der Hexe im Neuheidentum. In U. Puschner & G. U. Großmann (Hrsg.), *Völkisch und national. Zur Aktualität alter Denkmuster im 21. Jahrhundert* (S. 266-279). Darmstadt: WBG, Wiss. Buchges.
- Wolinsky, S. (1993). Die alltägliche Trance. Heilungsansätze in der Quantenpsychologie. Freiburg i. Br.: Lüchow.
- Young, J., Klosko, J. & Weishaar, M. (2005). Schematherapie: Ein Praxisorientiertes Handbuch. Paderborn: Junfermann.
- Zeig, J. (Ed.) (1982). *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Zeig, J. (1985). *Experiencing Erickson. An Introduction to the Man and His Work*. New York: Brunner/Mazel.
- Zeig, J. (Ed.) (1994). *Ericksonian Methods: The Essence of the Story*. New York: Brunner/Mazel.
- Zeig, J. & Munion, W. M. (1999). *Milton H. Erickson*. Los Angeles: Sage Publications.
- Zeig, J. (2006). *Meine Stimme begleitet Sie überallhin. Ein Lehrseminar mit Milton Erickson*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Wechsel in der Herausgeberschaft der Rubrik Buchbesprechung

Seit 2010 hat Prof. Dr. O. Berndt Scholz die Rubrik Buchbesprechungen geleitet und – weil sich zu wenig externe Autor/innen fanden – die meisten Beiträge selbst geschrieben. Nun hat er diese Aufgabe niedergelegt. Für seine Arbeit sei ihm herzlich gedankt. Als wissenschaftlicher Herausgeber wird er dieser Zeitschrift weiterhin verbunden bleiben. Seine Aufgabe für die Buchbesprechungen wird ab dem nächsten Heft übernommen von Dr. Juliana Matt. Autoren und Verlage, die eine Besprechung ihrer Bücher wünschen, sowie Kolleginnen und Kollegen, die selbst ein Buch besprechen möchten, mögen sich ab sofort mit dem besprochenen oder noch zu besprechenden Exemplar wenden an

Dr. Juliana Matt
Am Falkenberg 117
12524 Berlin
j.matt@gmx.de