



Hypnose mit Kindern – geht das?

Hypnose gibt es wohl schon so lange, wie es mehr als einen Menschen auf der Erde gibt: Suggestive Beeinflussung durch Worte und/oder nonverbale Gesten mit entsprechenden Reaktionen beim Gegenüber, die von subtilsten Veränderungen (Hautfärbung und -tonus, Relaxation der Muskulatur und des willkürlichen Nervensystems etc.) über eine Umschaltung auf das vegetative Nervensystem (wie auch im Autogenen Training) bis hin zu den klassischen, oft frappierend offensichtlichen Hypnose-Phänomenen (Katalepsie, Paralyse, Regression, Halluzination etc.) reichen können. Nicht nur Schamanen und Medizinmänner sind und waren dazu in der Lage, sondern ganz besonders, meist intuitiv, auch Eltern! Was aber ist das Besondere an hypnotherapeutischer Intervention bei sehr jungen Menschen, die teilweise weder vom Wortschatz noch von der Aufmerksamkeitsspanne her in der Lage sind, dem üblichen Sprachduktus des Hypnotherapeuten zu folgen? Dieser Fragestellung geht der vorliegende, rein empirische Artikel nach und zeigt einige Besonderheiten in diesem Kontext auf, die keineswegs – wie oft angenommen – immer zum Nachteil in der Therapie gereichen müssen.

Anmerkung: Die Bezeichnung „Trance“ wird in diesem Artikel für den psychischen Zustand der typisch reduzierten, rationalen Wachheit und der erhöhten Suggestibilität bei gesteigerter Reaktivität des sog. Unbewussten verwendet; das Wort „Hypnose“ steht hier für den Vorgang, die Methode, diesen Zustand zu erzeugen oder einzuleiten.

Besondere therapeutische Herausforderungen bei Kindern Einfach gesagt: Kinder leiden oft unter anderen Problemen als Erwachsene; manchmal haben wir es aber auch hier mit den allen Menschen gemeinen Leidensformen zu tun.

Eine feste Altersgrenze, unterhalb der wir hier von Hypnose bei Kindern reden, möchte ich nicht festlegen, weil es sehr vom sozio-intellektuellen Entwicklungsstand und den kognitiven Fähigkeiten der kleinen Patienten abhängt, welchem Leidensdruck sie unterliegen und mit welchen Methoden man sie am besten in Hypnose behandeln kann. Tendenziell reden wir hier aber weitgehend von Kindern unter 10 Jahren, in vielen Fällen sogar von 1- bis 4-Jährigen! Dass Hypnotherapie bei derart jungen Menschen überhaupt möglich ist,

scheint auf den ersten Blick unwahrscheinlich oder gar unglaublich. Wenn Sie sich aber von der klassischen Vorstellung der Hypnoseinduktion mit einem goldenen Pendel, mit starrem Blick und beschwörenden Formeln (die es durchaus gibt und die ihre Berechtigung hat!) verabschieden und stattdessen in Ihrer eigenen Vorstellungswelt einfach jeglichen veränderten Bewusstseinszustand hin zu imaginativen Ideen zulassen, der interne Lernprozesse ermöglicht oder erleichtert, dann erscheint Trance durch „Hypnose“ auch bei Kleinkindern durchaus in erreichbarer Nähe zu rücken.

Was lässt Hypnotherapie bei Kindern zu einer besonderen Herausforderung werden? Je nach Persönlichkeit, Temperament, emotionaler Stabilität und Intelligenz besitzen Kinder offensichtlich eine mehr oder weniger kurze Aufmerksamkeitsspanne; sie können sich oftmals nicht allzu lange auf eine Aufgabe konzentrieren – zumindest nicht auf eine fremdgestellte, denn im selbstgewählten Spiel können sie stundenlang versunken sein! Wenn wir es dann noch mit einem sog. ADHS-Kind zu tun haben, wird

es nicht leicht werden, die Aufmerksamkeit des Kindes auf eine von uns geforderte Aufgabe (Konzentration, Imagination etc.) zu lenken. Zudem ist der Bewegungsdrang der meisten Kinder weit entfernt von der üblichen Ruhelage in einer typischen Hypnosesitzung. Weiterhin können wir nur auf einen reduzierten Erfahrungshorizont und einen noch wenig entwickelten Sprachschatz zurückgreifen, müssen uns das Vertrauen als Fremder oftmals hart erkämpfen und haben mit mancher irrationalen Angst vor bisher unbekanntem Erfahrungen zu tun (Behandlungssituation). Nicht zuletzt können anwesende Eltern durch Übertragung einer vielleicht dominanten oder auch gegenläufigen Aura (überprotektiv) einen Behandlungserfolg sehr leicht praktisch unmöglich machen, zumal Eltern oder auch Geschwister oft Auslöser und Ursache mancher Probleme beim Kind sein können (systemische Betrachtungsweise des Gesamtproblems im Kontext der Familiensituation).

Die genannten Faktoren sollen nur beispielhaft zeigen, wie „anders“ sich die Hypnotherapie bei Kindern gestalten kann, wenn man damit als Therapeut noch wenig Erfahrung hat und wenn man sich nicht ausreichend auf die Denkprozesse des Kindes einstellt.

Besondere Chancen der kindlichen Situation in der Hypnotherapie Nach den o.g. Worten mag der eine oder andere Leser nun vielleicht jegliche Hoffnung verloren haben, Kindern mit Hypnose helfen zu können. Dem ist keineswegs so!

Kinder können sich äußerst schnell, ja sprunghaft in neue imaginative Szenen hineindenken und -fühlen; sie leben ja auch im Spiel in einer oft traumartigen Fantasiewelt. Und genau diese Fähigkeit, die sie vom oftmals trägen und allzu rationalen Geist der Erwachsenen unterscheidet, können wir uns zunutze machen! Kinder nehmen irrationale Ideen sehr schnell an. Auch die kritische Überprüfung und Kontrolle unserer Aussagen (Suggestionen, Ideen, Impulse) durch einen analytischen, vielleicht akademisch-geschulten Geist ist meist nicht zu befürchten. Zudem akzeptieren sie uns als Autorität, sofern es uns gelingt, ihr Vertrauen zu gewinnen, was in diesem Kontext von großem Nutzen sein kann. Und nicht zuletzt lernt ihr Geist noch schneller als der älterer Menschen, sodass suggestive Vorschläge fast immer lediglich einmal gegeben werden müssen.

Wenn man also um die Besonderheiten des kindlichen Geistes weiß, kann man sie nutzen und diesen mit großer Virtuosität zu schnellen, internen Lernerfahrungen hinführen.

Typische Diagnosen bei Kindern in der Hypnotherapie Während bei Erwachsenen die Themen Depression, Abhängigkeiten, Paarprobleme, Schmerz, Burnout, Psychosomatik und diverse Persönlichkeitsstörungen (schizoide, anankastische, histrionische etc.) dominieren, so präsentieren uns Kinder oftmals Probleme, die eher von den Eltern oder der Umwelt als solche definiert werden: Enuresis, Parafunktionen (Fingerlutschen), Phobien und konkrete Ängste, Schlaf- oder Lernstörungen (auch ADHS) und nicht selten Hautver-

änderungen („Neurodermitis“) oder andere „allergisch-assoziierte“ Symptome (Asthma etc.). Viele dieser Probleme stören aber, wie schon angedeutet, eher die anderen (v.a. Parafunktionen) als die Kinder selbst, sind aber zur langfristigen Integration im sozialen Kontext durchaus behandlungsbedürftig.

Tipps und Tricks der Hypnotherapie unter besonderer Berücksichtigung der kindlich-psychischen Situation

Nun möchte ich Ihnen ganz praktisch einige Fallbeispiele in knapper Form aufzeigen, die sehr schnell deutlich machen, welches enorme therapeutische Potenzial Hypnose auch für Kinder haben kann: Man lässt ein Kind mit Einschlafstörungen in einem eigenen Fingernagel oder dem Handrücken seine Lieblingsfernsehsendung „betrachten“. Hier genügen wenige Worte wie „Kennst du schon deinen Traumarm? Wusstest du, dass man in seiner eigenen Hand TV schauen kann? Nur wenige Kinder wissen von diesem Geheimnis und Erwachsene kennen das sowieso nicht!“ Dann induziert man mit wenigen Worten Trance, indem man in Aussicht stellt, dass das Kind ganz eingeschlafen sein wird, sobald der Arm nach unten gesunken sein und die Bettdecke berühren wird.

Von einem fingerlutschenden Kind lässt man sich dies unter Ausschluss der Eltern ganz genau zeigen (das darf das Kind normalerweise ja in Anwesenheit von Erwachsenen nicht, ohne gerügt zu werden!). Nach spätestens 30 Sekunden wird das Kind in eine selbst-induzierte Trance übergegangen sein (denn dies ist ja

der beruhigende Zweck des Fingerlutschens). Ab jetzt können therapeutische Suggestionen gegeben werden, wie z. B. „Was deine Eltern nicht wissen und nicht zu wissen brauchen, ist, dass du ab deinem 4. Geburtstag von ganz alleine statt des Fingerlutschens lieber Bilderbücher anschauen wirst, wenn du ruhig werden willst.“ (in kindgerechte Worte fassen). Wichtig ist hier, den Zweck der Handlung nicht einfach ersatzlos zu streichen, sondern durch eine unschädliche Alternative zu ersetzen.

Sie können auch gewohnte Handlungsmuster unterbrechen, eine bei Erwachsenen etablierte Methode, indem sie das Kind fragen, warum es ungerechterweise nur den einen Finger lutscht. Auch die anderen Finger wollen so gerne in den warmen, kuschligen Mund und sich dort wohlfühlen. Also möge das Kind von nun an bitte alle Finger gleichmäßig und gleich lange lutschen. Dadurch wird das gewohnte Muster durchbrochen, die Denkstruktur ins Bewusste geholt, und die unbewusste Parafunktion wird sich verlieren!

Bei Enuresis beschreibt man z. B. das normale Funktionieren der Blase ganz genau und ausführlich, auch mit Bildmaterial. Symbolisch kann man einen mit Wasser gefüllten Luftballon mit zum Toilettengang nehmen lassen. Das Kind soll dann bei jedem Urinieren den eigenen Harnstrahl jeweils dreimal selbst anhalten und zeitgleich mit dem gebogenen Zeigefinger den Wasserfluss des Ballons in einen Eimer kontrollieren. Dieses Spiel macht jedem Kind Spaß, trainiert die Sphinkterkontrolle und zeigt ganz offensichtlich, symbolisch anhand des Ballons, dass das Kind sehr

wohl über Kontrolle des Wasserstrahls verfügt! (Dies ist nur eine von vielen Möglichkeiten.)

Man lässt ein Kind den Sandstrahl einer Sanduhr konzentriert beobachten und jede Veränderung des sich vergrößeren Sandberges beschreiben. Beginnend mit kleinen Sanduhren (zum Zähneputzen) kann man dies von 2 auf bis zu 5 Minuten steigern. So ist es leicht möglich, die Konzentrationsfähigkeit, z. B. bei ADHS, zu üben.

Kinder lieben Traumreisen. Erzählen Sie beliebige Traumreisen, in die sie heilende Metaphern einbauen, z. B. bei Enuresis oder bei Ängsten.

Bei einer Hundephobie lässt man das Kind eine Szene erinnern, in der es sich sehr wohl gefühlt und einen großen Erfolg (Kompetenz, Glücksgefühl, Freude) erlebt hat. Wenn es solche Szenen im Leben des Kindes gibt, die wiederkehrend sind, z. B. bei einer Sportart, die das Kind gut und gerne ausübt, dann nutzt man auch diese Ressource. Sobald das Kind ganz in der Trance-Imagination aufgegangen ist, lässt man weit hinten und schnell einen Hund durch diese positive Szene huschen. Je nach Reaktion des Kindes kann diese einzige Sitzung bereits ausreichen, die Phobie zu heilen! Manchmal ist es aber auch notwendig, mehrere Sitzungen einzuplanen, in denen der Hund jeweils immer näher, größer und deutlicher in den Vordergrund rückt. Durch die Verknüpfung (Ankerung) der positiven Ressourcen mit dem Phobieobjekt verliert sich die Phobie oft schlagartig.

Natürlich kann je nach Konzentrationsfähigkeit des Kindes auch eine klassische Tranceinduktion verwendet werden. Alle therapeutischen Möglichkeiten der „Erwachsenenhypnose“ stehen dann zur Verfügung.

Diskussion Wenn man den Begriff und die Methodik der „Hypnose“ sehr weit fasst und die spezifischen Fähigkeiten und Besonderheiten bei Kindern berücksichtigt, lassen sich faszinierende therapeutische Ergebnisse erzielen. Kinder gelangen blitzschnell in veränderte Bewusstseinszustände und beenden diese ebenso schnell wieder; davon darf man sich nicht irritieren lassen. Die Grenzen zwischen Trance und Wachheit scheinen bei Kindern derart fließend zu sein, dass es bereits fraglich ist, ob man diese beiden Zustände überhaupt getrennt als solche bezeichnen sollte. Im Sinne einer fraktionierten Hypnose wechseln bei Kindern die imaginierten Realitäten fließend und problemlos: Eben noch schaute das Kind die Lieblingssendung „Batman“ auf seinem Handrücken, da stellt es schon die Frage, ob es diese Filmszene mit einer Fingerberührung in den eigenen Kopf „pumpen“ könne, um später davon zu träumen. Sobald Sie bejahen, es müsse lediglich mit dem Zeigefinger die Stirn berühren, um die Sendung in den Kopf zu bekommen, wird das Kind sofort wieder spontan in Trance gehen und weiter den Filmhelden beobachten können!

Sie werden nicht umhin kommen, zu einem Weltmeister der sensitiven Wahrnehmung ALLER körperlichen und psychischen Minimalanzeichen Ihres kleinen Patienten zu werden: Über dessen Gestik und Mimik, über Hauttonus und -farbe, über Pupillenreaktionen und vieles mehr erhalten Sie umgehende Rückmeldung darüber, wo sich der Patient mental gerade befindet. Letztlich stellen Sie für das gerade therapierte Kind lediglich eine biologische Biofeedback-Maschine dar, die zum richtigen Zeitpunkt die adäquaten Impulse für internes Lernen und Veränderungen gibt, um Heilung in oft frappierend kurzer Zeit zu induzieren („Ultrakurzzeit-Heilung“)!

Dr. Michael Weh
Zahnarzt, Heilpraktiker,
Experte für Hypnose
und Meditation

drmichaelweh@web.de



Weh, Dr. Michael: Magie der Hypnose – Ultra-Kurzzeittherapie für moderne „Wunderheiler“, Edition Octopus Verlag, 2016

