



Ericksonsche Hypnotherapie zur Behandlung von Sucht

Dr. Milton Erickson, der in den 1980er Jahren starb, war weithin als führender Praktiker der medizinischen Hypnose anerkannt. Weniger bekannt ist jedoch Dr. Ericksons individueller Ansatz zur Psychotherapie und sein früherer Beitrag zum Verständnis der neurolinguistischen Programmierung (NLP). Die Essenz von Ericksons Technik bestand darin, den Klienten sanft in eine hypnotische Trance zu versetzen. Ericksons Verwendung von Reframing (wo Metaphern wie „Herausforderung“ anstelle von „Problem“ verwendet werden) und seine Verwendung von Aufgaben, bei denen ein Klient an Aktivitäten beteiligt ist, die vorgeschrieben sind, um verborgene Ressourcen aufzudecken, spiegelten seine Überzeugung wider, dass Menschen ein außergewöhnliches Maß an nicht anerkannten und …



Dr. Milton Erickson, der in den 1980er Jahren starb, war weithin als führender Praktiker der medizinischen Hypnose anerkannt. Weniger bekannt ist jedoch Dr. Ericksons individueller Ansatz zur Psychotherapie und sein früherer Beitrag zum Verständnis der

neurolinguistischen Programmierung (NLP).

Die Essenz von Ericksons Technik bestand darin, den Klienten sanft in eine hypnotische Trance zu versetzen. Ericksons Verwendung von Reframing (wo Metaphern wie „Herausforderung“ anstelle von „Problem“ verwendet werden) und seine Verwendung von Aufgaben, bei denen ein Klient an Aktivitäten beteiligt ist, die vorgeschrieben sind, um verborgene Ressourcen aufzudecken, spiegelten seine Überzeugung wider, dass Menschen ein außergewöhnliches Maß an nicht anerkannten und nicht anerkannten Fähigkeiten besitzen unerkannte persönliche Ressourcen.

Leider hat die Hypnose lange unter dem Argwohn der Uninformierten gelitten und ihr Einsatz wurde zur Prävention des Rauchens und einer begrenzten Anzahl von Gewohnheitsstörungen gehemmt. Die begrenzte Forschung, die durchgeführt wurde, hat ergeben, dass Hypnose, wenn sie als Technik zur Behandlung von Suchtverhalten eingesetzt wird, eine größere Selbstkontrolle und Selbstdisziplin ermöglicht. Es unterbricht auch die üblichen Verhaltensmuster und ermöglicht so das Eingreifen gesünderer Alternativen, die aus dem Unterbewusstsein stammen, und bringt dem Klienten ein tieferes Maß an emotionaler Befriedigung.

An mich verwiesene Kunden befinden sich in der Regel in einem Zustand erheblicher Verwirrung. Die Therapie beginnt sofort mit dem Sammeln sensorischer spezifischer Informationen, kombiniert mit ständigem Reframing, zusammen mit kreativer Visualisierung und Hypnose, um das Stressniveau zu reduzieren.

Tasking wurde von Therapeuten ausgiebig eingesetzt, um den Alkoholkonsum einzuschränken und um etablierte Gewohnheiten zu ändern. Einzelpersonen durchlaufen eine Reihe von erkennbaren Stadien in ihrer Entscheidung, eine schädliche Gewohnheit zu brechen, nämlich:

Vorbetrachtung:

Die Person sucht nach Informationen über die schädlichen Auswirkungen des Alkoholkonsums. Manchmal wird das Risiko anerkannt, aber es besteht kein ernsthafter Veränderungswunsch.

Betrachtung:

Die Person besitzt die relevanten Informationen und hat sie berücksichtigt, benötigt jedoch weitere Fakten zu Schäden, Kosten und Gründen für eine Änderung.

Aktion / Wartung:

Die einzelnen Versuche, den Alkoholkonsum zu reduzieren, bedürfen jedoch möglicherweise erheblicher Unterstützung.

Signifikante Veränderungen schädlicher und destruktiver Verhaltensweisen können erreicht werden durch hypnotherapeutische Umformulierung spezifischer Ereignisse durch Altersregression, Einbeziehung der Bedürfnisse des Klienten auf angemessenen kognitiven emotionalen Ebenen, Vereinigung von Ego-Zuständen durch Armlevitation und Aufbau einer Erwartung für eine erfolgreiche Gegenwart und Zukunft durch Pseudo Orientierung in Zeitmethoden.

Um dieses Verfahren zu veranschaulichen, zeigt die folgende Fallstudie die breiteren Prinzipien der Erickson-Technik, die zur Behandlung von Suchtverhalten angepasst wurden.

„Herr R., ein 28-jähriger verheirateter Mann mit zwei Kindern, wurde von seinem Psychiater an mich überwiesen. Zu seinen Problemen gehörte eine lange Vorgeschichte von Drogen- und Alkoholmissbrauch, was zu drogenbedingten rechtlichen Problemen führte, kombiniert mit langjährigen Eheproblemen. Ihm fehlte es an Selbstachtung und Selbstvertrauen, er hatte keine wirklichen Ziele im Leben und konnte sich nicht entspannen.“

Der Klient war in einem depressiven und lethargischen Zustand und bezog sich häufig auf seinen Mangel an Energie und anhaltenden Erfolgsmangel.

Der Behandlungsplan war im Wesentlichen zweigeteilt:

1. Der Psychiater verabreichte 60 mg Methadon pro Tag und führte auch eine Rückfallprävention durch.
2. Ich führte Ericksonsche Hypnotherapie in Verbindung mit kognitiver Verhaltenstherapie durch, die die Leugnung alkoholbezogener Probleme des Klienten und seinen Mangel an Durchsetzungsvermögen hervorhob.

Das Reframing begann mit der Erkundung seiner Fähigkeitenbasis. Die subtile Verwendung eines möglichen Rahmens half dabei, mehrere Fähigkeiten im Zusammenhang mit seinem Handwerk als Zimmermann zu identifizieren.

Hypnose und der Einsatz von Armkatalepsie suggerierten Stärke und Richtung, während der hypnotische Zustand sofort das Angstniveau des Klienten reduzierte. Während der Hypnose benutzte ich eine Metapher mit einem weisen alten Mann. Als sich die Trance des Klienten vertiefte, überreichte „Wise Old John“ ein Geschenk, das zwischen ihm und dem Klienten geheim war. Diese Metapher schien eine positive Wirkung auf den Klienten zu haben.

Während des letzten Teils der Therapie wandte ich verschiedene NLP-Techniken an, darunter eine Neuausrichtung in sechs Schritten, aus der Optimismus und Selbstwertgefühl hervorgingen.

Selbsthypnose schien das übermäßige Verlangen von Herrn R. abzustumpfen, während die Realität seines früheren Zustands weiterhin in einer positiven kognitiven Verhaltensweise angesprochen wurde.

Es bleibt abzuwarten, ob die Fortschritte von Herrn R. aufrechterhalten werden können, aber er ist bis heute frei von Drogen- und Alkoholmissbrauch geblieben. Dies ist besonders bedeutsam, da er vor der Behandlung angeblich keine 18 Stunden aushalten konnte, ohne auf Alkohol oder Drogen zurückzugreifen. Auch die Beziehung des Klienten zu seiner Frau hat sich verbessert und er ist selbstbewusster und durchsetzungsfähiger geworden.

Nicht jeder Fall, der mir vorgelegt wird, hat einen so erfolgreichen Ausgang, Rückfälle und Enttäuschungen gehören zum Leben. Unglücklicherweise gab es einen raschen Anstieg des Auftretens von Suchterkrankungen und gewisse Erfolgsraten von „Hit and Miss“. Körperliche, psychische und soziale Entbehrungen sind nach meiner eigenen Erfahrung Gemeinsamkeiten von Drogen- und Alkoholmissbrauch, hinzu kommen persönliche Traumata und emotionale Bedürfnistriebe des Einzelnen. Die „traditionellen“ Behandlungen der Psychotherapie, Beratung und Entgiftung haben ihre entscheidende Rolle, aber die enttäuschenden Erfolgsraten legen nahe, dass diese Grenzen weiter ausgedehnt werden sollten. Bezeichnenderweise wurden die wenigen, die den Ericksonschen Wegen erfolgreich gefolgt sind, selbst von diesen konventionellen Behandlungen abgelehnt. Ich sehe mit Optimismus einem sanften Durchbruch für einige andere entgegen!

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki