

## Hypnotherapie nach Milton Erickson

Im psychotherapeutischen Bereich hat Milton H. Erickson neue Maßstäbe gesetzt. Die Grundannahme dieser Therapie besteht darin, daß ausnahmslos jeder Mensch in der Lage ist, seine Probleme und Spannungsfelder selbst und eigenverantwortlich zu lösen. Diese Lösungskompetenz (Ressourcen) sind durch verschiedene Umstände oft nicht verfügbar. Die meisten Menschen sind eher auf der Suche nach Ursachen und Defiziten für ihre Probleme.

Die Aufgabe des Therapeuten bei der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson besteht darin, die Aufmerksamkeit auf die Lösungsmöglichkeiten zu lenken, die Kreativität des Patienten zu nutzen, um gemeinsam Wege aus den Problemen heraus zu finden. Auf diese Art und Weise verändern Menschen ihre Spannungsfelder, erwerben Selbstvertrauen und Kompetenz und sind zukünftigen Aufgaben in ihrem Alltag besser und sicherer gewachsen.

Der ungewöhnliche Erfolg, den Hypnotherapie nach Milton H. Erickson seit Jahrzehnten zu verzeichnen hat, liegt sicher mit darin begründet, daß im Mittelpunkt aller Bemühungen immer der Patient mit seinen eigenen Wünschen und Vorstellungen, mit seinen eigenen Maßstäben und Wertsystemen steht und eben keine Ausrichtung nach den Vorstellungen irgendwelcher psychotherapeutischen Schulen durch den Therapeuten vorgenommen wird.

"Jeder Mensch ist ein Individuum. Die Psychotherapie sollte deshalb so definiert werden, daß sie der Einzigartigkeit der Bedürfnisse eines Individuums gerecht wird, statt den Menschen so zurechtzustutzen, daß er in das Prokrustesbett einer hypothetischen Theorie vom menschlichen Verhalten paßt" (Erickson 1979)

Hypnotherapie nach Milton H. Erickson hilft so dem Patienten aus rigiden Verhaltensmustern heraus, ermöglicht ein kongruentes, dem Patienten entsprechendes Leben und vermittelt wirkungsvolle und paßgenaue Verarbeitungs-techniken im Umgang mit Problemen und Spannungsfeldern.

Eigenverantwortliches, selbstorientiertes Handeln auf der Basis eines realistischen Selbstwertes bestimmt dann wieder den Alltag.