



Milton Erickson

Hypnotherapie nach Milton Erickson

Die moderne Hypnotherapie, die von Milton Erickson ab etwa 1960 begründet wurde, ist eine Weiterentwicklung der klassischen Hypnose. Hypnotherapie findet in einem Partnerschaftlich-kooperativen Rahmen statt und arbeitet ganz individuell und gezielt mit den Bedürfnissen, Stärken und Fähigkeiten des Klienten.

Der amerikanische Psychiater Milton Erickson (1901-1980) entwickelte die Hypnotherapie als eine Art individueller Hypnose, die von der optimistischen Grundannahme ausgeht, daß jeder Mensch die Ressourcen zur Selbstheilung bereits in sich trägt, die nur hervorgerufen werden müssen. Die Besonderheit von Hypnose und Hypnotherapie ist die Arbeit in Trance. In diesem speziellen Bewußtseinszustand sind wir offener für schöpferische Lernprozesse und neue Einsichten und können so Entwicklung und Neuorientierung erleichtern und beschleunigen.

Wegen ihrer Lösungsorientierung ist Hypnotherapie eher ein kurzzeittherapeutisches Verfahren. Die Effektivität dieser Therapieform ist in wissenschaftlichen Untersuchungen gut nachgewiesen. Dies gilt vor allem dann, wenn man Hypnotherapie – wie in meiner Praxis auch – mit Tiefenpsychologischer- und mit Kognitiven Verhaltenstherapeutischen Elementen koppelt. Dadurch verbessern sich Behandlungseffekte noch einmal deutlich.

Trance

Trance ist eine Form veränderten Bewußtseins, die oft natürlich und spontan auftritt und die man auf unterschiedliche Art erleben kann. Die meisten Menschen kennen natürliche Trance aus ihrem Alltag, wenn sie ein spannendes Buch lesen oder Musik hören und dabei die Umwelt vergessen. In der modernen Hypnotherapie wird Trance ganz individuell hervorgerufen und dann genutzt, um Veränderungs- und Heilungsprozesse gemeinsam mit tieferen Persönlichkeitsebenen individuell stimmig und ganzheitlich zu erreichen.

Sie haben die Kontrolle

Die von mir angewendete Form der Hypnotherapie unterscheidet sich sehr von der so genannten Showhypnose. Im Gegensatz dazu, bekommen Sie in der Regel alles mit was ich zu Ihnen sage. Somit haben Sie stets die Kontrolle, über den Ablauf der Hypnose. Dass Sie alles mitbekommen, liegt auch daran, dass es für eine erfolgreiche Hypnose nicht erforderlich ist, dass Sie in einer besonders tiefen Trance sind.

Selbsthypnose

Nach Milton Erickson ist jede Hypnose / Trance eine Selbsthypnose. Streng genommen gibt es also gar keine Fähigkeit zu hypnotisieren. Was es gibt, sind mehr oder weniger gute Einladungen zur Trance und es ist dann die Sache des Klienten oder der Klientin, diese Einladungen anzunehmen oder eben auch nicht. So ist es eher umgekehrt: Ein „starker Wille“, sich selbst zu helfen und sich weiter zu entwickeln kann eine Person geradezu dazu befähigen, „**sich selbst erstklassig hypnotisieren**“ zu können. Für die Therapie heißt dies dann meist: Es können relativ schnell positive Resultate erzielt werden.

Hypnotherapie: Ein ganzheitlicher Ansatz, der sowohl einen erfahrenen Therapeuten als auch motivierte Patienten voraussetzt.

Mehr zum Thema lesen Sie in diesen Büchern: Ratgeber zur modernen Hypnotherapie
Hypnose: Wie sie wirkt und wem sie hilft
Moderne Hypnose: Hilfe durch das Unbewusste